

Février 2026

Le Guide

Pratique

Version
Gratuite

**La sécheresse vaginale :
comprendre, soulager et
retrouver un confort intime**



**Intimité
retrouvée**



La sécheresse vaginale : comprendre, soulager et retrouver un confort intime

Ce guide pratique n'est pas un article médical et ne se prétend pas vouloir remplacer un avis médical. Cependant toutes les informations sont tirées d'articles scientifiques et de sites internet avec une orientation médicale. Il a été également relu par de nombreux professionnels de santé.



Ce guide a été conçu pour vous aider à comprendre ce qui vous arrive, à identifier des solutions adaptées, et surtout à retrouver un confort intime et une sexualité plus sereine, à votre rythme.

Il a pour objectif :

- Expliquer simplement et dans un langage adapté ce qu'est la sécheresse vaginale,
- Aborder l'anatomie pour aider à la compréhension de la pathologie,
- Identifier les différentes causes possibles,
- Dédramatiser la situation qui peut être pesante.

A qui s'adresse-t-il :

- À toutes les femmes adultes présentant une sécheresse vaginale,
- Aux femmes qui présentent des tiraillements, de la gêne, de l'inconfort lors des pénétrations,

- Aux femmes qui désirent comprendre ce qui leur arrive,
- Qui ont besoin d'être rassurée,
- Qui souhaitent retrouver une sexualité sereine, et pas seulement « supprimer un symptôme ».



***Votre corps mérite écoute, respect
et douceur!***

SOMMAIRE

1) Introduction	4
2) Comprendre l'anatomie de son corps	4
A. Les organes génitaux externes	5
B. Les organes génitaux internes	6
3) Qu'est-ce que la sècheresse vaginale?	7
A. Définition de la sécheresse vaginale	7
B. Quels sont les principaux symptômes de la sècheresse vaginale?	8
C. Les conséquences de la sècheresse vaginale	9
D. Sécheresse vaginale et sexualité	9
4) Conclusion	10
1. Droits d'auteur	11
2. Avertissement médical	11
3. Responsabilités & utilisation	11
4. Identification	11

1) Introduction

De nos jours, la sexualité est un thème qui reste encore majoritairement tabou, que l'on soit en bonne santé ou quand celle-ci est perturbée. C'est un sujet difficile à aborder pour beaucoup d'individus, aussi bien entre partenaires, dans le cercle amical ou avec les professionnels de santé.

Parmi les désordres sexuels, nous retrouvons la sécheresse vaginale, un trouble très fréquent, mais encore trop souvent passé sous silence. Elle peut toucher les femmes de tout âge, à différents moments de leur vie, et avoir un impact réel sur la sexualité, l'état psycho-relationnel jusqu'à perturber la qualité de vie.

Gênes, douleurs, appréhension des rapports, perte de confiance, conflits avec le/la partenaire... autant de conséquences qui peuvent s'installer lorsque le problème n'est pas compris, ni pris en charge.

Bonne nouvelle : la sécheresse vaginale n'est ni une fatalité, ni une honte. Des solutions existent, et il est possible de les adapter à chaque situation

Vous avez le pouvoir pour briser le silence!

2) Comprendre l'anatomie de son corps

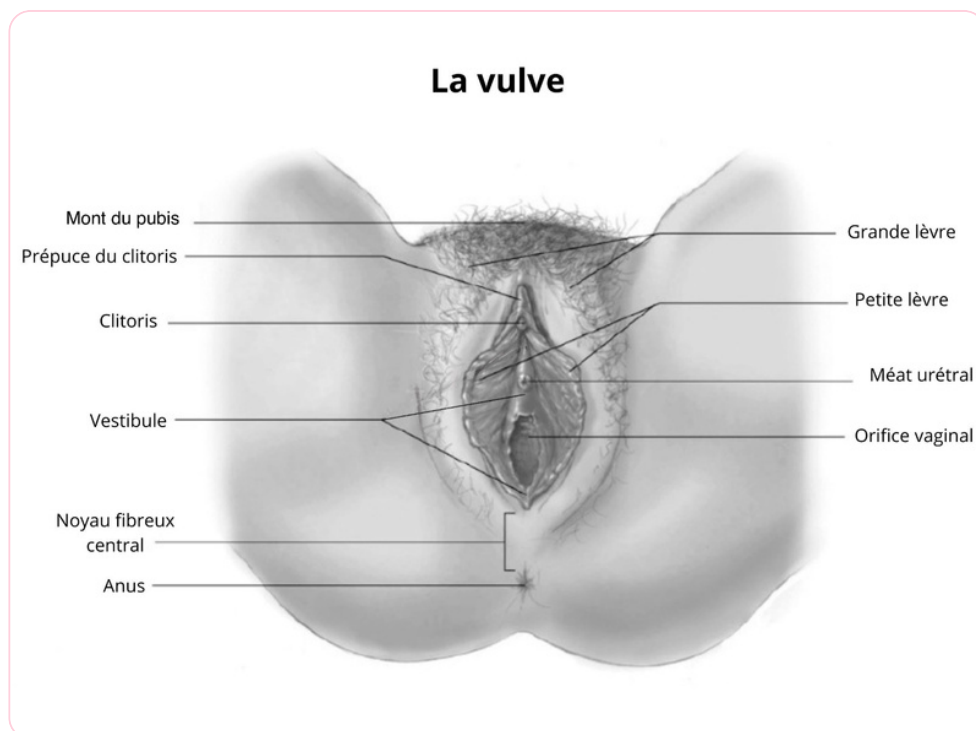
A noter : il est important de savoir que la sexualité ne se limite pas uniquement à l'appareil génital féminin, toutes les parties du corps peuvent y être associées, et celles-ci varient en fonction de chaque individu et peuvent évoluer avec le temps.

