

## Le périnée au cœur de la féminité

Votre corps enceint se prépare à l'enfantement. Chaque petite cellule participe à cette métamorphose, et dans le sacré de votre féminité, au cœur de votre petit bassin, les muscles périnéaux réclament davantage d'attention et de sollicitude. Leur élasticité et leur tonicité seront d'une grande aide au bébé lors du passage au travers de ce jardin de vie qu'est votre vagin.

Il sera plus agréable pour vous de retrouver après l'accouchement, votre continence et votre vie sexuelle sans douleur ni appréhension. Le périnée, bien que localisé dans nos profondeurs, peut **s'exercer** et se **masser** pour être préparé, protégé et vivifié comme n'importe quel autre muscle de l'organisme dès le tout début du 8<sup>ème</sup> mois.

Avant d'exposer la technique de massage, il est utile de rappeler que chaque femme gagne à oser apprivoiser cette partie du corps. Lieu de passage du bébé certes, mais bien avant il est organe de sensualité, de sexualité et également lieu d'élimination. Comme tout le reste du corps, ce lieu est imprégné d'expériences bonnes ou moins bonnes. Il est peut-être vécu comme intouchable par soi-même voire repoussant, ce qui peut alors limiter ou empêcher la pratique du massage. C'est en douceur, en respectant les émotions qui s'y cachent peut-être, que vous apprendrez à mieux le connaître.

**Il n'est possible de dépasser une résistance que si l'on acquiert la connaissance.**

Nous vous proposons ci-dessous quelques exercices pratiques de connaissance de votre bassin et de votre périnée.

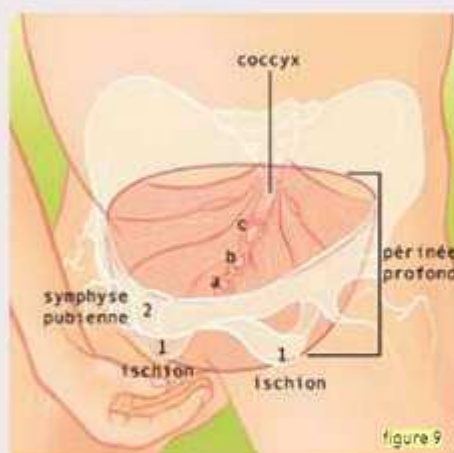
### Exercices de prise de conscience du bassin

Assise en tailleur, placez vos deux mains sous vos fesses et penchez-vous de droite puis de gauche ; les **ischions** vont comprimer vos mains. Ce sont **les os les plus bas du bassin** (1), appelés populairement : la pointe des fesses. Puis retirez vos mains.

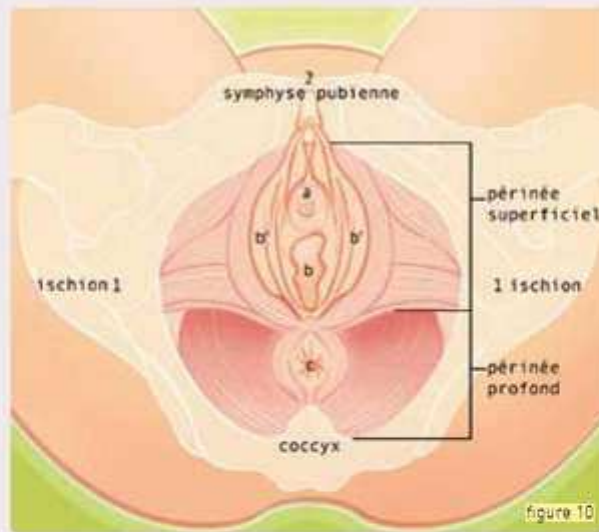
Asseyez-vous sur votre main placée entre les deux ischions (voir figure 9) ; paume vers la vulve, le bout des doigts au niveau de l'anus. **Votre périnée superficiel** est alors posé dans la totalité de votre main. Prenez conscience de cette surface.

