

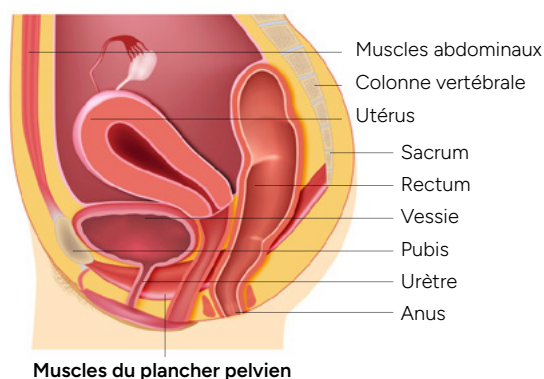
Dysfonctions sexuelles

Les dysfonctions sexuelles comprennent chez les femmes des douleurs pendant les rapports sexuels et chez les hommes des troubles de l'érection ou éjaculation précoce ou douloureuse. Ces dysfonctions incluent les troubles de l'excitation et de l'orgasme. Chez l'homme comme chez la femme, les muscles du plancher pelvien jouent un rôle clé dans l'apparition et la gestion de ces troubles.

Anatomie et rôle du plancher pelvien

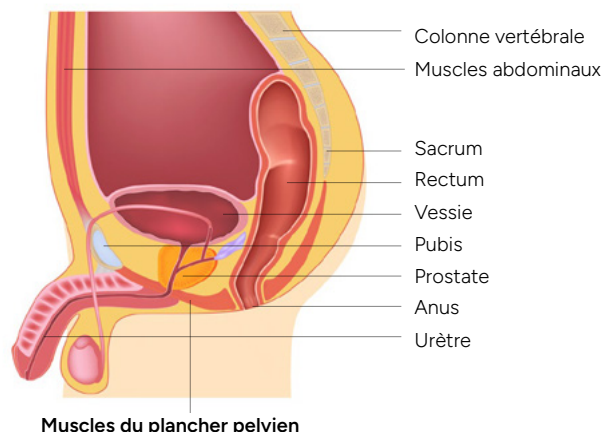
Le plancher pelvien est un ensemble de muscles de la taille d'une main qui ferme la partie inférieure du bassin. Il assure plusieurs fonctions essentielles : le soutien des organes pelviens (vessie, intestins, utérus), le contrôle volontaire de l'urine, des gaz et des selles. Il peut être volontairement contracté (pour retenir) ou relâché (lorsque l'on va aux toilettes).

Le plancher pelvien intervient dans la fonction sexuelle, notamment pendant l'excitation et l'orgasme. Chez l'homme, il contribue à l'érection et l'éjaculation et chez la femme, il joue un rôle dans la lubrification vaginale et le plaisir sexuel.



Douleurs sexuelles et hyperactivité du plancher pelvien

Lorsqu'un muscle est douloureux, il a tendance à se contracter davantage, et cette tension accrue renforce à son tour la douleur. Une hyperactivité du plancher pelvien peut provoquer des douleurs dans la région génitale et des tensions dans le bas-ventre. La peur anticipée de la douleur peut elle-même augmenter la tension musculaire, créant un cercle vicieux douleur-tension-douleur.



Troubles de l'érection et de l'éjaculation et muscles pelviens

Une musculature pelvienne trop faible ou trop rigide peut compromettre le maintien de l'érection. Dans le cas d'éjaculation précoce, une tension excessive du plancher pelvien peut réduire la capacité de contrôle volontaire.

La physiothérapie du plancher pelvien

Les physiothérapeutes spécialisé-es en pelvi-périnéologie évaluent le fonctionnement musculaire à l'aide d'une anamnèse approfondie et d'un examen clinique. Ils ou elles observent si les muscles du plancher pelvien présentent trop ou trop peu de tension, un manque de force ou d'endurance. L'objectif est de normaliser la tension musculaire, développer force et endurance et permettre un relâchement optimal, notamment pendant les rapports sexuels. Si le plancher pelvien est trop actif, des techniques de relaxation musculaire sont proposées. S'il est trop faible, un programme de renforcement ciblé est mis en place. Des moyens auxiliaires peuvent également être utilisés selon les symptômes, comme les dilateurs ou l'électrostimulation.