Cette partie aura pour but de vous donner quelques connaissances sur l'anatomie de votre corps pour vous aider à comprendre son fonctionnement.

L'appareil génital féminin est composé d'organes génitaux internes (à l'intérieur du bassin) et externes (à l'extérieur du bassin).

A. Les organes génitaux externes

Chaque corps possède une anatomie similaire dont l'aspect (forme, taille, couleur...) est propre à chaque individu, ce qui rend les personnes uniques.



Les organes génitaux externes qui forment la vulve comprennent :

- **Le mont du pubis** : Il contient des glandes sébacées qui sécrètent des substances impliquées dans l'attraction sexuelle.
- **Les grandes lèvres** : elles ont un rôle de protection mais aussi de lubrification grâce à la présence de glandes sudorales et sébacées.
- **Les petites lèvres** : elles sont très vascularisées, humides et se gonflent lors des rapports sexuels ce qui a pour effet d'augmenter leur sensibilité.

- **Le clitoris** : petite saillie (à l'extérieur). Il est comparable au pénis chez l'homme. Très sensible, sa stimulation peut induire un orgasme.

On y retrouve également des orifices :

- **L'orifice vaginal** : il permet la pénétration vaginale, facilitant ainsi l'acte sexuel.
- **Le méat urétral** : il permet la sortie de l'urine au moment de la miction.

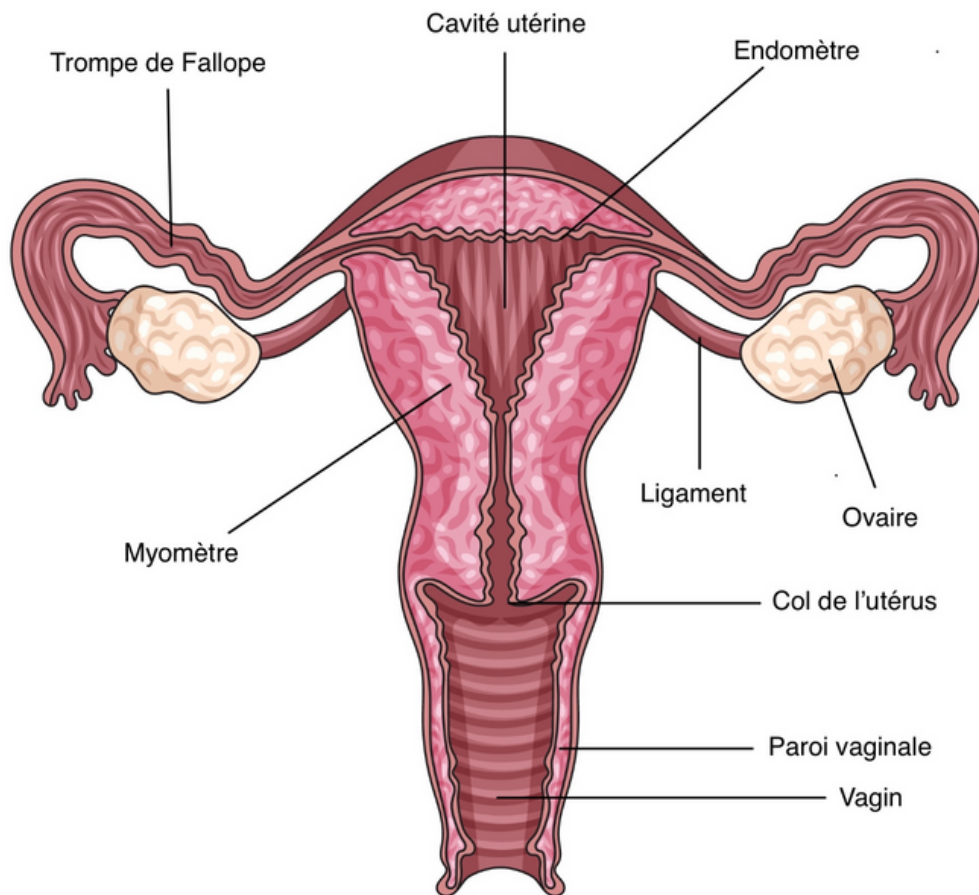
B. Les organes génitaux internes :

