



SEXO

*L'arrivée de l'orgasme
peut être retardée, pour
faire durer le plaisir
et le rendre plus intense.*

TONIFIER SON PÉRINÉE *pour améliorer sa sexualité*

Faire durer le plaisir, ralentir la montée de l'excitation, resserrer le vagin : le périnée a de nombreux pouvoirs dans le domaine de la sexualité. Alors comment en jouir, comment le solliciter et le tonifier ?

Clémentine Billé

La plupart des femmes découvrent leur périnée lors d'une première grossesse. Ou plutôt, elles découvrent à ce moment-là l'ampleur de sa force et la multiplicité de ses fonctions (*voir encadré page suivante*). Mais ses pouvoirs sur le plan sexuel sont encore trop souvent oubliés. Pour l'utiliser, encore faut-il connaître son aspect et son fonctionnement.

Mieux le connaître pour mieux s'en servir

Le périnée est un ensemble de muscles en forme de losange. « On peut s'imaginer une toile horizontale qui s'insère sur le bas du bassin, entre le pubis en avant, le coccyx sacrum en arrière et au niveau des deux ischions sur les côtés », explique Laurence Montella, kinésithérapeute sexologue. Entourant le clitoris, une partie du vagin et l'anus, le périnée est actif pendant tout l'acte sexuel. Il est possible d'apprendre à le mobiliser pour de nouvelles sensations, parfois bien plus intenses. La sexologue précise : « Je peux réguler la montée de l'excitation : si je contracte mon périnée de façon très forte et très rapide, ou au contraire si je ralentis les contractions. » Ces dernières ont un effet sur la vascularisation du clitoris, autrement dit son érection. Lors de la pénétration, le périnée permet aussi d'obtenir

une sensation de vagin resserré, ce qui augmente son propre plaisir et celui de son partenaire. De la même manière, l'arrivée de l'orgasme peut être retardée, pour faire durer le plaisir et le rendre plus intense.

Contracter et relâcher

Apprendre à jouer avec son périnée devient très tentant. Ce qui est répété aux femmes, c'est qu'un périnée en bonne santé est un périnée tonique. Mais avant de le muscler pour goûter à ces nouvelles sensations, deux étapes sont primordiales selon Laurence Montella. D'abord, le conscientiser : « Cela aide la femme à pouvoir sentir ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même quand le périnée se contracte ». La spécialiste nous invite à pratiquer l'exercice de l'horloge, mis au point par sa consœur Nessia Fellmann. Le but est de mobiliser tour à tour les quatre zones du périnée : 12 h représente la zone du pubis, 6 h le coccyx, les ischions sont à 3 h et 9 h. Conscientiser ces muscles c'est « être capable de tout rassembler au centre, de refermer et remonter toute cette zone, ou au contraire de la relâcher », ajoute-t-elle. Le deuxième élément est en effet ce mécanisme de contraction-décontraction, où toute la zone rattachée au périnée remonte et se resserre, puis s'abaisse et s'étale. Laurence Montella propose de se poser, d'écouter ce qu'il se passe dans le corps et d'activer le

Notre experte



Laurence Montella
kinésithérapeute,
sexologue

périnée dans ce mouvement. « Le répéter permet d'observer l'augmentation de l'amplitude, de se rendre compte qu'on relâche de plus en plus, tout en laissant faire le muscle : il ne faut pas pousser », insiste-t-elle.

Tonique, mais pas trop

Une fois le fonctionnement du périnée maîtrisé, reste à entretenir sa tonicité. La plupart des exercices se pratiquent dans les gestes du quotidien. « Quand on porte une charge lourde, que l'on se retient d'aller aux toilettes, que l'on pratique un sport... on contracte son périnée, illustre la kiné. Attention à ne pas oublier de le relâcher ensuite, car un périnée tout le temps verrouillé ne se tonifie pas. » Laurence Montella propose également de mobiliser le périnée tout en lenteur, allongé, les jambes pliées pour faire un petit bilan : "Est-ce j'emène bien les 4 points ? "Y a-t-il des zones que je sens moins par rapport à avant ?" Seulement ensuite, elle invite à répéter puis augmenter la cadence et l'intensité de la modulation. Ce temps d'observation peut aussi permettre de comprendre qu'*a contrario*, son périnée est trop tendu. « Dans ce cas, il ne s'adapte pas, vous ne pouvez pas le serrer davantage ou le relâcher », explique la spécialiste. Les sensations, en particulier clitoridiennes, sont amoindries, la pénétration peut être plus difficile, voire impossible. Que l'on soit une femme ou un homme, s'intéresser à son périnée c'est finalement « aller à la découverte de son corps, de son intériorité, c'est s'approprier son sexe », selon Laurence Montella. C'est se rapprocher de la sexualité, en tout cas de celle qui nous convient.



À lire

Les joies du périnée,
Laurence Montella,
éd. Flammarion, 18,90 €
(avril 2024).



3 QUESTIONS AU

Dr Sylvain Mimoun

gynécologue, andrologue, médecine sexuelle,
responsable du Certificat universitaire de gynécologie
psychosomatique à l'université Paris-VII, membre du comité
scientifique de *Santé magazine*

« IL FAUT COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE »

À quoi sert-il ?

Sa fonction première est de maintenir les organes pour prévenir les descentes d'organes. Il maintient donc les voies génitales, urinaires et digestives et prévient l'incontinence urinaire et anale. Chez l'homme, sur le plan sexuel, il permet un maintien de l'érection et le contrôle, jusqu'à un certain point, de l'éjaculation.

Quand est-il plus particulièrement sollicité ?

Certains gestes et pratiques, où les organes exercent une pression vers le bas, sollicitent davantage le périnée. Il y a par exemple le port de charges lourdes ou des sports comme le jogging, le tennis, le saut à la corde ou le trampoline. Bien sûr, le périnée est particulièrement sollicité quand une femme met au monde un enfant, il subit d'énormes tensions, de la phase de travail à l'expulsion. Lors de la grossesse, il soutient le poids croissant de l'utérus et donc du bébé. Une rééducation du périnée est alors nécessaire.

Justement, quand rééduquer le périnée ?

Par exemple en cas d'incontinences. Mais avant cela, une femme rééduque son périnée quelques semaines après son accouchement. Cette rééducation se fait auprès d'un kinésithérapeute, d'un ostéopathe ou d'une sage-femme. Il est primordial que le professionnel soit spécialiste de la question. Il doit transmettre l'importance de cette rééducation, et accompagner les femmes pour qu'elles puissent répéter les exercices en dehors des séances. Le but est de rendre de nouveau toniques les muscles du périnée, avec des exercices de respiration, de mise en tension et de relâchement de l'organe. Le périnée ne doit pas se relâcher involontairement. J'insiste : il est important de rééduquer le périnée avant un prolapsus, c'est-à-dire avant une descente d'organes, afin qu'il puisse assurer l'ensemble de ses fonctions.