



EBOOK

COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PÉRINÉE EN BONNE SANTÉ ?





Hello!

Moi, c'est Astrid, Kinésithérapeute, (future) Sexothérapeute, et créatrice du podcast Exploratrice de l'intime.

Voilà un ebook qui t'aidera à faire le point sur les capacités de ton périnée. Que tu aies parfois l'impression de ressentir une faiblesse sans trop savoir d'où ça peut venir, que tu aies besoin d'un petit rappel après ta rééducation périnéale, ou simplement parce que tu veux découvrir les capacités de ton périnée... Cet ebook est fait pour toi !

Astrid B.



@exploratricedelintime



hello@exploratricedelintime.fr



COMMENT UTILISER CET EBOOK ?

On est là pour faire simple et efficace !

1. On check les **bases**. Tu trouveras dans les premières pages de cet ebook les informations essentielles sur le périnée et son fonctionnement.
2. Fait le **quizz** pour tester ton périnée.
3. Va piocher dans ta **boite à outils** pour mettre en pratique les exercices qui t'aideront à level up les points faibles de ton périnée.

À toi de jouer !





LE B.A BA DU PÉRINÉE...

Voilà les infos importantes qui t'aideront à mieux
connaître et à mieux comprendre ton corps.

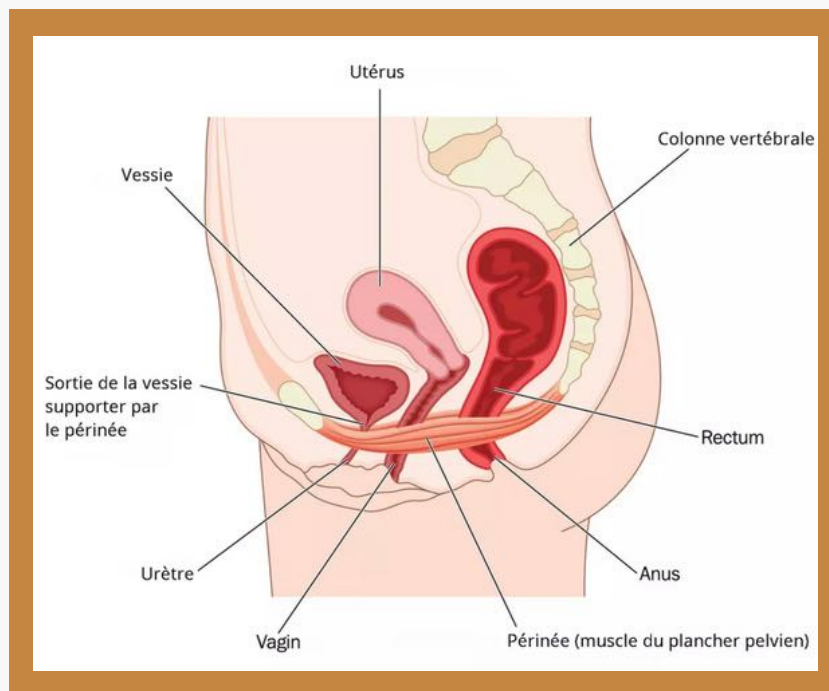
IL ÉTAIT UNE FOIS LE PÉRINÉE...

Le périnée, c'est ce muscle fondamental dont on aimerait entendre parler un peu plus tôt, tellement il est important pour notre santé. Bon nombre d'entre vous le découvre au moment d'une grossesse, comme un invité surprise qui prend beaucoup de place alors que c'était un illustre inconnu avant cet événement !

Bref, le périnée est un muscle essentiel au maintien et au soutien de tes organes internes (vessie, utérus, intestins pour ne cités qu'eux). Il a une fonction dans la continence, c'est-à-dire, que grâce à lui, tu peux gérer la petite et la grosse commission en toute tranquillité. Je te laisse imaginer ce que ça donne quand ça cafouille de ce côté-là. (fuites urinaires, bonjour !) Et enfin, il a toute sa place dans le bon déroulement de ta sexualité. Il est aux premières loges pour aller stimuler ton organe du plaisir... J'ai nommé le clitoris !

Mais ne me crois pas sur parole, check les illustrations suivantes pour mieux te rendre compte.

LE PÉRINÉE EN IMAGE...



Imagine une corbeille de fruits. Le pourtour de la corbeille, c'est ton bassin et ta colonne vertébrale.

Le fond de la corbeille, c'est ton périnée.

Et les fruits qui reposent dessus, ce sont tes organes internes: vessie, utérus et rectum.

Facile, non ?

Et voilà une 2 petites vidéos pour imaginer tout ça.
Clique sur l'image pour accéder à la vidéo !



