

Sophie FRIGNET

LE PÉRINÉE DES FILLES

Un livre que
toutes les femmes
devraient lire !



ÉVEIL  SANTÉ

SOPHIE FRIGNET

Le périnée des filles

essai d'éducation périnéale pour tous

LES ÉDITIONS DE L'ÉVEIL
77123 Noisy sur École, France

© 2018 Les Éditions de l'Éveil,
tous droits réservés.

Directeur de collection: Thierry Plée — *Texte:* Sophie Frignet — *Illustrations:* Guenièvre Suryous — *Photographie:* Antoine Dubroux — *Correction:* Blandine Valtz — *Conception:* Les Éditions de l'Éveil — *Impression:* MultiPrint.

1-2000-MP-09/18

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L. 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées. La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

ÉVEIL SANTÉ • ISSN 2491-8180

Édition papier: ISBN 978-2-37415-024-6

Édition numérique pdf ISBN 978-2-37415- 093-2

Édition numérique epub ISBN 978-2-37415- 094-9

De nombreux concepts et schémas figurant dans cet ouvrage ont été décrits par le Dr Bernadette de Gasquet dès la parution de *Bien-être et maternité* en 1997.

Professeur de yoga et médecin, Bernadette de Gasquet fait partie des premiers professionnels à s'intéresser au périnée des filles. Son Approche, POsturo-Respiratoire – APOR® – innove en décrivant les liens qui existent entre périnée, posture et respiration. Un regard qui bouscule la mécanique de l'accouchement et participe à l'évolution de nos pratiques en salle de naissance. Son propos se décline aussi dans les gestes du quotidien, les abdominaux et le sport ; pour les femmes comme pour les hommes, et à tout âge. Auteur de nombreux ouvrages pour le grand public (cf. bibliographie), elle transmet son savoir aux professionnels au sein de son Institut de formation à Paris.

C'est en 1997 que je fis une première formation avec elle. Son APOR® allait bouleverser mon quotidien à titre personnel et professionnel. Mon engagement à ses côtés est le meilleur témoin de ma re-co-naissance.

– Sophie Frignet,
Août 2018.

SOMMAIRE

Introduction	7
------------------------	---

CHAPITRE 1

Le sexe des filles – 11

CHAPITRE 2

Le périnée, arrêt sur images – 27

CHAPITRE 3

Un bassin qui bouge, un périnée qui se mobilise – 41
--

CHAPITRE 4

Ne poussez plus! – 55

CHAPITRE 5

La pression du sport – 73

CHAPITRE 6

Boules de geisha et autres accessoires – 85

CHAPITRE 7

Le pessaire cube, votre nouvel ami – 97

CHAPITRE 8

Des portes du plaisir aux portes de l'enfer – 107

Conclusion: « Où vas-tu habiter si tu ne prends pas soin de ton corps? »	115
Incitation	117
Le périnée des garçons	121
Bibliographie imparfaite	125

INTRODUCTION

Le périnée des filles. Un sujet incontournable pendant la grossesse et après la naissance. Ou lorsqu'on a des problèmes comme les fuites urinaires ou les descentes d'organes. Mais le reste du temps, quand on n'a pas de problème on n'y pense pas. On a tendance à faire l'impasse. Car parler du périnée, c'est toucher à l'intime. Et comme on ne sait pas toujours très bien où commence et où s'arrête l'intime, c'est tellement variable d'une culture à l'autre, d'une personne à l'autre, d'une époque à l'autre, que l'on préfère éviter d'en parler. Le périnée, c'est un sujet qui peut vite devenir tabou.

Les garçons aussi ont un périnée. Mais les garçons ne mettent pas au monde les enfants (enfin pas encore!). Toutes les femmes non plus ne font pas des enfants : question de choix, de rencontre ou de possibilité. On ne fait pas non plus des enfants toute notre vie. On en fait même de moins en moins. Et de plus en plus tard. Mais nous sommes toutes génétiquement programmées pour les faire, les porter et les mettre au monde. Et c'est pour cela que notre sexe est différent de celui des garçons.

Le sexe, c'est bien la seule, la vraie différence entre une fille et un garçon. Et côté périnée c'est cela qui change tout : sexisme cohabite avec féminisme.

Que l'on ait eu des enfants, ou pas, du fait de notre sexe, de notre creux vaginal, des problèmes, on risque toutes d'en avoir, un jour ou l'autre. Alors si on peut éviter d'en avoir, si cela se produit le plus tard possible, ce serait mieux, vous en conviendrez. Autant prêter, le plus tôt possible, une attention bienveillante au périnée des filles ; une question de développement personnel ;

et de développement durable. Une question d'économie de santé, aussi.

À tout âge, je vous propose de découvrir, voire de redécouvrir, votre périnée, apprendre à le connaître, mieux l'utiliser, savoir comment le protéger, le renforcer tout autant que le détendre. Et aussi, mieux en jouir ! Voilà qui devient de plus en plus intéressant.

Pour commencer je vais vous décrire – et faire sentir – ce qu'est le périnée, à quoi il sert, comment on s'en sert. Comprendre pourquoi, chez la fille, c'est une zone à risques, quels sont les risques et les facteurs de risque.

On analysera quelques problèmes et leurs causes. Car il n'y a que si on identifie la cause qu'on trouve une solution au problème. Il n'y a pas de recette miracle.

On apprendra à mieux utiliser son périnée pour faire « pipi, caca, prout et les bébés » comme le dit familièrement le Dr de Gasquet. Sans oublier, le sexe. Car sur le plan fonctionnel le périnée c'est bien tout cela : pipi, caca-prout, le sexe et les bébés ! Un mélange des genres qui peut en gêner plus d'une. Dommage car « là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir » !

