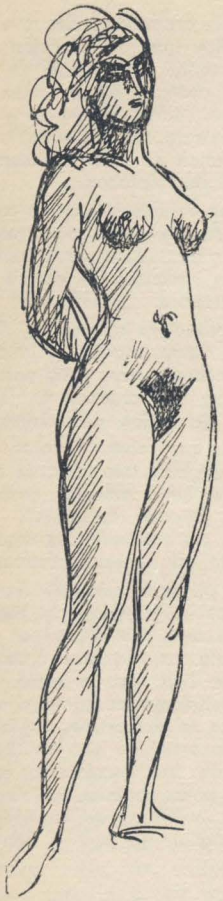


SOINS DES ORGANES

par Philippe SAUCOURT
Sexologue

plan que tous ceux qui composent l'organisme humain, ceci du point de vue moral et physiologique.

Prenons un exemple : la bouche.

Comme la vulve elle est composée de muscles, de glandes et de muqueuses. Elle a, en plus, des dents.

Si elle se borne normalement à satisfaire ses besoins naturels, elle est morale. Si, au contraire, elle est pervertie dans ses goûts, si elle prononce des paroles malfaisantes, elle devient immorale. Les conséquences de ses perversions sont effroyables : la goinfrerie et l'alcoolisme qui font de l'individu un déchet humain. Par la parole, par le mensonge, la médisance elle nuit à autrui ; elle peut même entraîner tout un peuple dans des aventures catastrophiques !

C'est le cerveau qui commande la parole, direz-vous. C'est exact. C'est aussi le cerveau qui commande tous nos actes — y compris nos actes sexuels — car : **mens agitat molem.**

La bouche sert à la conservation de la vie ; la vulve à sa continuation. Entre elles point d'autre différence.

Si tous les gens — hélas ! — ne soignent pas leur bouche, il n'en est pas qui trouvent immoral de le faire. Heureusement ! Il est nécessaire d'avoir des dents propres et en parfait état, car la mastication est indispensable à la digestion.

Les femmes trouvent bon de dessiner et de peindre leurs lèvres ; les hommes de dégager leur bouche des poils inesthétiques qui l'entourent. Personne ne crie au scandale pour autant !

L semble que cet être (la verge) a souvent une vie et une intelligence distinctes de celles de l'Homme et que ce dernier a tort d'avoir honte de lui donner un nom et de l'exhiber, en cherchant constamment à couvrir et à dissimuler ce qu'il devrait orner et exposer avec pompe, comme un officiant. »

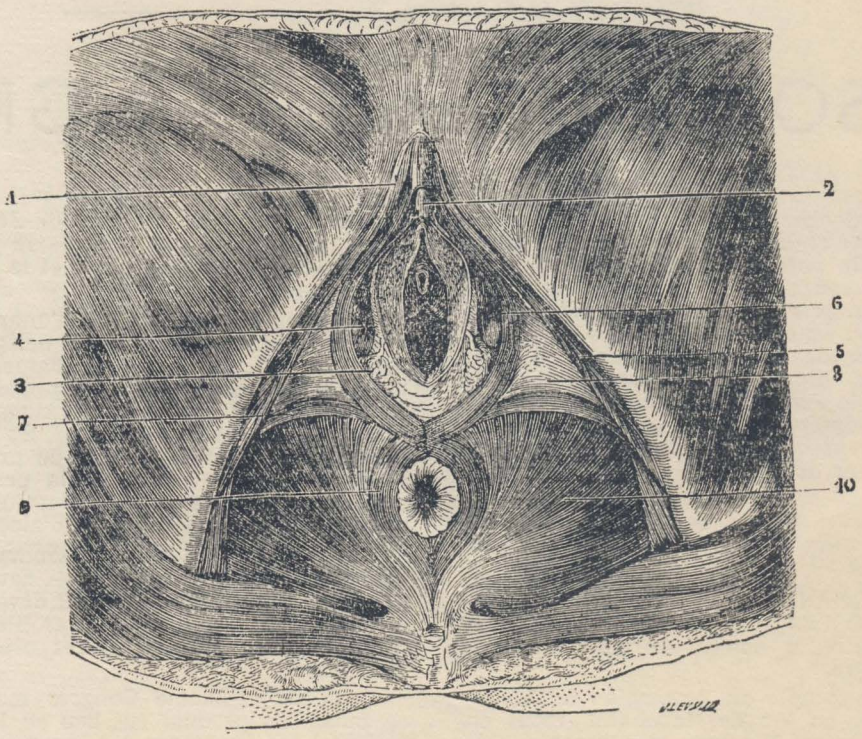
Léonard de VINCI,
(Fogli. B. 13, r, Mac. I. 115).

●

Léonard de Vinci, ce grand génie universel, a osé écrire, à l'époque de la Renaissance, très nettement, ce que, en somme, nous ne formulons que très timidement dans les pages de VIVRE D'ABORD !, au XX[e] siècle !

