



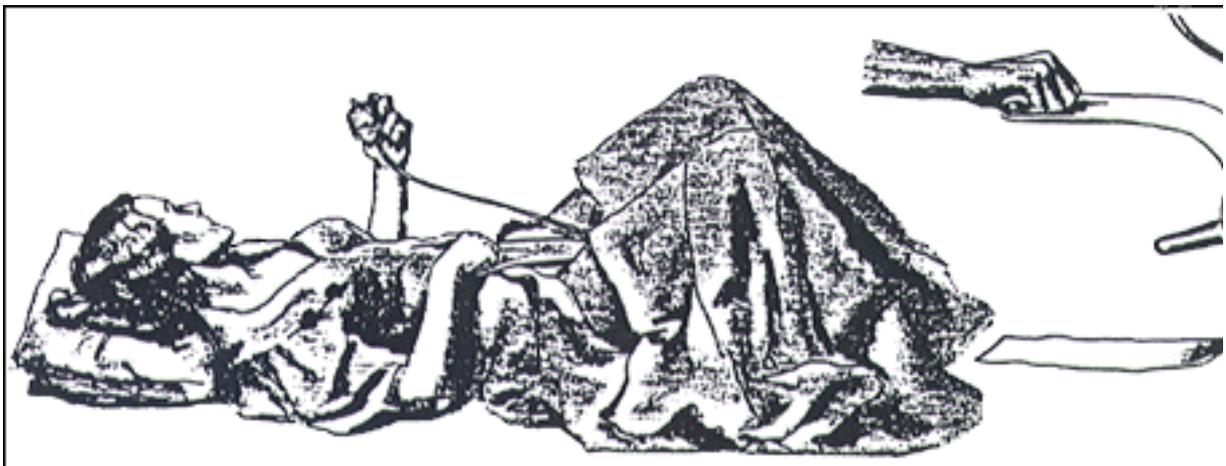
Les exercices du docteur Kégel - les pratiques de yoga

Dans les années 50, le docteur Arnold Kégel, un gynécologue américain, a fait connaître les exercices de musculation du périnée aux occidentaux. Il a mis au point un appareil de mesure – le périnéomètre, une sorte de petit ballon couplé à un manomètre. Une poche gonflable était placée au creux du vagin des patientes souffrant d'incontinence urinaire, souvent à la suite d'un accouchement, ce qui leur permettait de constater graduellement leurs progrès pendant qu'elles actionnaient leurs muscles vaginaux pour comprimer cette poche. Elles obtinrent des effets inattendus et très positifs sur leur sexualité, dont le principal était de développer leur capacité orgasmique.

Ces exercices sont connus depuis très longtemps des yogis. Les adeptes tantriques de la voie de la main gauche (pratiques comportant des relations sexuelles) les utilisent, notamment pour apprendre à maîtriser l'éjaculation. Il est conseillé d'apprendre progressivement à dissocier les trois exercices qui suivent car il y a une tendance à l'amalgame. Ceci sera possible avec un peu entraînement.

On pourra pratiquer ces exercices discrètement à tout moment et en tout endroit (à table, au bureau, en réunion, à vélo... mais détendez-vous et ne prenez pas un air constipé devant votre interlocuteur...)

ATTENTION : ces exercices ne doivent pas être utilisés dans l'exercice de la phase 1 décrit dans ce chapitre ; en revanche, ils peuvent être pratiqués en complément de cet exercice, à tout autre moment.



Le périnéomètre a été inventé par le docteur Arnold Kégel, un gynécologue américain, à l'intention de ses patientes souffrant d'incontinence urinaire. Le schéma ci-dessus montre qu'une sonde pneumatique était assujettie à une sangle pour être maintenue dans le vagin, la femme mesurant ses progrès au moyen d'un manomètre.