Adossez-vous maintenant et avec l'autre main cherchez votre symphyse pubienne. Descendez le long du ventre vers le pubis en

appuyant [comme si vos doigts marchaient sur votre ventre] jusqu'à « tomber » sur un os [à la limite des poils pubiens]. C'est le rebord supérieur de la **symphyse** : **point le plus haut** du petit bassin (2).



Entre ces deux niveaux [rebord supérieur de la symphyse (2) et les ischions (1)] qui délimitent le petit bassin, l'intérieur est tapissé par les muscles du **périnée profond** (voir figure 9). Cette coupole de muscles profonds enserre 3 canaux que vous pouvez imaginer comme des mi-bas :



- l'urètre par où s'écoulent les urines (a)
- le rectum par où passent les selles (c)
- le vagin (b)

Ces 3 canaux sont fermés en leur extrémité par les muscles spécifiques du périnée superficiel (voir figure 10) :

- le sphincter de l'urètre tel un petit ressort à spirale, tout autour de l'urètre. (a)
- l'anus ou sphincter anal tel une petite bouée. (c)
- les muscles constricteurs de la vulve, en

forme d'ogive juste sous les lèvres. (b')

Les fonctions de l'ensemble de ces muscles périnéaux sont de :

- permettre la continence,
- soutenir et maintenir les organes au-dessus du petit bassin,
- offrir des zones érogènes pour une sexualité épanouissante,
- et lors de l'accouchement, guider le bébé vers la lumière.



## Exercices de prise de conscience des orifices périnéaux et de leurs sphincters

Très facilement, vous pouvez être attentive aux mouvements et sensations qui se produisent lorsque volontairement :

- vous retenez une envie d'uriner (a)
- vous retenez un gaz ou une selle (c)
- vous voulez fermer l'entrée du vagin (b).

Il se peut que vous ayez l'impression qu'à chaque contraction, vous faites le même mouvement. Si tel est le cas, recommencez en diminuant de moitié la force que vous exercez pour fermer les sphincters uniquement.

En fait, lorsque vous serrez fort, vous actionnez les muscles de la profondeur à chaque fois, d'où un ressenti identique. En diminuant la force, seuls les muscles de la surface se contractent.

Si vous souhaitez mieux connaître votre anatomie intime afin de mieux exercer les

massages et pratiquer les exercices de prise de conscience, nous vous proposons de regarder la surface de votre périnée et de vous repérer à l'aide de la figure 11.

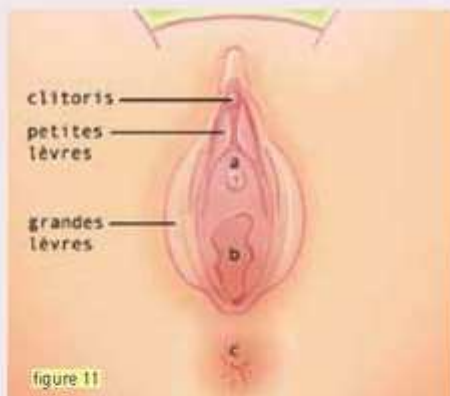
Installez-vous confortablement de telle façon que vous puissiez regarder votre périnée dans un miroir. Il faut un miroir qui reste bien orienté sans avoir à le tenir, ainsi qu'un bon éclairage dirigé sur la zone vulvaire.

L'aspect de votre vulve et de votre vagin a changé en raison de l'imprégnation hormonale, soyez rassurée, bien que cette découverte puisse vous surprendre.

Ainsi posée, vous démarrez les exercices :

**I** A l'aide du miroir repérez sur vous :

- en haut le clitoris (pour continuer, écartez les petites lèvres)
- en dessous l'orifice urinaire (a)
- en dessous encore, l'entrée du vagin (b)
- en dessous encore, l'anus. (c)



2 Refaites l'une après l'autre les 3 contractions suivies du relâchement et observez où ça bouge.

Ces prises de conscience vous permettent de réaliser que votre périnée qui habituellement se contracte en mode réflexe, est tout à fait en mesure de répondre à votre volonté (contrairement aux muscles des organes profonds : cœur, estomac, intestin,...)