Les organes génitaux internes comprennent :

- **Le vagin** : conduit musculo-membraneux de 7 à 12 cm de profondeur en moyenne (en fonction des auteurs de littératures scientifiques). Il est constitué d'un tissu souple, étirable et très vascularisé.

Sous l'action des œstrogènes et en réponse à l'excitation sexuelle, un phénomène de transsudation permet la lubrification du vagin. Les œstrogènes contribuent également au maintien de la qualité des tissus vaginaux, d'un pH acide équilibré, de la flore vaginale et à la protection contre les infections.

- **Le col de l'utérus** : c'est un obstacle naturel aux bactéries. C'est la jonction entre l'utérus et le vagin.
- **L'utérus** : c'est dans l'utérus que se développe le fœtus.
- **Les trompes de Fallope** : elles sont la voie de passage des spermatozoïdes mais aussi des ovules depuis les ovaires.
- **Les ovaires** : Ils constituent la réserve d'ovocytes qui deviendront des ovules après expulsion (ovulation). Ils fabriquent les hormones féminines (progestérones et œstrogènes) mais également certaines hormones masculines.



3) Qu'est-ce que la sécheresse vaginale?

A. Définition de la sécheresse vaginale :

On désigne par sécheresse vaginale l'absence ou le manque de lubrification qui permet habituellement de laisser le vagin humide. Le vagin peut donc devenir douloureux lors de la pénétration, s'irriter et présenter de petites fissures.

Que vous soyez une femme cisgenre, transgenre, vous avez peut-être déjà ressenti des signes de sécheresse vaginale à un moment de votre vie.



Il existe des périodes charnières durant lesquelles le corps subit des modifications hormonales importantes (ménopause, grossesse, prise de certains traitements chroniques...) qui peuvent modifier l'hydratation vaginale qui est fortement liée à la production d'œstrogène.

Attention : ne pas confondre sécheresse vaginale avec un manque de lubrification sexuelle. La sécheresse vaginale est chronique, durable et présente même en dehors des rapports. Le manque de lubrification sexuelle est lié à l'excitation sexuelle du moment, il est souvent transitoire, la modification des préliminaires (augmentations durée, stimulations zones érogènes...) règle en général le problème.

B. Quels sont les principaux symptômes de la sécheresse vaginale?

Voici la liste des principaux symptômes de la sécheresse vaginale, ceux-ci peuvent varier d'une personne à l'autre :

- **Baisse ou arrêt de la lubrification vaginale,**
- **Inconforts, échauffements, douleurs** (dyspareunies) lors des rapports sexuels et/ou lors des mictions,
- **Démangeaisons,**
- **Irritations de la vulve,**
- **Petites fissures à l'entrée du vagin** (rougeurs, petites pertes de sang).



Ces symptômes vous parlent? Vous avez déjà ressenti des picotements, des tiraillements, observé quelques gouttes de sang? S'ils deviennent persistants, douloureux ou altèrent la qualité de vie, ne restez pas seule, un professionnel de santé spécialisé peut vous accompagner à votre rythme.

C. Les conséquences de la sécheresse vaginale

La sécheresse vaginale aura plusieurs impacts sur l'anatomie du vagin :

