



Comprendre le vaginisme et son fonctionnement

Exercice d'introspection du jour :

Prends le temps de répondre aux questions.

1. Quelle émotion ressens-tu le plus souvent face au vaginisme, et d'où penses-tu qu'elles viennent ?

2. Si ton corps pouvait parler, que te dirait-il sur ce qu'il traverse ?

3. Quelles sont les réflexions sur toi-même ou sur ton corps, selon toi, t'empêchent aujourd'hui d'avancer ?

4. En reprenant tes réponses, peux-tu me dire si c'est réellement une incapacité ? ou plutôt une peur ?