

A propos du périnée...

Deux regards complémentaires

- : *Réflexions de [France Guillain](#)*
- *Exercices pratiques d'[Emmanuel Ducoq](#)*

La continence des règles?

Nous ne devrions pas avoir besoin de protections pour les règles, car elles ne devraient jamais s'écouler sans contrôle, nous ne devrions pas avoir d'incontinence des règles ! J'avoue que la première fois que j'ai lu cela dans le livre de [Louis Kuhne](#), je n'y ai pas cru une seconde. Je pensai aussitôt que ce bonhomme parlait de ce qu'il ne connaissait pas. Il en donnait pour preuve que les femmes qui s'alimentaient correctement et qui pratiquaient le Bain Déridatif éliminaient volontairement le sang de leurs règles exactement comme nous le faisons tous des urines, du moins est-ce souhaitable ! Mais la pratique quotidienne du Bain Déridatif allait bientôt donner raison à Louis Kuhne. Navigant alors dans des îles où l'on ne trouvait pas de tampons, je fus obligée de me rendre à l'évidence. Les règles ne s'expulsaient qu'aux toilettes, comme les urines. Incrédule devant cette évidence, il me fallut attendre quinze années avant d'oser le dire à quiconque de peur de passer pour une folle. Ce n'est qu'au moment où une jeune femme de 27 ans à Rennes me dit observer le même phénomène que je commençai avec prudence à en parler. Depuis les témoignages se sont multipliés. Je savais pourtant bien que chez les peuples qui vivent nus, en Papouasie, Mélanésie, les femmes n'ont pas l'incontinence des règles ! Il en va de même des femelles mammifères dans la nature, sinon les prédateurs les suivraient ! En Inde, on enseigne le yoga du périnée. Les tampons ne poussent pas sur les arbres dans la nature ! Cette continence suppose une excellente musculature au périnée, un col de l'utérus qui ferme bien, qui s'est bien resserré après chaque accouchement, ce qui est largement favorisé par un long allaitement. Cette musculature parfaite du périnée a bien d'autres avantages ! Elle est accompagnée d'une bonne continence urinaire, d'une bonne tenue des organes. Et elle permet une qualité optimale des relations sexuelles.

France Guillain, in [la Méthode France Guillain](#), Ed. Du Rocher

La nouvelle science de guérir de Louis Kuhne, éd. Cevic, 1978

Vie amoureuse: les étonnants secrets des maîtres du Tao

Alternatif Bien-Etre n° 106- juillet 2015

Des techniques, connues depuis des siècles par les maîtres du Tao, permettent aux individus (homme et femme) d'améliorer leur orgasme. En plus, elles sont excellentes pour la santé.

Préserver son flux vital pour vivre plus longtemps

Nous avons l'âge de notre cœur dit-on. **Et si nous avions également celui de notre périnée ?** Depuis des siècles, les yogis et les maîtres du tao affirment que le réveil de cet ensemble de muscles situés entre le pubis et le coccyx est l'une des clés de la longévité. Une vérité quelque peu oubliée mais que certains soignants réaffirment régulièrement.

Le docteur Frédéric Saldmann, par exemple, qui vient de publier un second ouvrage de conseils de santé autonome chez Albin Michel, « Prenez votre santé en main »! écrit : « *C'est un fait, un périnée qui s'affaiblit participe à une usure accélérée du corps. Pour éviter ce désagrément, il faut le faire travailler* ». Selon l'auteur à succès, le périnée est essentiel « *aussi bien pour la continence urinaire que pour le plaisir sexuel et ceci autant pour les hommes que pour les femmes* ».

Pour les sages taoïstes, **sa mise en conscience et son contrôle** vont bien au-delà du traitement ou de la prévention de l'incontinence. Cette zone musculaire qui soutient les organes génitaux et régule l'ouverture des conduits recèle une puissance cachée qui ouvre la porte à des facultés oubliées...

Somnolence après l'amour

Par exemple, celle de maîtriser l'éjaculation afin de préserver l'énergie vitale. Autrement dit, de retenir le sperme au moment de l'orgasme. Pour le tao, le fluide vital doit s'écouler le moins souvent possible au fur et à mesure que l'homme avance en âge.

D'un point de vue scientifique, ce principe est défendable : le sperme est en effet riche en protéines telles que l'arginine, le glutathion, la créatine, la carnitine, mais aussi en sodium, en potassium, en magnésium, en sélénium ainsi qu'en vitamines C et B12. Il contient également des enzymes et nombre d'hormones et autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la prolactine, la sérotonine et la testostérone. Un véritable cocktail nutritif que l'organisme doit reconstituer aussitôt après l'éjaculation en puisant dans ses réserves.

Selon la médecine chinoise, c'est cela qui cause fréquemment chez les hommes une somnolence qui peut aller jusqu'à l'abattement, voire la mélancolie après l'amour. A contrario, la rétention du sperme est assortie d'un maintien de la vigilance et du niveau d'énergie. Mais ce n'est pas tout. Le sperme contient des polyamines telles que la spermine ou la spermidine, considérées comme des agents de longévité au travers de multiples fonctions incluant la régulation de l'expression des gènes. Des chercheurs de l'université de Graz, en Autriche, Tobias Eisenberg et Frank Macleo, ont découvert que la spermidine freine le vieillissement cellulaire.

Pour le Tao, la meilleure façon d'en profiter est de la garder à l'intérieur du corps. L'échange avec sa partenaire sexuelle est généreux. L'évacuer représente un gaspillage d'énergie...