On parlera de gymnastique, de sport, de course à pied, de tennis, de zumba...

On fera un petit tour des accessoires qui peuvent nous aider à sentir ou à prévenir les ennuis. Ceux qui nous font du bien, et aussi ceux qui peuvent nous faire du mal.

On abordera aussi la grande vulnérabilité des filles à cet endroit de leur corps, de toutes les sortes d'abus que les filles peuvent subir depuis la nuit des temps. Cette vulnérabilité qui fait quelles doivent toujours rester vigilantes, jour et nuit, à tout âge et en toutes circonstances. On touchera du doigt la dimension sacrée du périnée.

Après chacune fera comme elle veut, comme elle peut. Elle essaiera, elle pratiquera, elle partagera, elle transmettra, ou pas.

Chacune, et chacun, prendra ses responsabilités. Mais vous ne pourrez plus dire qu'on ne vous l'avait pas dit...

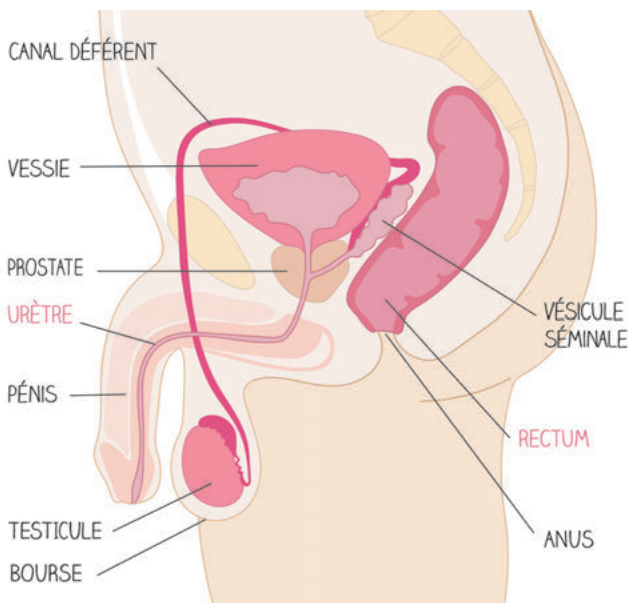
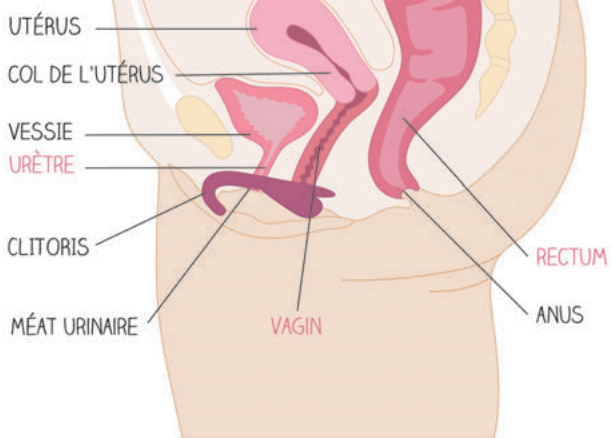
J'ai mis des années à comprendre tout cela. Ce que je sais, je l'ai appris auprès des femmes, en consultation, à travers leurs récits, leurs histoires. Et grâce au Dr Bernadette de Gasquet qui m'a donné de précieuses clés pour comprendre, et qui m'accompagne toujours sur ce chemin de la connaissance du corps.

Ces clés je les avais en moi mais je ne le savais pas. Ces clés vous les avez en vous. Si tant est que vous vous mettez à l'écoute de votre corps, à le sentir, à le respecter, à en prendre soin ; à l'habiter. Car votre corps, après le ventre de votre mère, est votre deuxième maison.



« Où vas-tu habiter
si tu ne prends pas
soin de ton corps? »

- proverbe chinois.



Le périnée c'est l'ensemble des muscles et tissus qui entourent nos conduits : l'urètre et le rectum chez le garçon ; l'urètre, le rectum et le vagin chez la fille. Car les filles ont trois conduits, quand les garçons n'en ont que deux. Et c'est ça qui change tout.

LE SEXE DES FILLES

Le périnée c'est la « région du corps fermant en bas le petit bassin, traversée par la terminaison des voies urinaires, génitales et digestives »¹. Au XVI^e siècle, on le nommait « l'entrefesson »² car le périnée se situe... entre les fesses.

En latin, *périnée*, *perineum*, signifie « autour des voies évacuatrices ». Le périnée c'est donc l'ensemble des muscles et tissus qui entourent nos conduits : l'urètre et le rectum, et aussi le vagin chez la femme (illustration ci-contre). Car les filles ont trois conduits, quand les garçons n'en ont que deux. Et c'est ça qui change tout. C'est le troisième conduit, celui du milieu, le vagin, qui rend les filles vulnérables. C'est là que commencent leurs ennuis.

Sur le plan fonctionnel, le périnée c'est : pipi, caca-prout, le sexe et les bébés. Mettre au monde les bébés. Une option qui n'existe pas chez les garçons.

Le sexe des filles est à l'opposé du sexe des garçons. Le sexe des filles est creux, caché, tendre et chaud quand le sexe des garçons est saillant, apparent, souvent dur car obligé de se réchauffer à longueur de journée. En effet, de nombreuses érections des garçons sont juste liées au besoin de maintenir une bonne température au niveau de leur pénis.

1. www.larousse.fr

2. *Erreurs populaires et propos vulgaires touchant la médecine et le régime de santé*, Laurent Joubert, 1^{er} édition, 1578, 2^e édition, 1580.