

Accompagnement

5 EXERCICES POUR RENFORCER SON ÉRECTION

But de ce rituel :

Prendre soin de son corps et de son énergie sexuelle en développant la conscience du périnée, de la respiration et de la circulation sanguine



Temps à prévoir : le temps que tu souhaites t'accorder

Préparation :

Intention : « Je prends soin de mon périnée et je nourris ma vitalité sexuelle avec respect et douceur. »



1- Respiration pelvienne consciente

But : activer la circulation sanguine dans le bassin et détendre les tensions.

• Comment faire :

- En position assise ou allongée, inspirez profondément par le nez en imaginant que l'air descend jusqu'au périnée et le fait gonfler.
- À l'expiration, relâchez complètement en sentant subtilement qu'il revient à sa place.
- 10 respirations lentes.

2- Contractions du périnée (Kegels)

But : renforcer le muscle responsable du maintien de l'érection.

• Comment faire :

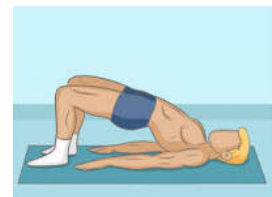
- Inspirez et laissez le périnée se gonfler, expirez et contractez les muscles tout autour de l'anus et comme si vous vouliez retenir l'urine.
- Tenez 3 à 5 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- 10 à 15 répétitions, 2 à 3 fois par jour.

3- Élévations du bassin (pont pelvien)

But : tonifier les fessiers et le périnée, améliorer la circulation sanguine

• Comment faire :

- Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, largeur du bassin
- Inspirez, le ventre se gonfle et montez le bassin vers le plafond
- En demi pont, contractez le périnée à l'expiration en maintenant 5 secondes en respirant normalement, relâchez votre périnée et redescendez doucement vertèbres après vertèbres.
- 10 répétitions



4- Massage de la racine du pénis et du périnée

But : assouplir les tissus et favoriser la vascularisation.

• Comment faire :

- Avec une huile neutre, massez doucement la zone entre les testicules et l'anus, ainsi que la base du pénis. C'est le noeud pelvien. En le massant vous libérez les tensions émotionnelles et physiques accumulées dans votre périnée.
- Respirez profondément et relâchez.
- 2 à 3 minutes, en dehors de toute excitation



Accompagnement

5 EXERCICES POUR RENFORCER SON ÉRECTION

But de ce rituel :

Prendre soin de son corps et de son énergie sexuelle en développant la conscience du périnée, de la respiration et de la circulation sanguine

Temps à prévoir : le temps que tu souhaites t'accorder



5-Squats conscients

But : stimuler le flux sanguin dans le bassin et les jambes.

• **Comment faire :**

- Debout, pieds écartés largeur des hanches.
- Descendez en squat tout en contractant légèrement le périnée et cette fois-ci en inspirant
- Remontez en expirant.
- 15 à 20 répétitions.

Conseils

Progressivité :

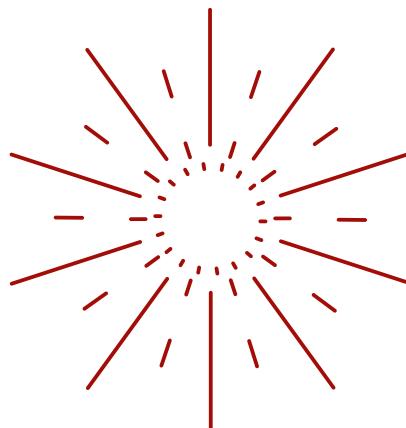
Augmenter la durée ou le nombre de répétitions progressivement.

Régularité :

5 à 10 minutes par jour suffisent pour des effets visibles en quelques semaines.

Détente mentale :

Ces exercices ne sont pas une “performance”, mais une reconnexion au corps.



LE PÉRINÉE MASCULIN

Qu'est ce que le périnée ?

Le périnée masculin est l'ensemble des muscles situés entre le pubis, le coccyx et la base du pénis.

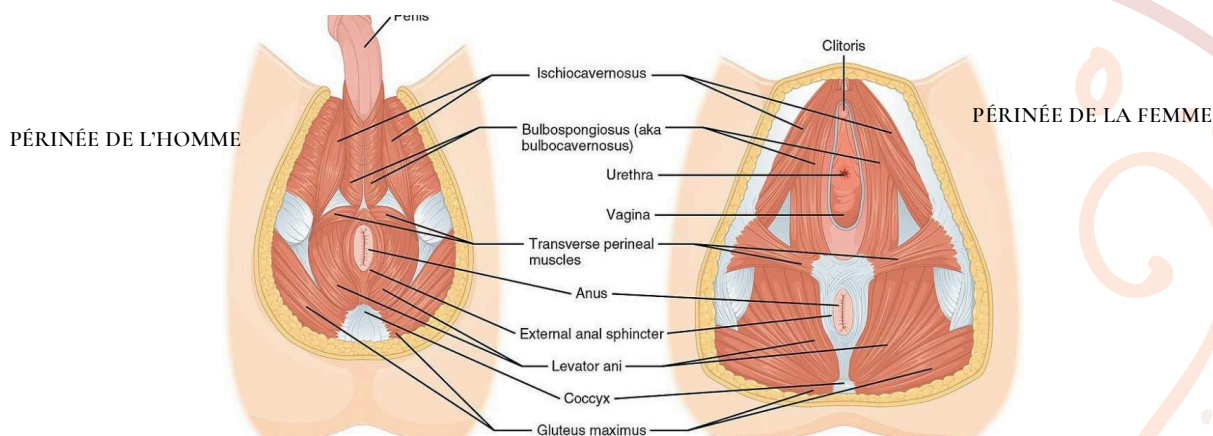
Il forme une sorte de hamac musculaire qui soutient les organes pelviens (vessie, prostate, rectum) et joue un rôle clé dans la continence, la sexualité et la posture.

Ses fonctions

- Soutien des organes internes
- Maintien de la vessie, de la prostate et du rectum.
- Continence urinaire et anale
- Contrôle de l'émission d'urine, de gaz et de selles.
- Sexualité
- Contribue à l'érection, l'éjaculation, le plaisir et la qualité des orgasmes.
- Posture et respiration
- Travaille en synergie avec les abdominaux et le diaphragme pour l'équilibre du bassin.

Préserver et renforcer son périnée

- Prise de conscience : repérer et ressentir la zone (exercices de contraction/relâchement doux).
- Respiration : pratiquer une respiration abdominale profonde, en évitant de pousser vers le bas.
- Exercices spécifiques : techniques de type Kegel ou propositions "fiche"
- Hygiène de vie : éviter le surpoids, le tabac, le port de charges trop lourdes, la constipation chronique.
- Sexualité consciente : pratique régulière, mais sans excès de pression de performance.



**Le périnée masculin est un allié discret mais essentiel pour la santé, le plaisir et l'équilibre corporel.
Le connaître et l'entretenir, c'est investir dans son bien-être global.**