Des exercices pour tous

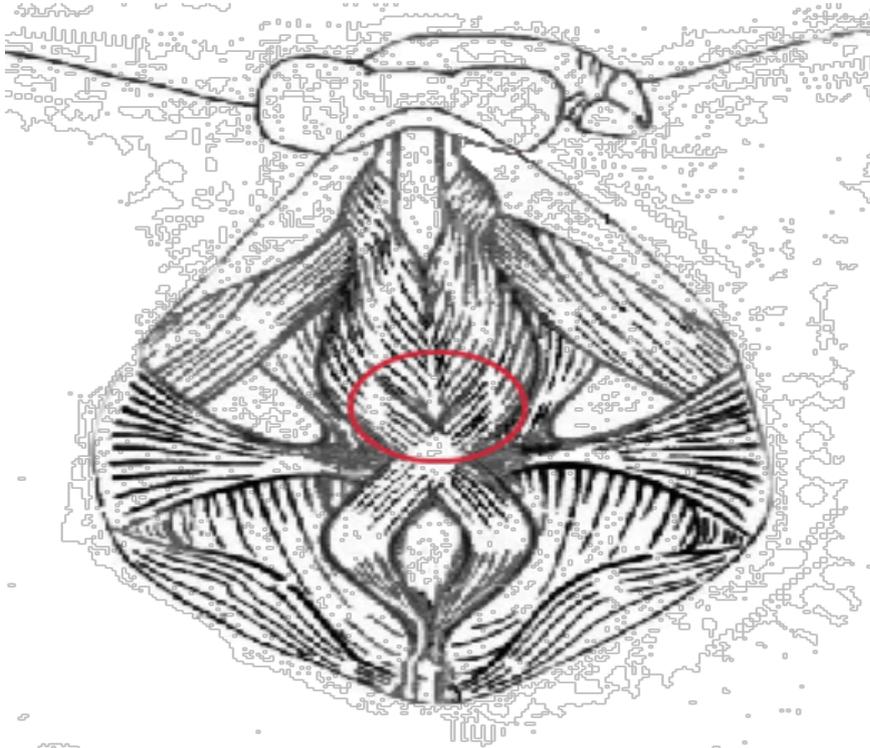
Ces exercices de yoga permettent la prise de conscience et l'entraînement des muscles du périnée. On peut les apprendre dans certains cours proposant un travail spécifique

sur le souffle et l'énergie. Ils sont vivement conseillés aux femmes pour rééduquer les muscles du vagin après une grossesse ainsi que pour développer leur capacité orgasmique ; le docteur Kegel a prouvé qu'il existait une corrélation étroite entre l'atrophie de ces muscles et l'anorgasmie. Ils peuvent également se pratiquer alternativement par l'homme et la femme pendant le coït sans rechercher à augmenter l'excitation. Les hommes qui ne sont pas concernés par le problème de l'éjaculation précoce en retireront néanmoins des bénéfices qui leurs permettront d'augmenter la qualité de leur érection et leur capacité orgasmique. A pratiquer souvent. Signalons qu'ils ont des effets subtils sur les canaux d'énergie.

Mula bandha

C'est l'exercice principal ; il consiste à contracter les muscles situés entre l'anus et la base du pénis. Faire quotidiennement plusieurs séries de contractions-décontractions pour commencer (une trentaine), pendant 15 jours.

Prenez garde de ne pas contracter le reste du corps, mâchoire, abdos, cuisses et veillez à relaxer les autres muscles. La principale difficulté pour apprendre cet exercice provient du fait que ce muscle n'a pas d'action antagoniste à contrer, excepté lorsqu'il est utilisé pour la rétention.



La partie entourée en rouge sur le schéma ci-contre indique la zone musculaire à entraîner. Elle correspond au premier chakra du système tantrique ou encore au point Jen Mo que l'on retrouve dans la technique de l'injaculation.

Pour éviter cet inconvénient, on peut s'aider d'un effet de ventouse en plaquant son

fessier nu sur une chaise en plastique lisse (modèle pliant), l'efficacité de l'exercice est alors excellente car le muscle doit contrer l'effet de succion. Il faut pour cela avoir un système pileux peu fourni ou être épilé.

