

Contracter ou relaxer les muscles du PC ?

J'obtiens l'effet inverse...

 **Une question** soulevée à de nombreuses reprises dans le forum : pour certains, au point limite, il faut relâcher tous les muscles du PC pour ne pas éjaculer alors que pour d'autres c'est le contraire. Le Docteur Catherine Solano évoque aussi cette question dans son livre " La sexualité au masculin ". Qu'en est-il en fait ?

Une mise au point est nécessaire car je dois reconnaître n'avoir pas donné beaucoup de précisions dans les pages qui précèdent, tout cela me semblant aller de soi.

Les contractions sont très efficaces pour ralentir le processus éjaculatoire mais on doit éviter de les prolonger au-delà d'une certaine limite au risque d'éjaculer.

Ceci repose sur une observation simple : les muscles du PC ont naturellement un rôle important dans le processus reflexe de l'éjaculation mais ils peuvent aussi permettre de la retarder par un apprentissage volontaire. Dans notre prime enfance, nous avons dû apprendre à retenir nos selles ou notre urine : ce sont les mêmes muscles qui permettent de les expulser ou de se retenir, mais cette dernière action est le résultat d'un apprentissage [par les parents et les éducateurs] car il fait partie de nos codes de conduite en société.

Pendant une activité sexuelle, le muscle PC est utilisé sous l'action d'un réflexe pour expulser le sperme et c'est son unique fonction ; certains adolescents ont même pris l'habitude de précipiter ce réflexe en contractant ce muscle pour "pousser", ce qui renforce ce conditionnement. Les jeunes hommes ne reçoivent aucun apprentissage social pour retenir l'éjaculation comme c'est le cas pour la défécation. Il est donc normal qu'une sollicitation du PC au point limite ait pour conséquence de favoriser l'éjaculation contrairement à la contraction manuelle qui ne nécessite pas cette contraction : c'est pour cette raison que la première phase de la rééducation n'utilise pas le PC.

 **L'image du U inversé.** Pour visualiser le cheminement du sperme jusqu'à l'éjaculation, imaginez une sorte de U inversé : à l'une des extrémités les testicules, au sommet de ce U la prostate et à l'autre extrémité le gland.

N'oublions pas que la prostate est le siège de spasmes importants pendant l'éjaculation : elle "pompe" littéralement les sécrétions pour les expulser, suivie de près par les spasmes du corps du pénis jusqu'à l'éjaculation (ces spasmes du corps du pénis correspondent à vajroli mudra). Ces mouvements sont la résultante d'un réflexe, ils échappent donc à la volonté et il est bien difficile de les enrayer une fois amorcés.

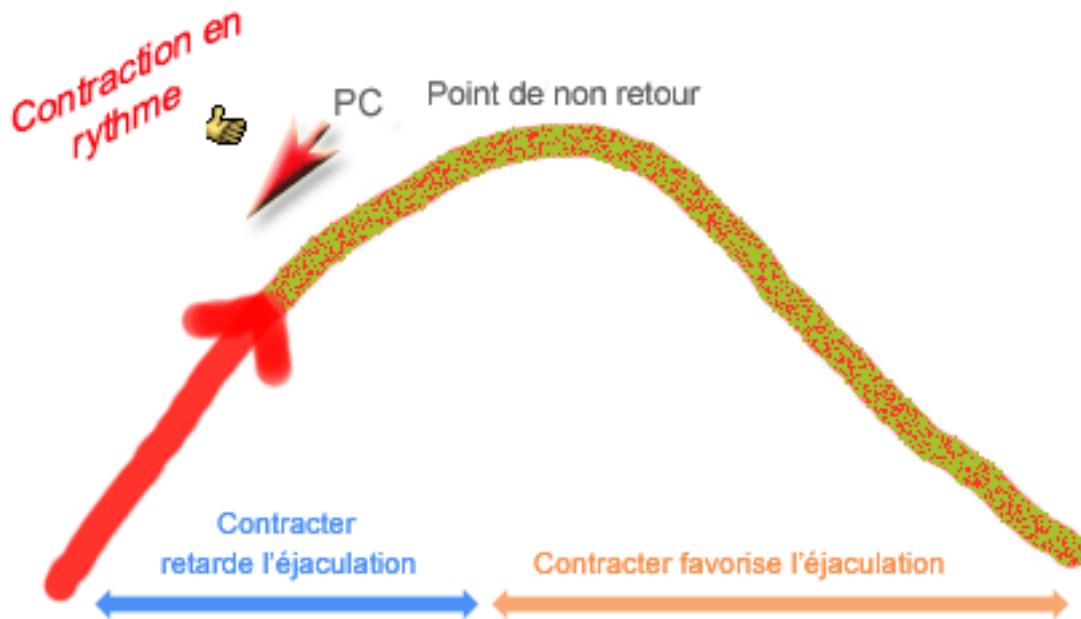
Le passage de la prostate est comme un col de montagne : une fois ce col franchi, on se laisse emporter par la vitesse.