De manière réflexe, le périnée se referme fortement lorsqu'il y a un sentiment de peur, ce qui pourrait être le cas lors de l'accouchement.

Or pour l'accouchement, il est important de maintenir le périnée relâché de façon volontaire afin de ne pas freiner la descente du bébé (voir figure 12 page 24). Ce frein (mais aussi d'autres indications médicales) pourrait amener la sage-femme ou le gynécologue à réaliser une épisiotomie de libération.

Pour limiter les épisiotomies ou les déchirures périnéales, vous pouvez assouplir efficacement vos tissus en les massant et en les exerçant.

Dame Nature prévoyant tout dans ses moindres détails, a produit un phénomène hormonal qui permet, plus on avance dans la grossesse, d'augmenter l'élasticité des tissus. Ceci se réalise grâce à la présence des hormones de grossesse qui circulent dans le sang. Ainsi plus un muscle sera imprégné d'hormones, plus il sera capable de s'étirer. Pour favoriser cette imprégnation, il est indispensable de mobiliser les muscles à l'aide d'exercices périnéaux et de massages.



### **Le massage du périnée**

Le massage du périnée peut se pratiquer seule ou à 2 en fonction de votre désir, de votre sensibilité et de votre souplesse. Dans tous les cas, si vous souhaitez le partager avec votre compagnon, il est souhaitable de commencer d'abord toute seule.

**Il est inutile voire préjudiciable de le masser avant le début du 8<sup>ème</sup> mois.**

Pour ce massage, il est souhaitable au préalable de vider la vessie et le rectum, de laver le périnée externe et les mains.

**Au début de la pratique, il vaut mieux être en position demi-assise, puis il peut être plus aisé de le faire debout, un pied surélevé sur la baignoire en se penchant vers l'avant, ou accroupie dans une position qui facilite la pose d'un tampon.**

Choisissez un lieu calme, familier et intime. Pour être à l'aise, créez une ambiance rassurante et relaxante (musique, lumière douce, chaleur). Préparez une serviette et un coussin (à placer sous votre bassin) et l'Huile de Massage du Périnée. Installez-vous sur un



lit en position de grenouille demi-assise

(voir photo de la page 18).

La tête et le dos se reposent sur un dossier incliné (ou un montage de coussins) ; le bassin est basculé « sexe regarde le ciel » pour effacer la cambrure du dos ; il est parfois utile de placer un coussin sous les fesses pour favoriser cette bascule du bassin. Les genoux sont repliés et légèrement écartés reposant sur des coussins. Ajustez cette position et respirez profondément.

Lorsque vous vous sentez détendue, étalez l'huile avec la surface des doigts (pouce, index et majeur) et sur la peau du périnée entre l'anus et le vagin (voir figure 13). Remontez en mouvements circulaires le long des grandes lèvres et à l'entrée du vagin. La texture de votre vulve et celle de votre vagin ont probablement changé. Ces transformations anatomiques se rétabliront quelques semaines après l'accouchement.



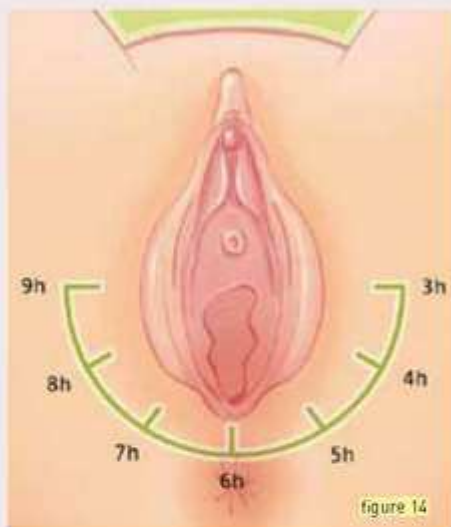


figure 14

#### Effleurage : massage externe

Placez votre pouce à l'intérieur du vagin jusqu'à la première jointure, l'index et le majeur sur la peau juste au dessus de l'anus. Exercez des petits mouvements circulaires sur la peau de 3 heures à 9 heures (voir figures 13 et 14).