Après cette période d'apprentissage, on augmente la difficulté en marquant un temps d'arrêt de 5 à 10 secondes pendant les contractions. On peut associer le souffle à ces exercices avec une rétention à vide ou à plein pendant les contractions. Ne jamais aller au-delà de ses limites, mais pratiquer régulièrement. Cette rétention de souffle ne doit pas être pratiquée par des personnes cardiaques ou souffrant d'insuffisance respiratoire.

Bien qu'il comporte des effets physiques, Mula bandha produit surtout des effets énergétiques en agissant sur le premier chakra, ou Muladhara chakra, pour maîtriser l'énergie sexuelle. D'un point de vue énergétique, l'éjaculation correspond à une perte de contrôle de l'énergie qui s'échappe du corps avec l'éjaculation. Mula bandha est un exercice classique qui permet de réorienter cette énergie vers un nadi principal ou méridien.



Ashwini mudra

Dans cet exercice, on contracte et on décontracte alternativement les muscles de l'anus.



Vajroli mudra

On actionne les muscles qui permettent de se retenir d'uriner, le muscle sollicité est celui qui vous fera soulever volontairement votre pénis en érection ou le fera se rétracter légèrement vers l'intérieur quand il est au repos. Vous pouvez le pratiquer aussi lorsque vous urinez en fractionnant la miction. Pour le perfectionner, vous pouvez soulever un gant de toilette humide lorsque vous êtes en érection. Certains spécialistes arrivent à soulever ainsi un poids de plusieurs dizaines de kilogrammes en l'accrochant à une sangle nouée autour du pénis et des bourses, mais cette discipline pratiquée par certains yogis à Bénarès n'a pas encore la faveur du grand public aux jeux olympiques. Une puissante musculature à cet endroit vous permettra de retenir parfaitement l'éjaculation lors de vos rapports, elle agira comme un poing qui jugulera avec force la montée spermatique au moment voulu. Il n'y a aucune honte à faire travailler cette partie du corps, si tel est votre cas il sera bon de vous interroger sur les causes de votre malaise en vous efforçant de vous souvenir par exemple de la période d'apprentissage de la « propreté » dans votre enfance qui renvoie à l'éducation du sphincter, un sujet largement développé par le docteur Sigmund Freud.

Ces exercices doivent être une seconde nature chez vous, veillez bien encore une fois à éviter les tensions parasites et à relâcher tous les muscles qui ne sont pas sollicités. Si vous avez des difficultés à les pratiquer au début, vous pouvez vous accroupir au dessus d'un miroir pour observer vos muscles au travail.

ATTENTION ! A partir de la phase 2 de la rééducation proposée dans ce site, on utilise les muscles du PC. Si vous n'utilisez que vajroli mudra, vous risquez d'aller au-devant d'un échec car c'est un mouvement identique à vajroli mudra qui permet d'expulser le sperme. Il faut donc aussi apprendre mula bandha pour ne pas amorcer ce réflexe.



Uddiyana bandha

Cet exercice passe moins inaperçu que les précédents. Il est très efficace pour stopper l'éjaculation en cas d'alerte, on le pratique en association avec les précédents. Le dos voûté, on vide les poumons et on rétracte l'estomac vers le haut, à l'intérieur de la cage thoracique.

Ne pas prolonger la rétention à vide au delà de vos capacités. On ne doit pas le pratiquer en cas de problèmes cardiaques ou d'insuffisance respiratoire. Il risque de faire sensation si votre petite amie n'y est pas habituée.

ATTENTION : ces exercices ne doivent pas être utilisés dans l'exercice de la phase 1 décrit dans ce chapitre ; en revanche, ils peuvent être pratiqués en complément de cet exercice, à tout autre moment.



Si vous ne parvenez pas à faire ces exercices...

