



Réservé aux abonnés

# Les conseils de trois spécialistes pour améliorer son plaisir sexuel

Par Aglaé Cuypers

Publié le 14/07/2024 à 07:00



Certains exercices permettent d'améliorer notre plaisir sexuel. *Katerinjiyuu / Getty Images*

**CONSEILS** - Trois spécialistes du corps et de la sexualité donnent différents chemins à emprunter pour prendre davantage de plaisir.

Sentiment de lassitude lors de vos ébats amoureux ? Désir d'intensifier vos moments intimes ? Certains exercices à inclure dans notre quotidien peuvent donner un coup de pouce à ce plaisir que l'on cherche à maximiser. D'ordre physiologique mais également psychologique, ces pratiques viennent directement impacter notre sexualité pour passer un palier supplémentaire et tendre vers des instants où le plaisir est roi. Comment procéder ?

## Tonifier son périnée

Premier conseil pour ressentir davantage de plaisir sexuel : se concentrer sur la tonification de son périnée, l'ensemble de muscles et de tissus situé entre le pubis et le coccyx. «Il s'agit du muscle de la sexualité, résume d'emblée Laurence Montella, kinésithérapeute et sexologue. Il entoure les corps caverneux - les tissus érectiles du clitoris - dans lesquels le sang doit être maintenu afin que le clitoris puisse être en érection. Et pour que le sang reste dans cette zone, le périnée doit être suffisamment tonique.»

Que faire concrètement pour améliorer sa tonification ? La kinésithérapeute recommande d'enchaîner des alternances de contraction et relâchement du muscle périnéal, durant quelques minutes, plusieurs fois dans la semaine. Pour ce faire, on se concentre sur les trois zones liées au muscle : le sphincter externe anal, le clitoris et les ischions ; qui supportent le poids de notre corps en position assise. En pratique, pour contracter le sphincter externe anal, on serre l'anus ; pour mobiliser le clitoris, «on assimile la partie externe à la tête d'un escargot que l'on cherche à faire rentrer et remonter vers le haut de notre corps», poursuit Laurence Montella.

## Apprendre à le relâcher

Si le plaisir dépend de la tonification de notre périnée, il est aussi lié à notre capacité à le relâcher. «Le plaisir sexuel dépend d'un jeu de tensions et de relâchements, il ne faut pas être mou de manière constante, ni tendu en permanence, commente le Dr Philippe Otmesguine, médecin sexologue. L'excitation fonctionne par vagues et l'harmonie sexuelle découlera de notre jeu avec ces vagues.»

Or, un périnée trop tonique viendra freiner le plaisir. «Le sang est chassé des corps caverneux ce qui ne permet pas l'érection du clitoris», précise la kinésithérapeute et sexologue Laurence Montella. On peut même ressentir des douleurs à la pénétration. «Pour relâcher la tension, on contracte volontairement l'ensemble de son corps, périnée compris, puis une fois la crispation à son maximum, on relâche le tout en expirant, recommande Camille Bataillon, sexologue clinicienne. On peut réaliser cet exercice 3 à 5 fois.»

Autre exercice pour apprendre à maîtriser ce jeu de contractions et relâchements : la bascule du bassin. Allongé ou même durant un acte sexuel, «on accompagne le bassin vers l'avant en serrant les fessiers et abdominaux et en expirant, puis on revient vers l'arrière en inspirant et en relâchant les fessiers», conseille le Dr

Philippe Otmesguine. Afin de mieux connaître son anatomie et renouer avec des sensations, la sexologue Camille Bataillon conseille de masser la zone intime de manière générale, vulve, vagin, pubis, lèvres, l'intérieur du haut des cuisses..

## Respirer

Respirer avec notre diaphragme nous permet d'accompagner ces jeux de tensions et relâchements évoqués plus haut. «Quand on est excité, le corps dans son intégralité est en tension, précise le médecin sexologue Philippe Otmesguine. La respiration nous permet alors de conscientiser son corps, de ne pas être dans une contraction subie. Elle nous aidera par exemple à relâcher les tensions par le ventre, ce qui créera davantage de volupté.»

“

# Le plaisir sexuel dépend d'un jeu de tensions et de relâchements

”

DR PHILIPPE OTMESGUINE, MÉDECIN SEXOLOGUE

---

Pour travailler sa respiration, on peut se tourner une nouvelle fois vers la cohérence cardiaque. «On s'allonge sur le dos, on place un coussin sous ses genoux puis on pose sa main sur son ventre pour ressentir son gonflement, l'air frais qui y rentre puis son relâchement accompagné d'un air plus chaud», indique la kinésithérapeute Laurence Montella.

Selon cette dernière, il est également important de s'accorder des moments d'introspection pour chercher et identifier plus généralement ce qui nous excite, nous procure du plaisir et nous laisse indifférent, voire nous rebute. Pour ce faire, la sexologue et kinésithérapeute invite à pratiquer la méditation ou la pleine conscience afin d'écouter ses sensations internes. On peut commencer par trois minutes de méditation durant lesquelles on se place dans un environnement calme et paisible, on s'installe dans une posture confortable (en tailleur ou allongé) puis on se concentre sur sa respiration et le va-et-vient de l'air dans tout le corps. On laisse

ses pensées vagabonder : le but n'est pas de les chasser mais simplement de les observer avec neutralité. Ainsi, on se connecte pleinement à soi, sans influences extérieures.

(1) *Les Joies du Périnée*, de Laurence Montella, (Éd. Flammarion), 336 pages, 19,90€.

---

## LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

- > **Couple et sexualité : plutôt que «tu fais mal ceci» ou «tu n'es pas très bon à ça», que peut-on dire, ou ne pas dire, à son partenaire ?**
- > **Est-ce un problème de ne faire l'amour qu'une fois par mois ?**
- > **Les secrets des couples sexuellement satisfaits**

---

## SUJETS

CONSEILS

PLAISIR

SEXUALITÉ

---

---