Première branche du U : la phase montante

Niveau 1 à 7 : au cours d'un rapport sexuel, l'énergie (ou pulsion) sexuelle transite des testicules vers le gland, en passant par la prostate. Tant que cette énergie montante n'a pas atteint la prostate, on peut contracter les muscles du PC ce qui aura pour effet de retarder sa progression. Il est conseillé de contracter en rythme sur les mouvements

masturbatoires ou coïtaux, de façon continue (poussée : contraction, retrait : détente). La prostate est encore "calme" et ne se manifeste pas trop.

En phase montante, l'excitation n'a pas encore atteint la prostate : des contractions volontaires et rythmées du PC retardent la montée de l'excitation.



A noter :

pendant la phase 2, il est conseillé d'effectuer cet exercice assis sur une chaise en maintenant les jambes écartés d'un angle de 90° pour que la zone du corps située entre le scrotum et l'anus repose sur la chaise : le plateau de la chaise doit être le plus plat possible et non rembourré, une chaise en bois par exemple, le dos est bien droit et n'est pas adossé à la chaise, les reins légèrement cambrés pour que la zone située entre les cuisses ouvertes repose au maximum sur la chaise. Lorsque vous effectuerez vos contractions, vous ressentirez l'action de votre muscle PC sur la chaise qui vous permettra d'ajuster vos mouvements pour un meilleur apprentissage de la contraction et de détente de ces muscles.



Approche du sommet

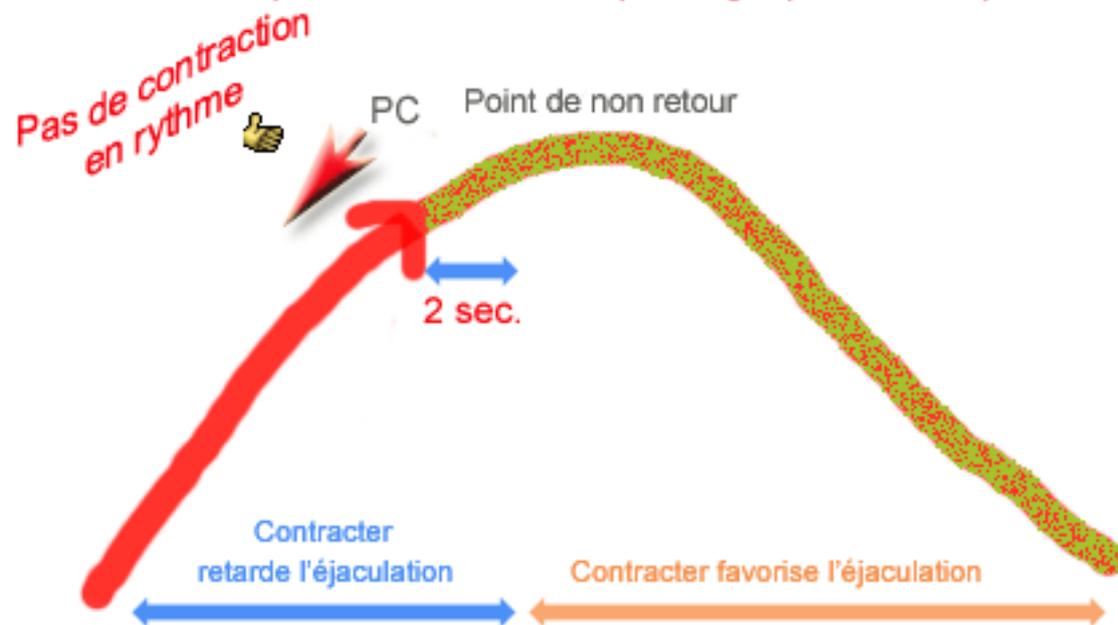
Niveau 8-9 : lorsque l'énergie sexuelle s'approche de la prostate, on ressent un picotement particulier dans cette zone. La prostate est sur le point d'amorcer ses premiers mouvements de pompage, c'est un moment crucial qu'il faut savoir repérer (c'est la période fatidique des deux secondes dont on ne parle pas assez).