Orgasme pénien ou prostatique

Pour commencer, il est bon de connaître quelques notions de base.

- La première, c'est que l'orgasme masculin et l'éjaculation sont deux choses distinctes. L'absence d'éjaculation ne s'oppose pas à l'orgasme.
- La seconde, c'est que l'orgasme masculin peut être pénien et/ou prostatique. Dans le premier cas, les sensations de plaisir sont situées principalement au

niveau du gland. L'orgasme prostatique, lui, est relié à des sensations à la fois plus internes et plus globales. C'est un orgasme du ventre dont l'épicentre est la prostate. Il se traduit par des contractions de cet organe n'entraînant pas d'éjaculation. Il est généralement ressenti comme plus puissant et plus profond que l'orgasme pénien. Il peut être obtenu par un massage du bas-ventre, ou bien par la mobilisation du périnée juste avant l'éjaculation. Pour acquérir la capacité de retenir son sperme, l'homme doit s'entraîner au départ seul afin d'affiner sa conscience corporelle des zones impliquées. Il s'agit d'apprendre à solliciter des muscles rarement mis en conscience puis à les mobiliser sélectivement. Ces muscles sont appelés noyau central du périnée. Ils commandent notamment la maîtrise des mictions.

- **1^{ère} étape : apprendre à stopper son urine**

Apprendre à stopper l'urination est un entraînement sûr. Quand vous allez aux toilettes, stoppez volontairement le jet d'urine, sans contracter, ni les fessiers, ni les abdominaux, aucun autre muscle que le noyau central du périnée. Maintenez la mobilisation du périnée quelques secondes, relâchez puis recommencez une fois ou deux. En quelques jours, votre périnée deviendra « conscient ». C'est la première étape. Pratiquez-là tous les jours.

- **2^{ème} étape : Mobiliser le périnée en souplesse**

Une fois que vous maîtrisez l'urination, pratiquez le même exercice, hors miction, à tout moment de la journée mais en le modifiant légèrement : en même temps qu'une contraction, ressentez une inspiration interne vers le haut :

Le centre du périnée s'absorbe vers l'intérieur. Imaginez-le comme un ballon cylindrique qui se remplit et monte le long de votre sacrum. Si vous êtes assis sur une chaise, vous sentirez que le noyau central du périnée se soulève réellement. A ce moment, sans contracter les abdominaux, avalez les organes du bas ventre vers l'intérieur. C'est cet ensemble de mouvements internes que vous réaliserez lors de la rétention du sperme. Pratiquez à volonté, quand vous y pensez. Le docteur Frédéric Saldmann, recommande, à tout moment, de réaliser 20 contractions du périnée à la suite en essayant de maintenir chacune de plus en plus longtemps, tout d'abord jusqu'à 5 secondes puis jusqu'à 10.

- **3^{ème} étape : Retenir le fluide vital**

Cet entraînement, au départ, doit être pratiqué seul. Évitez si possible, les images érotiques qui vous détournent de vos sensations corporelles. Sinon, une fois atteint un niveau d'excitation suffisant, lâchez les images pour vous concentrer sur vos seules sensations. Stimulez vos parties génitales, pénis, testicules, de manière à atteindre le plaisir. Au cours de la montée du plaisir, mobilisez de temps en temps votre périnée. Constatez l'auto-massage de la prostate que cette mobilisation occasionne. Maintenez votre attention sur ces zones. Le plaisir lié à cet auto-massage peut être immédiat ou venir progressivement. Lorsque vous êtes au bord de l'orgasme, mobilisez votre périnée puissamment et relâchez la stimulation du pénis. A ce moment, l'excitation peut s'amenuiser ou bien continuer de monter. C'est ainsi que deux chemins sont possibles :

- Vous pouvez expérimenter un orgasme ou un pic de plaisir sans contraction de la prostate. Après ce pic, vous pouvez continuer votre

séance ou l'arrêter.

- La prostate se contracte. Dans ce cas, maintenez la mobilisation de votre périnée tant que les contractions durent et cessez la stimulation du pénis. Selon la qualité de votre mobilisation vous garderez tout ou partie de votre sperme. L'écoulement de liquide pré-éjaculatoire, un lubrifiant transparent est normal mais pas obligatoire.

4^{ème} étape : Le partage

Bien comprise, cette pratique enrichit les échanges amoureux et peut donner à votre sexualité une dimension nouvelle. Pour cela, il vous faut vous assurer la complicité de votre compagne. Au moment où vous approchez de l'orgasme, elle doit en effet vous accompagner en cessant tout mouvement, afin que vos sensations soient, à ce moment crucial, essentiellement internes, permettant une mobilisation puissante du périnée. Passé cet instant, qui peut durer de longues secondes voire une minute et au-delà, vos échanges sexuels pourront se prolonger, votre disponibilité étant intacte...

Les femmes aussi peuvent s'entraîner

D'ailleurs, les femmes peuvent également pratiquer les deux premières étapes de cet entraînement. Chez elles aussi, un périnée mobile, à la fois détendu et tonique participe à une vie sexuelle riche et à un bon tonus général... les femmes des peuples de chasseurs-cueilleurs nous donnent un aperçu de ce qu'un périnée tonique permet, elles, qui n'ont pas besoin de serviettes hygiéniques au moment de leurs menstruations. Elles sont continentes, non seulement pour leurs mictions mais aussi pour leurs règles qu'elles évacuent à volonté, quand le besoin s'en fait sentir...

Emmanuel Duquoc