 S'accroupir nu au dessus d'un miroir posé sur le sol (mais c'est moi ça ?). Contracter le muscle annulaire de l'anus puis le relâcher en poussant l'anus vers l'extérieur, c'est ashwini mudra, le geste de la jument. C'est le mouvement que fait l'anus pendant la défécation : la détente du muscle annulaire permet le démoulage des selles et sa contraction permet de les sectionner. On peut appliquer un doigt sur l'anus pour s'aider. Pratiquer cet exercice au moins une vingtaine de fois.

 Contracter ensuite les muscles situés entre l'anus et la base du pénis, c'est un peu plus difficile. On pourra encore s'aider d'un doigt pour pousser ces muscles vers l'intérieur pour le repousser aussitôt avec les muscles du périnée. Pratiquer encore cet exercice au moins une vingtaine de fois.

 Pour le troisième exercice, la base du pénis se rétracte un peu comme lorsqu'une tortue rentre sa tête dans sa carapace, on peut essayer de dissocier ces 3 mouvements qui ont une tendance très prononcée à se produire simultanément mais ce n'est pas indispensable pour le début. Pratiquer également cet exercice au moins une vingtaine de fois.

 Lorsque vous pratiquerez la masturbation-rééducation, vous percevrez ce mouvement de retraction et de sortie du pénis sous l'action des muscles du PC, la contraction du périnée sera alors autonome, votre pénis répondra au mouvement de va et vient de votre main. Répétez souvent cet exercice devant le miroir, il vous permettra de visualiser votre groupe musculaire et d'en prendre conscience.



Autre solution

 Croisez les jambes en ciseaux ainsi que vous le faites pour vous retenir d'uriner **en contractant les fessiers** : le sang est retenu en partie dans la région du périnée ce qui

facilite l'érection et la compression des muscles du périnée (on les perçoit beaucoup mieux), la sensation de plaisir est accrue.

Il est alors plus facile de différencier les mouvements de ces muscles.

ATTENTION : ces exercices ne doivent pas être pratiqués en même temps que l'exercice de la phase 1 décrit dans ce chapitre.

L'action du PC au moment de l'éjaculation

 Pour certains hommes, le simple fait de contracter les muscles du périnée à l'approche de l'éjaculation provoque l'effet inverse et la précipite. Que se passe-t-il ? Au cours d'un orgasme et d'une éjaculation, la prostate se contracte et se dilate pour pomper ses sécrétions hors du corps, jusqu'à se vider complètement. C'est un conditionnement puissant qu'il est difficile de contrer une fois qu'il est amorcé. Le PC y contribue et il est donc logique qu'une contraction cadencée puisse déclencher l'éjaculation plutôt que de la stopper, ce réflexe disparaîtra avec la pratique de la rééducation.

Il est à noter qu'il ne faut pas contracter tous les muscles avoisinants mais au contraire les relâcher, en commençant par la sangle abdominale. La contraction du PC doit être très ponctuelle et **ne pas être saccadée**, il ne faut surtout pas que l'effort mental de contraction se propage vers la hampe du pénis et vers le gland (bien entendu, le gland ne peut pas être contracté mais il faut absolument l'exclure de notre effort mental, consulter pour cela la page la visualisation).

Vous trouverez dans le livre d'or le témoignage de lpyt. Pour lui, c'est le relâchement de tous les muscles qui a été bénéfique. Il illustre exactement l'objectif du site Etmoi : c'est une base de travail, un point de départ que chacun fait évoluer en fonction de ses observations, de son mode de fonctionnement. Le forum et le livre d'or sont là pour témoigner et faire partager les découvertes de chacun. C'est pour moi un grand plaisir de lire le témoignage de ceux qui ont réussi leur thérapie, je retrouve dans leurs récits les étapes que j'ai moi-même traversées.

 Ces contractions réflexes peuvent s'observer au cours d'une éjaculation incontrôlable — à la suite d'une forte excitation, assez fréquente chez les jeunes sujets — ou encore, dans un demi-sommeil, au cours d'une éjaculation nocturne : le pénis est le siège de spasmes — il se rétracte à l'intérieur du corps à un rythme rapide —, ces spasmes aboutissent en peu de temps à l'éjaculation.

