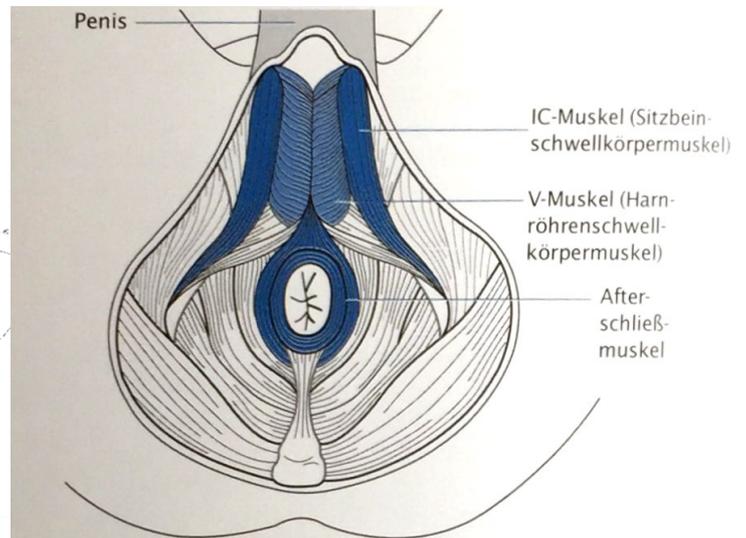
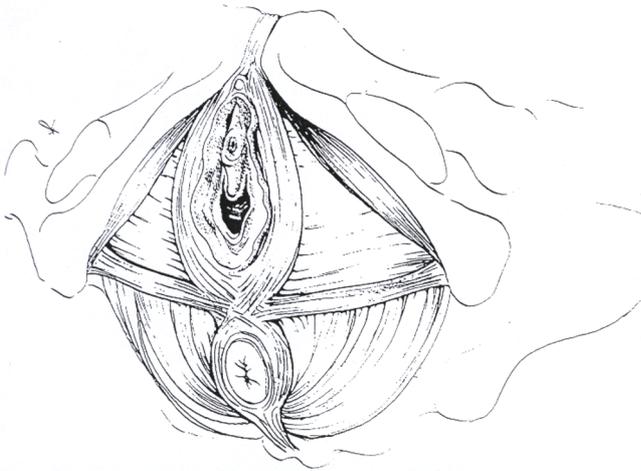


Périnée 4

Musculatures superficielle et profonde

Chez l'homme

Chez la femme



La musculature du périnée est constituées de plusieurs muscles. On peut comparer l'ensemble à un toit à l'envers. La musculature superficielle fait office de poutres et les muscles profonds de couverture.

Chez l'homme la musculature superficielle soutient le pénis.

Pour activer la musculature profonde, l'image d'un ascenseur placé au centre, entre le vagin et l'anus pour les femmes, derrière la verge pour les hommes, que l'on fait monter et descendre est très efficace.

Il faut se souvenir que ces muscles sont fins et que le diamètre de ce cercle est de 12 à 15 cm., ils sont courts et ne suscitent pas de déplacement des os.

La sensation du mouvement va être plus proche de celle ces muscles du visage que des mouvements des doigts.

Il est aussi très possible que d'autres muscles s'activent en même temps, abdos, fessiers ou adducteurs. Dans ce cas descendre l'intensité et chercher des sensations moins fortes.

Question du jour

1. Comment as-tu ressenti les mouvements, était-ce facile, difficile, ou autre chose ?
2. Où situes-tu le muscle, seulement en te fiant à ta sensation ?
3. Quelles sont tes sensations intérieures, agréable, désagréable, étrange ou tout autre chose ?

Au début, on peut avoir toutes sortes de sensation et de réactions, il est important de les noter et de rester dans le confort. Tu peux toujours me contacter pour en discuter.