

Quels muscles travaillent lors des relations sexuelles?

22 NOV. 2017

PAR [VIRGINIE HARVEY](#)

En plus d'avoir du plaisir en faisant l'amour, on utilise nos muscles! Petit guide pour tonifier notre corps lors des relations sexuelles.

Cuisses

Plusieurs positions sexuelles favorisent le raffermissement des cuisses. L'une des plus populaires est sans doute la cavalière. Alors que notre partenaire est couché sur le dos, on le chevauche à genoux. On veut travailler un peu plus fort? Au lieu de prendre appui sur les genoux, on met les pieds sur le lit. En ajoutant le mouvement de va-et-vient, on se retrouve à faire des squats. On peut également bouger de l'avant à l'arrière ce qui augmentera le niveau de difficulté d'un cran.

Bras

La brouette thaïlandaise est l'un des meilleurs exercices pour les bras. Cette position requiert une excellente forme physique, de l'équilibre et de l'agilité. Au départ, notre amant est debout et on s'agenouille devant lui (on regarde tous les deux dans la même direction). Il soulève notre bassin et ramène nos pieds derrière sa tête, nos bras sont en extension et nos paumes au sol. Si, avoir la tête en bas et les pieds en l'air ne nous dit rien, on peut tonifier les bras avec la levrette de salon. Pour ce faire, on place les paumes sur le dossier d'un divan à la largeur de nos épaules, notre partenaire se trouvant derrière nous. Pendant l'acte, on pense à garder les bras en extension.

Abdominaux

Déjà, avec le fait de changer régulièrement de position nos abdominaux travailleront tout au long de nos ébats sexuels. Pour se concentrer sur cette zone, on adopte la position du lotus, une variante de la posture du même nom que les adeptes de yoga connaissent déjà. Durant la relation sexuelle, au lieu de s'asseoir avec les jambes croisées, on se couche en ramenant nos jambes croisées vers la poitrine alors que notre partenaire est assis sur ses talons et se penche vers nous; un excellent exercice pour les abdominaux inférieurs.

Tout le corps

On connaît toutes le pont. La version du pont qui retient notre attention ici est celle dans laquelle on lève le bassin en gardant les bras au sol comme lorsqu'on pratique le yoga. On aura les deux pieds ancrés au sol à la largeur des hanches (on doit pouvoir toucher les talons avec le bout du majeur), tout en joignant les mains et en croisant les doigts sous le fessier. Notre partenaire lui sera à genou. On tonifie ainsi les cuisses, les bras, les fessiers et les muscles lombaires.