Laissons de côté, pour aujourd'hui, « la vie et l'intelligence » propres aux organes génitaux masculins et, nous supposons que le savant italien, qui étudia l'anatomie sous la direction d'Antonio della Torre, l'entendait ainsi, des organes féminins, pour ne nous occuper que de leur état morphologique et de santé.

En tout cas, il est de toute évidence que les organes génitaux doivent être mis sur le même



Muscles du périnée chez la femme (muscles de l'anus et de l'entrée du vagin)

1. racines du clitoris - 2. clitoris - 3 glande de Bartholin - 4. bulbe du vagin
5. muscle ischio-caverneux - 6. constricteur du vagin - 7 transverse du périnée
8. aponévrose moyenne du périnée - 9. sphincter externe de l'anus - 10. muscle releveur de l'anus

Les orateurs savent que les muscles orbiculaires des lèvres, entraînés, développés par certains exercices leur donnent une diction parfaite et amène la voix « dans le masque », pour employer un terme utilisé à la Comédie française, qui leur permettra de mieux se faire entendre, de parler longtemps, distinctement et sans fatigue.

Tout cela est naturel parce qu'il s'agit de la bouche. Pourquoi n'en serait-il point de même des organes génitaux.

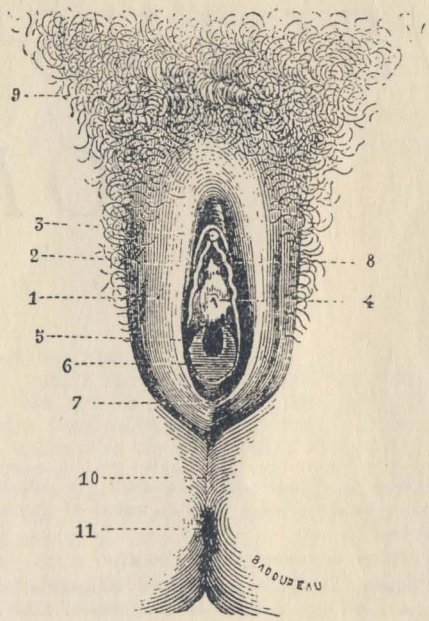
⁂

Il est inutile, sans doute, de parler de soins élémentaires de propreté, particulièrement à des lecteurs épris d'hygiène ; mais il n'est pas sans intérêt d'attirer leur attention sur la possibilité de conserver aux organes sexuels un bon état morphologique, physiologique et de santé ; de faire en sorte de leur éviter une vieillesse prématurée.

La femme, plus que l'homme, a besoin de recevoir des soins sexuels. En effet, après un ou plusieurs accouchements, en prenant des années, elle souffre généralement de l'insuffisance de ses muscles périnéaux et, de ce fait, a un orifice vulvaire trop lâche, trop ouvert.

Par le toucher vaginal, on perçoit la corde formée par les releveurs de l'anus. Or la contraction des muscles fessiers entraîne celle des releveurs.

Les femmes doivent donc s'entraîner à fortifier ces muscles, surtout celles qui ont une vulve plus ou moins béante, ou qui sont menacées d'effondrement des parois vaginales, par



Organes génitaux externes de la femme

1. grandes lèvres - 2. petites lèvres - 3. clitoris 4. méat urinaire - 5. orifice du vagin - 6. membrane hymen - 7. fourchette - 8. vestibule 9. mont de Vénus - 10. périnée - 11. anus

le simple jeu de contractions des muscles fessiers. Il va s'en dire que cet exercice est particulièrement conseillé à la suite de couches. Il leur suffira, chaque heure, d'accomplir ces contractions et, dans la position debout, de contracter plusieurs fois de suite leurs muscles périnéaux, comme si elles voulaient retenir le double besoin de déplétion.

Ces simples exercices (aussi à conseiller aux hommes, ne serait-ce que pour maintenir leur sphincter en parfait état) seront utilement complétés par des exercices de jambes avec opposition de résistance.

Par des massages appropriés, des frictions, des ablutions d'eau chaude et froide, la circulation sera améliorée dans cette partie du corps, or on sait que des organes ne jouissant pas d'une bonne circulation dégénèrent.

C'est ainsi que chez certains sujets on constate une atrophie très marquée de la région génitale : nymphes, clitoris, grandes lèvres disparaissent presque totalement, tandis que chez d'autres, au contraire, les organes se distendent, offrant un aspect monstrueux.

La culture physique générale, les bains d'air et de lumière, la pratique de l'hydrothérapie en entretenant tout l'organisme en parfait état contribuent, cela va s'en dire, à la bonne morphologie et au bon état de santé des organes génitaux, morphologie et santé dont personne, ou presque, ne se préoccupe, du fait que, malgré les efforts louables de VIVRE D'ABORD ! les organes de la procréation, ces organes nobles, sont, pour certains, objets d'opprobre, pour d'autres, sujets à de stupides et dégradantes — j'emploie ce mot à bon escient — plaisanteries.