Puis pendant une minute, faites des mouvements de balancier de 3h à 9h, à l'intérieur et à l'extérieur en appuyant un peu plus (voir figure 15). Prenez le temps de respirer calmement



figure 15

et d'appivoiser en douceur ces nouvelles impressions...

Avancez maintenant votre pouce de toute sa longueur dans le vagin. Vous pouvez procéder aux pressions/étirements.

#### Pressions en rayons de soleil : massage interne

Ces massages font émerger des impressions particulières s'apparentant à une envie





figure 16

d'aller à la selle, à une légère brûlure, à une douleur ou à une ouverture. Ces sensations sont normales et disparaissent au bout de deux semaines de massage. Dès que vous vous sentez prête et parfaitement détendue, faites un soupir... En expirant, exercez une pression douce mais ferme sur le rebord du vagin en direction du coccyx (à 6 heures) (voir figure 16). Observez les sensations.

Probablement que votre anus s'est contracté



figure 17

dans un réflexe dit défensif. En effet, le périnée réagit à la pression comme si c'était une selle qui descendait subitement afin de la contenir. Dès que la pression devient désagréable, ne progressez plus et maintenez l'appui. Prenez votre temps, respectez-vous.

Prenez conscience de cette résistance naturelle (qui limiterait la descente du bébé lors de sa naissance) et respirez calmement



et profondément en relâchant l'anus pour inhiber ce réflexe. Alors la pression du doigt peut aller doucement plus loin, jusqu'au prochain réflexe. Considérez les différences de sensation entre celle où le périnée est contracté et celle où vous le relâchez grâce à votre volonté. Ainsi, progressivement vous apprivoisez votre périnée et vous lui apportez de pouvoir s'étirer au-delà de ses limites habituelles.

Plus vous pratiquerez, plus vous sentirez vos capacités de relâchement s'améliorer. Selon vos perceptions, vous pourrez évoluer au fil des jours vers les pressions en rayons de soleil. [Faites de même vers 3h, 4h30, 7h30 et 9h] (voir figure 17 page 27).

Puis vous pourrez pratiquer les étirements solaires (voir figure 18).

#### **Étirements solaires : massage interne**

Après plusieurs entraînements aux pressions, vous pouvez progresser vers les étirements, car bébé au moment de sa naissance, avancera en repoussant les tissus du périnée (un peu à l'image d'un chasse-neige), (voir figure 12 page 24 et figure 18). A ce moment-là, se produiront à la fois une forte pression et un important étirement de tout l'arc périnéal (de 3h à 9h) accompagné le plus souvent d'une irrésistible envie de pousser et/ou d'une sensation d'écartement souvent douloureuse.



Il sera alors nécessaire de relâcher volontairement l'anus tout en poussant l'enfant à naître.

En pratiquant quotidiennement les étirements solaires, vous vous familiarisez avec ces sensations, qui de «douleurs» deviendront «repères» : «Ca y est, je sens que le bébé va naître».

C'est la même technique que la pression, mais au lieu de relâcher l'appui, vous continuez tout en maintenant la pression, en faisant glisser le pouce vers l'extérieur (pression + étirement simultané), (voir figure 16 page 27 et figure 18).