Très important : à ce stade, ne pas contracter les muscles du PC en rythme au risque de

relancer le mouvement réflexe de la prostate. La contraction doit être très ferme mais effectuée en souplesse, idem pour la décontraction, pas de mouvements brusques.

L'excitation progresse vers le sommet, à ce stade, les contractions du PC doivent être plus franches (=contraction manuelle de la phase1).

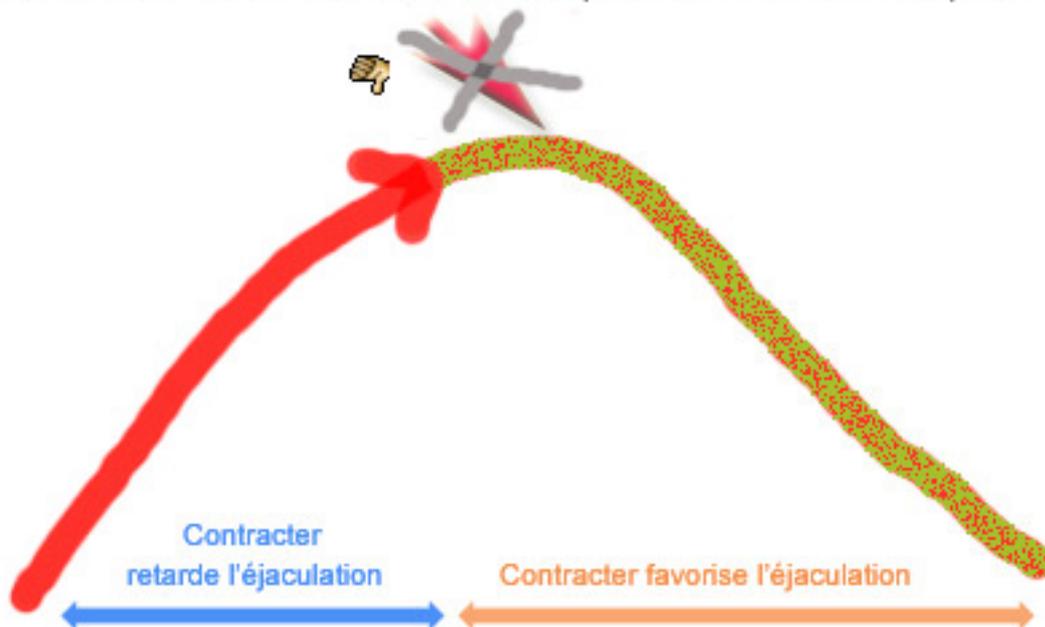
On dispose de 2 secondes pour agir, pas une de plus !



Niveau 9,5 : aux premiers signes de picotement de la prostate, certains pourront encore contracter pendant ces derniers instants les séparant du sommet, mais ils devront veiller à ne pas rythmer ces contractions : la longueur de la flèche bleue sur le dessin ci-dessus est pour eux légèrement plus longue. Les autres devront déjà décontracter leur PC pour désamorcer le processus de pompage réflexe : la longueur de la flèche bleue sur le dessin ci-dessous est pour eux légèrement plus courte. La contraction des muscles de l'anus peut favoriser la baisse de l'excitation (le fait de se concentrer sur l'anus et d'actionner ces muscles relâche la pression au niveau de la prostate).

Avec de l'entraînement, la longueur de la flèche bleue peut s'allonger, celle de la flèche orange raccourcir.

La prostate commence à amorcer quelques mouvements réflexes de pompage : les contractions du PC favorisent l'éjaculation, il faut décontracter les muscles du PC pour revenir au stade précédent.

