

✦ Fiche 9 – Exercices de Kegel pour des érections fermes et un contrôle total

🎯 Objectifs

- **Renforcer le plancher pelvien** : muscle clé de l'érection et du contrôle éjaculatoire.
- **Améliorer la circulation sanguine dans le bassin** → érections plus fermes et durables.
- **Retarder l'éjaculation** grâce à un meilleur contrôle neuromusculaire.
- **Augmenter la sensibilité et l'endurance sexuelle.**

⚠ **Attention** : Si tu ressens une douleur (hors légère fatigue musculaire), arrête et reprends plus doucement.

🔑 Pourquoi les Kegel sont indispensables pour l'homme ?

- Ils ciblent les **muscles pubo-coccygiens (PC)**, responsables du maintien de l'érection et du contrôle de l'urètre.
- Un plancher pelvien faible = **éjaculation rapide**, érection instable, fuites urinaires.
- Un plancher pelvien fort = **érection dure comme la pierre**, éjaculation sous contrôle, orgasmes plus puissants.

✓ Comment localiser les bons muscles ?

- Va uriner, puis **essaie de stopper le jet en cours** → les muscles qui se contractent sont les muscles PC.
- Sensation : **pas les abdos, pas les fessiers**, mais vraiment à l'intérieur du bassin.
- **Astuce** : Si tu contractes et que ton pénis bouge légèrement vers l'avant, tu es sur la bonne zone.

❑ Bloc A – Kegel de base (statique)

Exercice 1 : Contraction courte

- **But** : activation rapide des fibres musculaires.
- **Exécution** :
 1. Contracte les muscles PC (comme pour retenir l'urine).
 2. Tiens 1 seconde, relâche 1 seconde.
- **Série** : 20 contractions × 3 séries (repos 30 sec).
- **Respiration** : inspire en relâchant, souffle en contractant.
- **Erreurs à éviter** : serrer les fesses ou bloquer la respiration.

- **Progression après 2 semaines** : ajoute une légère poussée abdominale en fin de contraction.

Exercice 2 : Contraction longue (isométrique)

- **But** : endurance musculaire pour tenir plus longtemps pendant le rapport.
- **Exécution** :
 1. Contracte fort les muscles PC.
 2. Maintiens **5 secondes** (respire calmement).
 3. Relâche 5 secondes.
- **Série** : 10 répétitions × 2 séries.
- **Progression** : passe à 8 s → puis 10 s de maintien.

□ Bloc B – Kegel avancé (contrôle dynamique)

Exercice 3 : Vagues de contractions

- **But** : coordination & contrôle des fibres.
- **Exécution** :
 1. Contracte légèrement → puis plus fort → maximum → redescends doucement.
 2. Comme un **ascenseur musculaire**.
- **Série** : 10 vagues × 2 séries.

Exercice 4 : Kegel avec respiration profonde

- **But** : relaxation + force = endurance.
- **Exécution** :
 1. Inspire en relâchant complètement.
 2. Expire en contractant **progressivement** pendant toute l'expiration.
 3. Relâche → recommence.
- **Série** : 10 répétitions × 2 séries.

□ Bloc C – Kegel en situation réelle

Exercice 5 : Kegel debout

- **But** : activer le plancher pelvien en charge (comme en action).
- **Exécution** :
 1. Tiens-toi debout, jambes légèrement écartées.
 2. Contracte PC comme pour retenir un gaz **sans bouger le bassin**.
 3. Maintiens 3 sec → relâche 3 sec.
- **Série** : 15 répétitions.

Exercice 6 : Stop-éjaculation simulée

- **But** : apprendre à couper le réflexe d'éjaculation.
- **Exécution** :
 1. Pendant la masturbation (sans orgasme), dès que tu sens l'excitation monter, **contracte fort PC** et arrête tout mouvement.
 2. Maintiens 3–5 sec → relâche → reprends doucement.
- **Protocole** : 3 à 5 répétitions par session (2–3 fois/semaine).

Routine 30 jours

Semaine 1–2 :

- **Tous les jours** : Bloc A (Exercice 1 + 2)
- Total ≈ 10 min/jour.

Semaine 3 :

- Ajoute Bloc B (vagues + respiration)
- 15 min/jour.

Semaine 4 :

- Ajoute Bloc C (debout + simulation)
- 20 min/jour.

✓ Résultats après 30 jours

- ✓ Érections **plus fermes et durables**
- ✓ Orgasmes plus intenses (muscles plus forts)
- ✓ **Contrôle éjaculatoire amélioré** (moins de précipitation)
- ✓ Confiance sexuelle boostée

⚡ Conseils clés

- **Discrétion** : tu peux faire ces exercices **partout** (au bureau, en voiture).
- **Qualité > quantité** : 5 contractions parfaites valent mieux que 20 bâclées.
- **Synergie** : combine avec **Fiche 1 (respiration)** + **Fiche 3 (anti-stress)** + **Fiche 6 (renfo bassin)** pour des résultats **explosifs**.