- expirez et exercez une pression douce mais ferme sur le rebord du vagin en direction du coccyx (6 heures)
- inspirez et maintenez l'appui
- expirez à nouveau et avancez votre pouce vers l'extérieur pour déplisser le périnée un peu comme un accordéon qui s'ouvre. Avancez

jusqu'à ce que le pouce s'exteriorise. Beaucoup de femmes expriment une sensation de brûlure qui disparaît au bout d'une quinzaine de jours de massage.

Lorsque vous arrivez au niveau de la peau qui s'étire, la sensation est plus aigüe ; relâchez bien votre anus et terminez le mouvement. Faites ceci dans toutes les directions 3h, 4h30, 7h30 et 9h.

Il n'est pas recommandé de masser entre 10h et 2h (selon le schéma de la figure 14 en page 26).

Petit à petit, des liens entre votre cerveau et votre périnée se tissent pour vous dévoiler une conscience de votre musculature intime et acquérir la maîtrise de celle-ci. D'un réflexe défensif, vous cheminez vers une réponse d'ouverture.

## Questions sur le massage du périnée

### Quels sont les bénéfices de ce massage ?

Dès lors que la femme ose s'aventurer au cœur de son intimité, elle peut en retirer tous les **bénéfices du massage** :

- La conscience et la connaissance du périnée.
- L'évolution vers la maîtrise du périnée.
- L'inhibition du réflexe défensif qui freine la progression du bébé.
- La limitation des déchirures périnéales et des épisiotomies par l'augmentation de l'élasticité des tissus.
- Les touchers vaginaux sont moins désagréables, car la femme sait se relâcher et indiquer à l'examineur le moment où elle se sent prête pour l'examen.
- Enfin cela permet d'entraîner le souffle en lien avec la détente du corps et de l'esprit.

### Y a-t-il des risques à pratiquer ce massage ?

Aucun s'il est pratiqué dans de bonnes conditions, mains propres et ongles courts, en dehors de toute infection vaginale. Le massage n'atteint ni le col de l'utérus ni le bébé.

### Quand commencer ? A quel rythme peut-on pratiquer ce massage ?

Dès le début du 8<sup>ème</sup> mois, tous les jours après avoir vidé votre intestin et en vous étant préalablement lavé les mains et le périnée.

### Combien de temps dure le massage ?

En général 3 à 10 mn. Plus vous avancez dans votre pratique, plus le massage est facile. Si au début il est désagréable, voire douloureux, au bout de quinze jours de massage, il ne l'est plus.

### **Si le périnée est tuméfié par des hémorroïdes ou des varices vulvaires comment faire ?**

Ne pas faire le massage en pleine crise hémorroïdaire, mais faire un traitement de fond et local (de très bons remèdes existent en homéopathie et en acupuncture). Privilégier les exercices périnéaux prescrits par votre sage-femme en y associant le **Bain défatigant au Marron d'Inde**.

En dehors des crises, avant le massage, prendre un bain frais, entre 30 et 33°, pendant une vingtaine de minutes avec le Bain défatigant au Marron d'Inde puis procéder au massage.

### **En cas de cicatrice ancienne sur le périnée, que faire ?**

Travailler la cicatrice de façon plus précise entre le pouce et l'index en petits mouvements circulaires afin de l'assouplir également.



### **Peut-on l'exercer lors de l'accouchement ?**

Oui, au moment de l'expulsion certaines sages-femmes massent le périnée à l'extérieur pour limiter les sensations désagréables d'étirement. Il est judicieux à ce moment-là d'utiliser l'Huile de Massage du Périnée. Vous pourrez le suggérer à la sage-femme en début de travail. D'autres encore le recouvrent de linges chauds pour favoriser la détente. Certaines le pratiquent à l'intérieur, mais ceci est douloureux si la femme ne s'est jamais massée avant.

### **Peut-on continuer ce massage après la naissance de bébé ?**

Oui, mais uniquement en externe si le périnée est suturé et ce, jusqu'à totale cicatrisation (8 à 15 jours environ). Il permet de soulager les douleurs en cas de suture, il favorise le processus de cicatrisation.