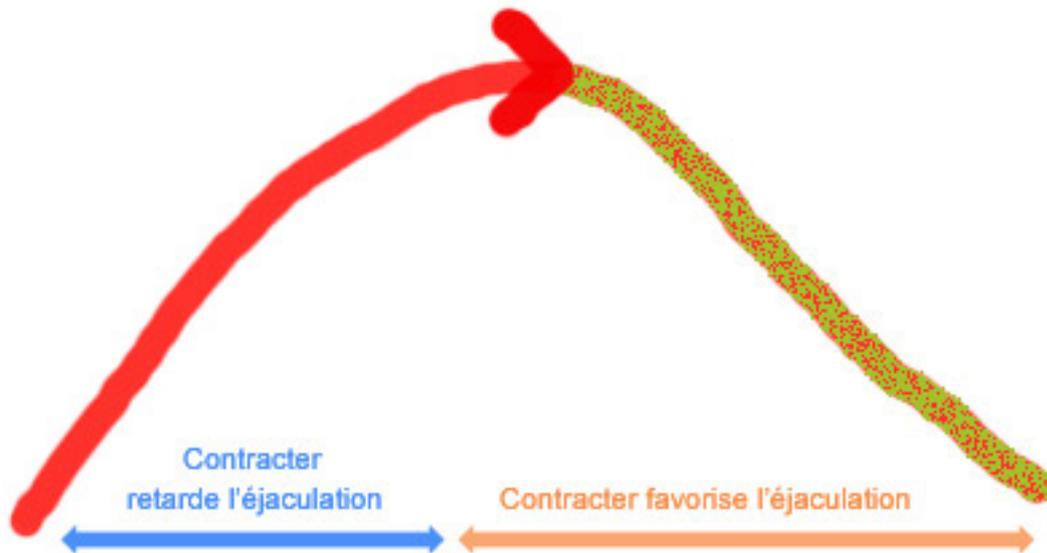


Le sommet du U

Le passage du col.

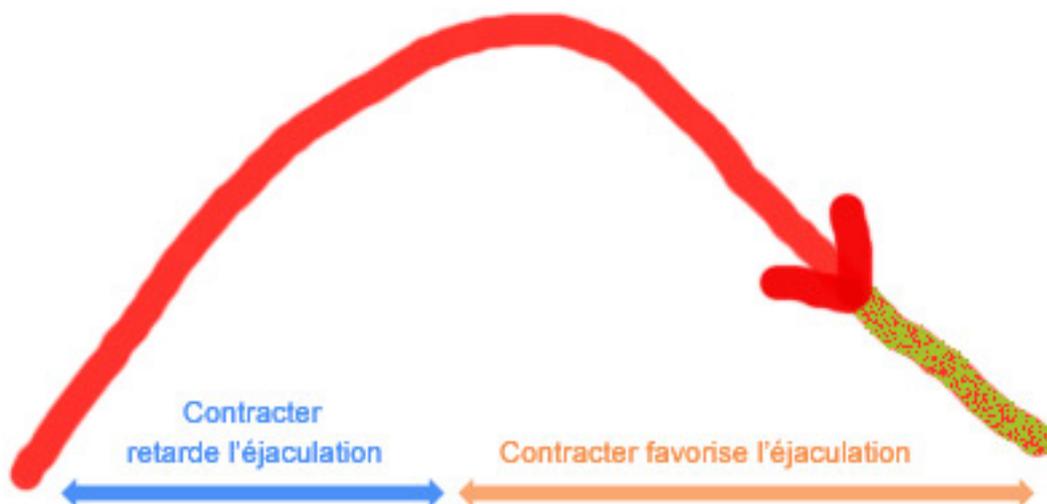
Niveau 10 : l'énergie sexuelle atteint la prostate qui accentue ses mouvements de pompage. Une contraction des muscles du PC a toutes les chances d'amplifier ces mouvements, à moins qu'elle soit effectuée avec beaucoup de souplesse, de fermeté et de savoir faire : avec un certain entraînement, il est possible d'expulser en douceur une goutte ou deux de sperme, ce qui a pour effet de stopper net l'envie d'éjaculer tout en maintenant une bonne érection : il semble que le cerveau neutralise le mouvement réflexe d'éjaculation quelques secondes après avoir enregistré le passage du sperme dans l'urètre, quelle qu'en soit la quantité (il est même possible d'expulser une quantité plus abondante de sperme sans amorcer la période réfractaire ce qui permet de poursuivre le rapport pendant plusieurs dizaines de minutes).

Les mouvements de pompage de la prostate s'accroissent :
le point de non retour est dépassé.



● **Deuxième branche du U : la descente.**

Les mouvements réflexes se généralisent à l'ensemble des muscles du PC pour permettre l'éjaculation.
Il n'y a plus aucun contrôle possible.





Le sens des contractions des muscles PC

• Dans la phase 1, on découvre un moyen de contrer le processus éjaculatoire à sa naissance, ce qui suppose de savoir le repérer suffisamment à l'avance, en respectant la règle des deux secondes : c'est l'objectif principal de cette phase.