Il est très difficile de reproduire ces spasmes volontairement, on peut y parvenir approximativement en croisant les jambes et en les serrant pour augmenter l'afflux sanguin, puis en contractant et décontractant les muscles du PC selon un rythme rapide (Vajroli mudra), on peut parvenir à déclencher ce réflexe pendant un court laps de temps avec un peu d'entraînement.

 Que faire ?

- **Au repos.** La meilleure solution est de contracter **volontairement et en adoptant un mouvement lent** ces muscles au cours d'exercices de musculation du périnée. Pour augmenter l'efficacité, on pourra s'aider d'une image mentale de ce groupe musculaire.

Outre le fait de les développer, ils permettront d'en prendre progressivement le contrôle, ce qui limitera leur action réflexe [mouvements rapides et involotaires] au moment de l'éjaculation.

- **Pendant vos exercices masturbatoires** : restez conscient de toutes les sensations qui se produisent à ce moment-là et de ne partez pas dans les décors.

Evitez à tout prix les **contractions trop cadencées** du PC pour ne pas déclencher un mouvement réflexe. Marquez un temps d'arrêt de 5 secondes en contractant le PC tout en inspirant puis en retenant le souffle pour relâcher ensuite **sur un lent expir** ; répétez ce processus plusieurs fois. Ce rythme ralenti casse le rythme reflexe très rapide qui agite la prostate.

- **Pendant vos ébats amoureux** : il vaut mieux à vos débuts contracter **en continu** et sans les relâcher les muscles du PC et se concentrer dans cette zone.

ATTENTION : ces exercices ne doivent pas être pratiqués en même temps que l'exercice de la phase 1 décrit dans ce chapitre.



Le périnéomètre pour lui

Cet appareil permet un meilleur apprentissage de la maîtrise des muscles pubo-coccygiens par bio feed back : une sonde placée dans l'anus capte la pression exercée par vos contractions et les transmet sur un écran gradué de 0 à 12. La méthode 10 - 10 - 10 - 10 proposée par le fabricant consiste à maintenir une intensité de chacune de vos contractions au niveau 10 pendant 10 secondes, de relâcher 10 secondes et d'effectuer une série de 10 contractions. Une série s'effectue ainsi en 200 secondes, soit environ 3 minutes et demie.

Ce petit moniteur vous permettra d'affiner la connaissance de vos muscles et vous fera rapidement progresser. Comme la plupart des hommes éprouvent de réelles difficultés à localiser et à actionner ce groupe musculaire, c'est un appareillage à recommander sans restrictions.

Commercialisé par l'entreprise australienne Cardio Design Australia, son prix est d'environ 186 \$USD, frais de transport inclus (soit environ 145€, à peine plus que le tarif de deux visites chez un sexologue).

N'hésitez pas à contacter par email cette petite entreprise, on vous renseignera avec plaisir.

Possibilité d'achat en ligne à destination de la France avec paiement Paypal.

Attention : seul le modèle **PFXA** est adapté aux hommes, ne vous trompez pas !

<http://www.cardiodesign.com.au/pfxa.php>

CortoMaltese et manix ont testé cet appareil et vous font part de leurs remarques dans le forum et le livre d'or.



Quels groupes musculaires travaillent ?

Bien que placée dans l'anus, la sonde permet de faire travailler tous les muscles du plancher pelvien en raison de leur proximité. Vous pouvez donc acquérir en toute confiance cet appareil pour perfectionner votre rééducation.

N.B. le webmaster ne touche pas de royalties sur la vente de cet appareil ; ce type d'accessoire fort utile étant curieusement absent de la panoplie pléthorique des jouets sexuels occidentaux, il n'a pu s'empêcher de vous en faire part (il est vrai que le fait de proposer à un homme -hétérosexuel, cela va de soi - de s'enfoncer d'entrée de jeu une sonde dans l'anus pour lui permettre d'améliorer sa sexualité a un caractère rédhibitoire).