

*Un gynécologue soulignait dans un article l'intérêt d'une bonne musculature pelvienne pour agrémenter les relations sexuelles, qu'en est-il exactement ?*

Le muscle pubo-coccygien est cet ensemble de plusieurs muscles pelviens compris entre le coccyx et l'os pubien. En bonne forme, il contribue sensiblement à augmenter les sensations sexuelles que peuvent éprouver les deux partenaires. Un test simple qui permet d'en mesurer le tonus se rapporte à la miction : il suffit d'arrêter d'uriner, puis, par alternance, de pousser ; c'est ce qui permet également de le localiser facilement. Dans les sexothérapies, les femmes qui ont des difficultés à ressentir du plaisir sont invitées à mobiliser ce muscle, à le stimuler régulièrement, plusieurs fois par jour, pour en prendre conscience. Les effets sont rapidement perceptibles, le désir s'en trouve souvent réveillé et la jouissance facilitée, tout au bonheur du partenaire qui éprouve alors délicieusement le massage et les vibrations émises par sa compagne. Il contribue ainsi à une participation active et tonifiante du sexe féminin, diffuse le plaisir dans tout le corps et favorise aussi la lubrification. Pour l'exercer, la femme peut par exemple enserrer ses doigts dans le vagin, le contracter et le décontracter plusieurs minutes par jour. Chez certaines femmes, il arrive qu'il soit trop tendu il faut alors apprendre à le relaxer. La régularité dans l'usage de ce muscle étend ses bienfaits au moment de l'accouchement et prévient les problèmes d'incontinence, comme les descentes d'organes à un âge plus avancé. Chez l'homme, un muscle bien entraîné encourage la vigueur de l'érection et raccourcirait même la période réfractaire. Il a fallu attendre la fin des années 70 pour reconnaître son importance dans nos contrées, alors qu'en Orient, on le trouve largement sollicité dans diverses techniques énergétiques de traditions ancestrales comme le taoïsme ou le tantrisme.

Florence Loos, psychosexologue