La compression manuelle de la phase 1 est assez puissante pour endiguer le flux éjaculatoire. Elle doit être appliquée fermement pendant plusieurs secondes, sans mouvements de pompage, l'autre main pouvant continuer les mouvements de masturbation, en les limitant éventuellement à la hampe du pénis, ceci dépend en fait du niveau de maîtrise que l'on aura atteint.

• Dans la phase 2, le repérage de la montée de l'excitation est considéré comme acquis, il n'est plus l'objet d'un apprentissage ; l'objectif de la phase 2 est de relayer la contraction manuelle par celles du muscle PC en remarquant toutefois que ce muscle ne peut pas serrer aussi fortement que celui de la main, ce qui suppose certains aménagements. La contraction manuelle est un moyen pour maîtriser l'éjaculation connu depuis assez longtemps, bien avant l'existence du premier sexologue, de nombreux hommes l'ont utilisée toute leur vie mais elle présente l'inconvénient majeur de nécessiter une manipulation au cours du coït. Reconnaissons que ce n'est pas très discret vis à vis de la partenaire et pas toujours possible alors que la contraction des muscles du PC peut se pratiquer dans toutes les positions. Le tantra de la voie de la main gauche s'est intéressé de longue date à la maîtrise de l'éjaculation, il préconise pour le partenaire masculin la perfection des trois exercices : vajroli mudra, mula bandha et uddiyana bandha.

• Lorsque le niveau d'excitation n'est pas trop proche du point de non-retour, c'est-à-dire au cours de la phase montante du U inversé, les contractions autonomes du PC devront s'effectuer en rythme, sensiblement à la même cadence que l'excitation masturbatoire.

Pour parfaire cet apprentissage, on doit ajouter un sens à cette contraction du PC. Pour mieux comprendre cette notion, regardons de plus près ce qui se passe au cours de l'éjaculation : le corps entier du pénis est le siège de spasmes violents qui se propagent de la prostate vers le gland dans le but d'évacuer le sperme. On peut rapprocher ce processus à celui de la traite de pis d'une vache : la main qui traite effectue un mouvement simultané de traction et de compression sur le pis de la vache et orienté de haut vers le bas. De plus, pour en améliorer l'efficacité, le processus de l'éjaculation s'accompagne d'une image mentale de ce mouvement d'expulsion - l'homme se "voit" éjaculer - dont bien peu d'hommes ont conscience, tout absorbés qu'ils sont par leur expérience de plaisir intense. On peut donc aisément concevoir qu'une telle image mentale persiste et travaille inconsciemment en faveur de l'éjaculation pendant que l'on effectue les compressions de la phase montante du U inversé, en provoquant les mouvements inopinés de pompage de la prostate.

C'est cette même image mentale qui sera reprise et adaptée pour apprendre à maîtriser le processus de l'éjaculation.

• Il suffira d'inverser le sens de cette image mentale pendant la phase montante du U inversé en visualisant une contraction rythmée allant de la prostate vers l'anus, orientée exactement en sens inverse du sens de l'éjaculation. Pour parfaire l'exercice, on pourra

contracter l'anus juste après avoir contracté les muscles du PC, puis relâcher le PC puis l'anus, pour recommencer ainsi de suite ; on créera une onde de contraction continue semblable au mouvement de la main sur le pis de la vache. Tout ceci semble bien plus difficile à expliquer qu'à mettre en pratique, à condition bien sûr de se donner une marge de temps d'apprentissage et surtout de patience ! On peut y ajouter la pratique de uddiyana bandha qui est vraiment très efficace et qui améliorera l'apprentissage.

 La contraction du muscle PC peut ainsi retarder l'éjaculation. Bien entendu, si ces contractions sont effectuées trop près du point de non-retour, elles vont invariablement favoriser les spasmes éjaculatoires, car le mouvement de pompage de la prostate est un réflexe prépondérant quasiment impossible à contrer une fois amorcé. Bien au contraire, à l'approche du point de non-retour [le sommet du U], il devient impératif de relâcher complètement les muscles du PC, ou à la limite, les contracter avec un rythme très lent pour contrer le rythme plus soutenu des contractions réflexes de la prostate, mais cela demande une certaine expérience et n'est pas à la portée du premier venu. Ces quelques lignes pourront apporter une réponse à de nombreuses questions sur les effets indésirables de la contraction du PC.