

fémitude n° 48

juin • août 2018

# fémitude

LE BONHEUR COMMENCE

APRÈS CINQUANTE ANS



**Mylène Demongeot**

vous aide à vivre longtemps dans la joie



Trois romancières dévoilent les secrets de **la grande cuisine du crime**



Revivre après un deuil avec **Catherine Ceylac**



**Je mange différemment** et je vais mieux

J'ai décidé **d'arrêter de vieillir** et ça marche

Avec la retraite **ma vie de couple devient top**

**Super grands-parents** mode d'emploi

**Jamais fatiguée** depuis que j'ai appris à me reposer

Faire l'amour **et si c'était mieux après 50 ans**

**Pour une vie sexuelle épanouie** je prends soin de mon périnée

**Solidarité sociale** je m'investis



**Tatiana de Rosnay**

« J'aime appuyer là où ça fait mal, j'explore l'homophobie familiale, j'explore la difficulté d'avoir un parent malade, j'explore les blessures liées à un accident... »

M 07941 - 48 - F: 3,70 € - RD



# Pour une vie sexuelle épanouissante je prends soin de **mon périnée**

Bien caché, il est  
inconnu de  
la plupart d'entre  
nous alors qu'en  
tant que femmes,  
nous devons

beaucoup à notre périnée. Thérapeute  
psycho-corporelle, **Efféa Aguiléra** nous  
explique comment en prendre soin.

## Tout, tout, tout sur **le périnée..**

**Fémitude : Où se situe le périnée ?**

**Efféa Aguiléra**<sup>162</sup> : Dans la partie inférieure du corps des hommes et femmes, bien qu'il ait une forme différente pour chaque sexe. Il ressemble à une sorte de petit hamac de muscles qui se superposent pour travailler ensemble. C'est pour cela que l'on parle aussi de plancher pelvien. Il est attaché sur toute la face interne du petit bassin osseux, au niveau du coccyx, du pubis et des

deux ischions (les os que nous sentons au niveau des fesses en position assise).

**Fémitude : Le périnée est-il un muscle comme les autres ?**

**Efféa Aguiléra** : Dans l'organisation des chaînes musculaires, il se comporte comme un muscle normal. Mais contrairement à la plupart des autres muscles, il n'a pas de points d'attache qui



" POUR LA FEMME, LE PÉRINÉE EST UN LIEU DE PASSAGE STRATÉGIQUE DANS LE CORPS : LE RÉCEPTACLE DE L'AMOUR PENDANT LES RELATIONS SEXUELLES ET LA PORTE DE PASSAGE LORS DE LA NAISSANCE D'UN ENFANT."

Efféo Aguiléra

rapprochent des segments de membres quand ils sont en action. En cela, le périnée ressemble plus au diaphragme, du fait de sa forme de bol qui est liée à la respiration. Tous deux ne sont pas indépendants du reste du corps mais associés à la posture globale.

**Fémitude : Quelle est sa fonction ?**

Efféo Aguiléra : C'est tout d'abord le support, avec les ligaments, d'organes comme la vessie, le système digestif ou encore l'utérus féminin. Ce dont nous avons peu de conscience, c'est que le périnée est de tous les mouvements : quand nous

rions, nous respirons, nous nous levons ou nous asseyons, nous faisons l'amour... C'est aussi la porte de sortie des fonctions d'élimination (selles et urines).

Pour la femme, c'est un lieu de passage stratégique dans le corps : il est le réceptacle de l'amour pendant les relations sexuelles et la porte de passage lors de la naissance d'un enfant. Pour toutes ces raisons, et même s'il n'est pas le seul à assurer ses fonctions, il est vital. L'erreur, est justement de le dissocier du reste du corps et de se focaliser sur lui, notamment après une grossesse.

Sur un plan plus énergétique, il est lié à l'an-crage. En yoga, par exemple, il permet de s'enraciner et capte, inspire l'énergie et le magnétisme de la terre pour nourrir le corps.

### **Fémitude : Pourquoi est-il si méconnu ?**

Efféo Aguiléra : Malheureusement, c'est une zone intime qui a longtemps été taboue et cela génère chez la femme qui connaît mal son corps beaucoup de peurs autour de la sexualité et de l'accouchement. Depuis peu, il est plus aisé de poser des mots dessus car la parole se libère et certaines familles l'abordent sans problèmes. Mais nous devrions pouvoir apprendre ce qu'est le périnée à l'école auprès de gens formés. L'expérimenter en mouvement (danse, yoga...) et non pas assis sur sa chaise. Ce serait plus fluide et parlant pour tout le monde.