LE PÉRINÉE



LE SEXE FEMININ

OK, MAIS EN PRATIQUE...

Trop fort, ou trop faible, ton périnée ne remplit pas ses fonctions. Ce que l'on cherche, c'est à avoir un périnée qui soit polyvalent.

En pratique, on veut que ton périnée soit assez fort pour gérer TOUS tes efforts, de l'éternuement au soulever de poussette dans les escaliers !

Mais il doit aussi être suffisamment souple pour amortir les chocs (trampoline quand tu nous tiens).

Pour pouvoir tenir tes 30 min de jogging hebdomadaire, ton périnée à besoin d'être endurant.

Et pour garder ta culotte au sec alors que tu n'arrêtes pas de tousser depuis 5 jours, il doit être capable de se contracter plusieurs fois sans perdre de force et surtout bosser en bonne intelligence avec tes abdominaux et les muscles de ta posture.

Tout un programme !

C'EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !

Dernière qualité d'un périnée en bonne santé.

Et pas des moindres ! Ton périnée doit savoir se relaxer après s'être contracté. Si tu gardais le poing fermé après avoir saisi un objet, tu ne trouverais pas ça très pratique n'est-ce pas ? Et bien pour ton périnée, c'est pareil. Et ça a toute son importance dans la sexualité notamment.

La bonne nouvelle, c'est que toutes ces qualités ton périnée les as déjà . Il est programmé pour réagir du mieux possible en fonctions des efforts auxquels tu fais face.

Mais parfois, certains événements ou certaines habitudes peuvent altérer ce que ton corps avait déjà intégré. Heureusement, comme tout muscles de ton corps, tu peux le stimuler et le renforcer pour de nouveau lui donner les bonnes habitudes qui deviendront à leurs tours tes nouveaux réflexes.

Enfin, n'oublie pas que ton périnée est un Team player.

Il travaille mieux et se fatigue moins quand les muscles de tes abdominaux et de ta posture (muscles du dos, fessiers, ...) travaillent avec lui.



LE QUIZZ

Pas de plan d'action, sans point de départ.
Alors, fait ce test rapide pour découvrir les points forts et
les points faibles de ton périnée.

Quizz

Il n'y a pas bonne ou mauvaise réponse. L'idée est juste de faire le point sur les capacités de ton périnée.

Score: 2 points pour 'Oui'; 1 point pour 'Non'

- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je sens mon périnée se contracter (Tips: imagine que tu veux retenir un gaz ou une envie d'uriner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mon périnée remonte quand il se contracte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je sens mon périnée se relâcher après une contraction | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je peux maintenir une contraction pendant 10s sans bloquer ma respiration | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je peux contracter mon périnée 10 fois d'affilé en gardant le même niveau de force | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je sens le bas de mon ventre se contracter en même temps que mon périnée (Tips: pose ta main sous ton nombril pour être sûr.e) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Je sens mon périnée se contracter quand je tousse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ton score total



RÉSULTATS

DE 7
À 9

Ton périnée à besoin d'être un peu stimulé. Il est capable de gérer plus ou moins efficacement tes efforts du quotidien. Mais il gagnerait à level up son niveau pour parer à toutes les situations. 😊

DE 10
À 11

Ton périnée s'en sort très bien dans l'ensemble ! Quelques petits ajustements pour en faire un team player avec tes abdos seraient le top. 😊

DE 12
À 14

Voilà un périnée de compétition ! Il a toutes les compétences nécessaires pour te soutenir au quotidien et dans tes activités physiques. Continue comme ça !

IMPORTANT: Note bien les questions du quizz où tu as répondu.e non. Elles t'indiqueront ce que tu dois bosser pour renforcer ton périnée. 😊



TA BOITE À OUTILS

Voilà tout ce dont tu as besoin pour améliorer la santé de ton périnée. Qu'il s'agisse de gagner en force, en endurance ou réactivité, tu trouveras ici les exercices pour t'y aider.

LES QUALITÉS DE TON PERINÉE

- 01** Proprioception : Sentir ta contraction
- 02** Force : Contracter fort
- 03** Relaxation : Décontraction et souplesse
- 04** Endurance : Contracter longtemps
- 05** Répétitivité : Répéter l'effort
- 06** Synchronisation : Abdos et Périnée
- 07** Team player : Anticiper les efforts



01. PROPRICEPTION



C'est l'art de sentir ton périnée, d'en avoir conscience. Par exemple, si je te demande de porter attention à ta main gauche. Tu sauras en un instant où elle se situe et quelles sensations y sont associées. Et bien, c'est pareil pour ton périnée. Si tu viens de faire connaissance avec ton périnée, ça va peut-être te sembler flou, mais tu verras qu'à force d'essayer ça deviendra plus facile. C'est comme repasser plusieurs fois par le même chemin, au bout d'un moment, tu finis par le connaître par cœur !