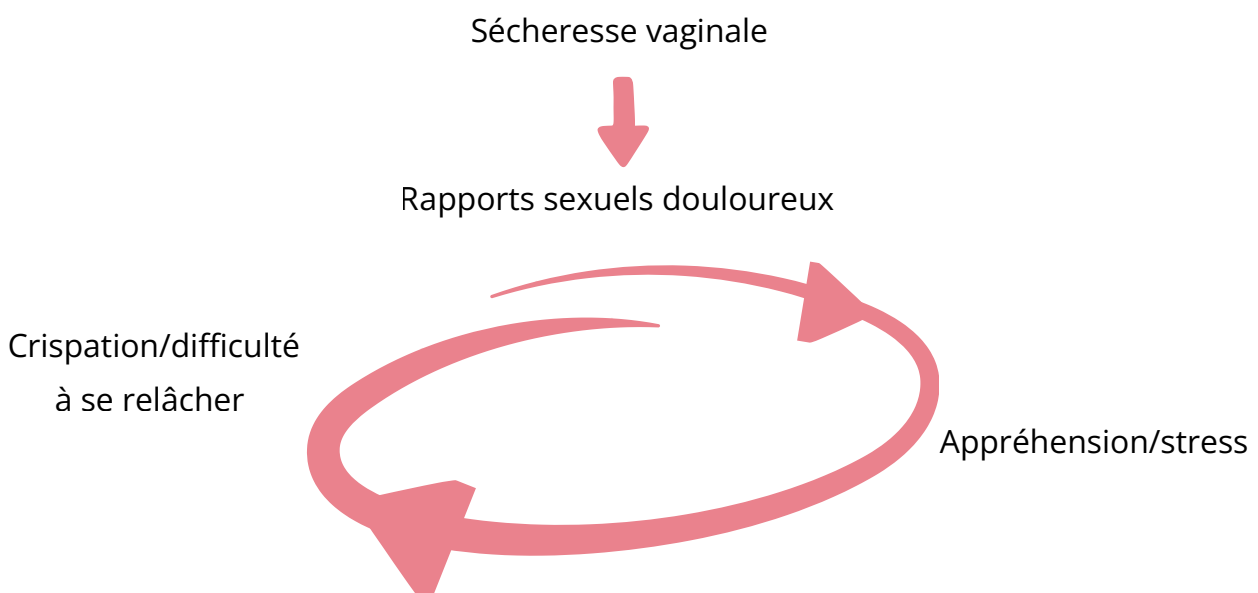
- La paroi vaginale peut devenir plus mince et être sujet à de petites fissures. Elles deviennent alors source d'échauffement, voire de brûlures lors des rapports sexuels, ainsi que du passage de l'urine,
- La muqueuse du vagin (tissu qui recouvre la paroi interne du vagin) devient moins élastique ce qui peut rendre difficile les rapports sexuels et les examens gynécologiques,
- Le vagin peut devenir plus sensible aux infections gynécologiques.

D. Sécheresse vaginale et sexualité :

La sécheresse vaginale peut rendre les rapports sexuels douloureux au point de limiter ces rapports voire de les stopper, de créer de l'appréhension à l'idée d'un futur rapport, d'influencer de manière négative la confiance en soi, ainsi que d'entraîner une baisse de libido et de perturber l'orgasme.

Ce phénomène peut également avoir un impact psychologique sur le/la partenaire et perturber la relation de couple. La communication au sein du couple, la compréhension et le soutien du/de la partenaire seront des éléments essentiels pour gérer cette pathologie.

C'est un véritable cercle vicieux que vous devez vous préparer à rompre :



Beaucoup de femmes n'osent pas en parler, même à leur médecin. Par peur de ne pas être prises au sérieux, par honte ou parce qu'elles pensent que « c'est normal ». Vous n'êtes pas seule et vous ne serez jamais seule.



4) Conclusion

Vous venez de faire un premier pas important : comprendre ce qu'est la sécheresse vaginale et réaliser que vous n'êtes ni seule, ni anormale.

Pour aller plus loin — identifier les causes possibles, découvrir les solutions adaptées à votre situation, comprendre les traitements et retrouver une sexualité plus sereine — une version complète de ce guide est disponible.

Elle a été conçue pour vous accompagner pas à pas, à votre rythme, avec des informations claires, sourcées et bienveillantes.

1. Droits d'auteur

Ce guide est une œuvre protégée par le droit d'auteur conformément au Code de la propriété intellectuelle.

© 2026 – Intimité retrouvée

Toute reproduction, représentation, diffusion, adaptation, traduction ou exploitation, totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit (papier, numérique, audio, vidéo...), est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur, y compris à des fins pédagogiques, professionnelles ou commerciales.

Toute violation de ces dispositions constitue un acte de contrefaçon passible de sanctions civiles et pénales.

2. Avertissement médical

Ce guide est fourni à titre informatif et éducatif. Il ne constitue en aucun cas un avis médical personnalisé, un diagnostic ou une prescription.

Les informations présentées ne remplacent pas une consultation auprès d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e).

En cas de symptômes persistants, de douleur, de doute ou de situation particulière, il est recommandé de consulter un médecin, un gynécologue, une sage-femme ou tout autre professionnel de santé compétent.

3. Responsabilités & utilisation

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce guide.

Chaque personne reste responsable de ses choix de santé, en lien avec les recommandations de son ou sa professionnel(le) de santé.

4. Identification

Éditeur : Intimité retrouvée

Année de publication : 2026

Contact : intimiteretrouvee@gmail.com