### **Fémitude : Qu'advient-il de lui au fil du temps ?**

Efféo Aguiléra : Notre périnée varie en fonction des cycles menstruels. Il n'a pas toujours le même rebondi, la même hydratation, ni le même tonus au fur et à mesure. Un phénomène surtout perceptible chez les femmes qui ont des cycles naturels, sans hormones.

Il y a aussi des variations du périnée au cours de la vie, surtout chez la femme. Il est plus tonique chez les jeunes filles et les femmes, tant que les ovulations sont efficaces, pour soutenir les grossesses. En période de pré-ménopause et de ménopause au contraire, il est plus moelleux. Mais le

périnée est aussi touché pas les grands passages émotionnels de la vie : quand la place que l'on occupe au sein de la famille change, ou après la perte d'un proche, le périnée qui est notre socle, notre assise et notre base, peut se voir modifié dans ces moments de vulnérabilité.

### **Fémitude : Vous parlez d'une forte influence de la fatigue sur le périnée ?**

Efféo Aguiléra : Quand tout le corps est influencé par le stress et la fatigue, comme le périnée est en bout de chaîne musculaire, il est particulièrement vulnérable et se contracte plus que de raison. Les femmes qui ont tendance à vouloir reprendre leur vie à toute vitesse après une grossesse ou un arrêt maladie, risquent là encore de fragiliser leur périnée. La solution, c'est le repos : méditation et relaxation notamment.

### **Fémitude : Quels sont les autres ennemis du périnée ?**

Efféo Aguiléra : Un manque de soin et d'écoute au quotidien le malmène souvent comme, par exemple, les femmes qui pour aller plus vite aux toilettes, forcent sur leur périnée pour éjecter plus vite leur miction. Le port de talons hauts, de chaussures comprimant les pieds ou de vêtements serrés ou synthétiques peuvent aussi le fragiliser sur le long terme, car ils apportent trop de chaleur au niveau du petit bassin. Un système digestif non fluide, où il y a trop d'acidité ou la présence de mauvaises bactéries ou de champignons peuvent aussi le perturber.

Il y a aussi une certaine forme de violence que se font les femmes dans la sexualité. Par exemple en n'écoutant pas assez leur désir par rapport à celui du compagnon. Parfois, elles passent de 20 à 30 ans à se dire que le désir viendra ensuite, sans lui laisser le temps de venir réellement à elles et sans laisser véritablement le temps à leur corps de s'ouvrir à la pénétration. C'est un des grands enseignements du tantra d'apprendre à savoir quand son corps est prêt à recevoir l'autre. Enfin, le périnée peut aussi être le lieu d'une



LE PÉRINÉE EST PLUS TONIQUE CHEZ LES JEUNES FILLES ET LES FEMMES, TANT QUE LES OVULATIONS SONT EFFICACES, POUR SOUTENIR LES GROSSESSES. EN PÉRIODE DE PRÉ-MÉNOPAUSE ET DE MÉNOPAUSE AU CONTRAIRE, IL EST PLUS MOELLEUX

douleur liée à un événement traumatique non conscient ou non assimilé (des violences physiques et/ ou sexuelles...). Avec un tra-

vail sur soi pour l'intégrer, seule ou avec un psychologue, cela peut devenir une force, sinon cela demeure un ennemi important.

## Le périnée selon Efféa Aguiléra

**Fémitude : Quelle est votre propre vision du périnée ?**

**Efféa Aguiléra :** Pour moi, c'est le petit surdoué du corps humain car il est hyper adaptable tout en étant omniprésent. Il est lié à ce qui se passe dans le corps, ce qui se vit dans nos émotions. Il est tout à la fois notre jardin intime, notre relation à la nature, à la lune, au soleil. C'est surtout notre boussole intérieure. Il nous informe quand il se passe quelque chose qu'il nous faut prendre en compte en cas de douleur, inconfort, fuite urinaire, irritation...

**Fémitude : Pourriez-vous nous en dire plus sur votre concept " d'émotions du périnée " ?**

**Efféa Aguiléra :** Nos émotions peuvent y être enregistrées de manière inconsciente. François Dolto disait qu'une partie de notre corps peut bien être inconnue dans le schéma corporel inconscient, s'il se passe quelque chose, et qu'un manque de circulation de l'énergie venait à se produire, nous le saurions en ressentant une douleur ou un inconfort à cet endroit.