CLIC ICI POUR VOIR
LA VIDÉO EXPLICATIVE



MISE EN PRATIQUE :

- Place-toi sur une chaise les pieds bien ancrés au sol.
- Inspire et expire profondément pendant 1 min pour prendre conscience de tes sensations.
- Faire un mouvement de bassin en avant et arrière > tu pourras percevoir des sensations venant de ton clito, l'entrée du vagin, et ton anus.
- Bouge ton bassin de gauche à droite en soulevant une fesse puis l'autre pour sentir tes ischions. (la partie dure sous des fesses)
- Enfin contracte ton périnée en imaginant que tu serres l'anus pour retenir un pet ou que tu te retiens d'uriner.
- Pense à respirer de manière continue !
- Répète la contraction 10 fois.

02. FORCE



Un périnée fort, c'est bien. Un périnée qui sait s'adapter, c'est mieux ! La sensation de force, c'est une sensation d'élévation. Ton périnée remonte quand il se contracte efficacement, comme un ascenseur qui monte progressivement vers les étages supérieurs. Pour le visualiser au mieux essaye de sentir l'entrée de ton vagin se resserrer ET ton anus remonté quand tu contractes ton périnée. Fais attention à bien contracter ton anus et pas tes fesses. Pour faire la différence, c'est facile, si tu contractes les fesses ça fera bouger ton bassin !

CLIC ICI POUR VOIR
LA VIDÉO EXPLICATIVE



MISE EN PRATIQUE :

- Place-toi en position allongée sur le dos ou assise sur une chaise les pieds bien ancrés au sol.
- Contracte ton périnée en expirant.
- Imagine que tu serres l'anus pour retenir un pet ou que tu te retiens d'uriner.
- Gardes en tête l'image de l'ascenseur et tache de sentir ton périnée remonter 1, puis 2 et enfin 3 étages.
- Répète la contraction 10 fois.

03. RELAXATION



Un périnée relaxé, c'est un périnée DÉ-TEN-DU !
Se décontracter est aussi important que se contracter.
Faire des efforts de contractions sans jamais se relâcher, c'est comme essayer de saisir ton verre plusieurs sans jamais rouvrir les doigts. Ce n'est ni pratique, ni utile ! La décontraction va de pair avec une respiration calme, et une bonne mobilité du bassin.
Tu te souviens de notre ascenseur ? Imagine-le en train de descendre progressivement jusqu'au RDC. Ça te fait peur et tu as l'impression que tu pourrais faire pipi ? C'est sûrement que tu es arrivé.e à bonne destination !

CLIC ICI POUR VOIR
LA VIDÉO EXPLICATIVE



MISE EN PRATIQUE :

- Prends ton tapis et fais chaque posture de la vidéo pendant 1 min.
- Pense à respirer tranquillement. (pas d'apnée !)
- Fais une petite contraction du périnée dans la posture et focalise toi sur la sensation de décontraction.
- N'hésite pas à refaire ces postures une deuxième fois pour ancrer ta sensation de décontraction du périnée.

04. ENDURANCE



C'est la capacité de ton périnée à maintenir sa contraction plusieurs secondes quand tu fais un effort soutenu et/ou répété. Tu peux améliorer ton endurance simplement en t'entraînant. Si je te demande de courir 50 min alors que tu n'as pas l'habitude, il y a fort à parier que tu arrêteras avant. Mais si t'entraînes de manière régulière et que tu augmentes ton temps de course petit à petit, ça devient un objectif atteignable. Ton périnée est un muscle comme les autres et tu peux l'entraîner à maintenir sa contraction plus longtemps. Ce qui est assez pratique pour se retenir de faire pipi avant d'arriver aux toilettes par exemple.



MISE EN PRATIQUE :

- Place-toi en position allongée sur le dos, assis.e sur une chaise ou debout. (discretion assurée dans la queue du supermarché !)
- Fais une petite contraction du périnée. (ton périnée monte au 1er étage.)
- Maintiens la contraction 6s en continuant de respirer puis relâche (retour au RDC).
- Ton temps de pause est équivalent au double de ton temps de travail, soit 12s dans cet exemple.
- Répète la contraction 10 fois
- Passe à 10,12 puis 15s de maintien quand tu sens que ça devient facile !

05. RÉPÉTITIVITÉ



Que tu sois en train d'enchaîner les squats sautés ou les éternuements à cause du pollen, tu as besoin que ton périnée puisse suivre la cadence. Pour améliorer cette qualité, tu auras besoin de pouvoir enchaîner les contractions en maintenant le même niveau de force à chaque répétition. Il est important que tu relâches ton périnée entre chaque contraction, sinon ça revient à vouloir faire du saut en longueur sans prendre d'élan. Tu vas manquer de puissance !



MISE EN PRATIQUE :

- Place-toi en position allongée sur le dos, assis.e sur une chaise ou debout.
- Met ton chrono pour 10s et fais un maximum de contraction et décontraction durant le temps imparti.
- Continue de respirer pendant l'effort.
- Note ton nombre maximal de contractions.
- Pense 20s de repos (temps repos = 2x temps travail)
- Répète l'exercice 5 fois en tachant d'égaliser ou de dépasser ton maximum.
- Pour varier les plaisirs, tu peux augmenter la durée de ton chrono à 15s, puis 20s quand ça devient facile !

06. CO-CONTRACTION



Tes abdos et ton périnée sont faits pour bosser ensemble et non pas l'un contre l'autre. Ils se soutiennent mutuellement pendant un l'effort en se contractant de manière synchrone. Pour en être certain.es utilise ton souffle, c'est-à-dire, l'expiration comme starter d'un travail harmonieux entre tes abdos et ton périnée. La partie inférieure de ton ventre va doucement aller vers l'intérieur (en direction de ton dos) et ton périnée va tranquillement remonter ses étages (oui, j'aime mon ascenseur, lol). Cette co-contraction te permettra de protéger ton dos et tes organes internes. Et surtout, tu vas pouvoir assurer les tâches plus ou moins éprouvantes du quotidien en gardant ta culotte au sec !

1

CLIC ICI POUR VOIR
LA VIDÉO EXPLICATIVE



2

CLIC ICI POUR VOIR
LA VIDÉO EXPLICATIVE



MISE EN PRATIQUE :

- Apprends à engager correctement tes abdos, (VIDÉO 1), en position allongée sur le dos, assise et debout.
- Pense à respirer continuellement. (pas d'apnée !)
- Ensuite entraîne tes abdos et ton périnée à travailler ensemble comme dans les exos de la VIDÉO 2.
- Pense à allonger ton dos sur le tapis en étirant ta nuque et en venant poser le bas de ton dos sur le sol. (on évite le dos creux.)
- Fais un appui simultané entre les mains et tes genoux pendant la contraction.
- Expire pendant l'effort, inspire quand tu relâches
- Fais chaque exercice pendant 10 répétitions.
- Enchaîne avec un nouveau round si tu te sens motivé.e !

07. TEAM PLAYER



Le secret d'un périnée en bonne santé, c'est un périnée qui travaille en équipe. Ton périnée ne travaille pas seul et il a besoin du soutien des muscles de tes abdos, ton diaphragme et tous les muscles de ta posture pour donner son maximum. Quand toute cette team se met en action, tu as l'assurance de pouvoir faire tous tes efforts sans contraintes néfastes pour ton périnée. Alors voici l'exercice le plus efficace pour améliorer ce travail d'équipe. J'ai nommé le pont fessier !



MISE EN PRATIQUE :

- Engage ton périnée puis monte ton bassin de manière lente et contrôler. On vise la qualité pas la quantité !
- Engage tes abdos en amenant le bas de ton ventre vers la colonne vertébrale.
- Expire à la montée et inspire à la descente.
- Tu peux augmenter la difficulté en croisant les bras sur la poitrine.

CONCLUSION

Voilà l'exploration de ton périnée prend fin ici. J'espère que l'aventure t'a plu et que tu repars plus en confiance. Cette boîte à outils est la tienne. N'hésite pas à y revenir si jamais tu en ressens le besoin.

Rappel-toi que ton corps traverse de nombreuses évolutions et qu'il va vivre pas mal de changement tout au long de ta vie.

Alors laisse-toi le temps et surtout reste à ton écoute. Parce que c'est ton meilleur moyen pour garder ton périnée en bonne santé !

Prends soin de toi.

Astrid B.



POUR ALLER PLUS LOIN...

LE PODCAST EXPLORATRICE DE L'INTIME

Explo, c'est ta parenthèse pour en apprendre plus sur ton corps, ta santé sexuelle et tes douleurs intimes.

Parce que tout problème à sa solution. Je te partage chaque semaine mes conseils et outils pour explorer ton intimité et faire en sorte que le plaisir reste au centre de ta sexualité.

ECOUTE LE PODCAST





Des questions?

 @EXPLORATRICEDELINTIME

 HELLO@EXPLORATRICEDELINTIME.FR