**Fémitude : Quelles sont les questions simples à nous poser pour évaluer le tonus de notre périnée ?**

**Efféa Aguiléra :** C'est plutôt la mobilité du périnée qu'il faut regarder. Beaucoup de femmes ont un périnée trop tonique sur les attaches et

pas au centre, ce qui est source de douleur. Le vrai besoin, c'est d'évaluer notre capacité à être en relation avec notre ressenti, avec nous-même et notre périnée, pour nous détacher d'une croyance qui nous vient de l'extérieur. Car ce n'est pas une invention féminine que de parler du "tonus" du périnée. Un muscle mobile est par définition à la fois souple et fort. Mais le degré de force est très variable d'une femme à l'autre, et cela n'empêche pas le périnée de fonctionner dans tous les cas. Le tout est d'être dans le bon rythme pour nous. C'est comme pour la danse : nous sommes faites soit pour qu'elle soit douce, soit tonique mais en cas de changement de rythme, c'est rarement harmonieux.

**Fémitude : Comment nous familiariser avec notre périnée ?**

**Efféa Aguiléra :** J'ai une approche personnelle pour cela. En approchant sa main du périnée, on se met à l'écoute du message transmis qui peut s'avérer surprenant. Une de mes proches l'a fait pendant un mois matin et soir et elle a beaucoup appris sur son corps. Autre possibilité, s'asseoir sur un gros ballon et rouler dessus de manière sensuelle pour jouer et danser avec le périnée. Enfin, il est possible de vraiment apprivoiser son périnée en utilisant un œuf de yoni (dans la tradition taoïste, cet œuf taillé dans une pierre semi-précieuse s'insère dans le vagin et possède de nombreuses vertus pour le bien-être féminin, NDLR).

## Un exercice

### pour prendre conscience de votre périnée

**Efféa Aguiléra :** Assise sur un coussin ferme, ressentez vos ischions (os du bassin supportant le poids du corps en position assise, NDLR).

Avancez vos fesses près du bord du coussin. Pliez vos genoux pour poser vos pieds juste devant vous, séparez-les plus largement que



QUAND TOUT LE CORPS EST INFLUENCÉ PAR LE STRESS ET LA FATIGUE, COMME LE PÉRINÉE EST EN BOUT DE CHAÎNE MUSCULAIRE, IL EST PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLE ET SE CONTRACTE PLUS QUE DE RAISON.



vosre bassin. Du bout des doigts, repérez un ischion, faites-en le tour tout en respirant tranquillement, les mâchoires desserrées. Repérez l'autre ischion également.

Puis, avec un toucher précautionneux, clair et délicat, repérez toute la surface de votre périnée. Ressentez les muscles, les contours osseux, la partie tendineuse entre le vagin et l'anus, la zone musculaire entre l'anus et le coccyx.

Prenez le temps de masser toute la zone musculaire de votre périnée, d'en faire glisser les tissus. Jouez à tracer le signe de l'infini, comme un 8, autour de votre vagin et de votre anus. Offrez-vous le temps d'une rencontre par le toucher, comme si c'était la première fois. Laissez-vous surprendre là où il n'y a rien de nouveau. Respirez. Appelez et remerciez l'intelligence de votre corps.

Posez ensuite votre main à plat chaleureusement sur la surface de votre périnée. Celui-ci accueille et ressent votre main, qui elle-même accueille et ressent votre périnée. Ils se connaissent bien. Respirez.

## Mon homme et son périnée

**Fémitude : Comment l'aider à prendre lui aussi soin de son périnée ?**

**Efféa Aguiléra :** En Occident, on a littéralement les fesses bien trop serrées, notamment les hommes. Ces derniers peuvent alors ressentir une tension très sensible au niveau du périnée pouvant se faire ressentir par une urgence sexuelle d'éjaculer ou de faire l'amour. Il est possible de détendre les zones d'attache en les massant

aux doigts. Une pratique de contact très énergétique pour l'homme et sa compagne, de la caresse au massage dans le cadre de jeux intimes ou quand l'homme ressent une urgence.

Lorelei Boquet-Vautor

1/ Auteure de *Un périnée heureux, c'est possible !*, un livre concret et pratique pour vivre pleinement sa féminité et sa sexualité, Éditions Le Courrier du Livre, 304 pages, 19,90 euros. 2/ Auteure de *Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée*, Éditions Le Courrier du Livre, 152 pages, 16 euros.