

Sexualité et santé

" La Connaissance véritable a toujours eu une odeur de soufre, quand elle s'oppose aux idées reçues. A l'aube du 3ème millénaire, ce qui demeure encore caché, ne le restera plus, bien longtemps, car le nouvel " Ange WEB de l'Apocalypse " veillera à ce que ses fantastiques "révélations" bousculent bien des consciences, encore imbues d'elles-mêmes." Fred IDYLLE

Guy Napol, <http://www.chez.com/gnapol/> Le sexe est une des choses les plus merveilleuses que les Dieux ont placée entre nos mains.

Le **sexe divin** doit être utilisé pour faire l'Homme et rarement il est employé à cette fin.

Un nombre important de guides et maîtres spirituels, de religieux ont jeté le discrédit sur la sexualité, soit en se taisant, ne consentant à en parler que laconiquement, souvent de façon mystérieuse et énigmatique, à tout le moins problématique, soit en l'interdisant purement et simplement, acceptable seulement pour la procréation.

Cette attitude a eu un **effet très négatif** sur le comportement sexuel des hommes. Cela a généré chez la plupart un sentiment de culpabilité à l'égard du sexe, du plaisir, devenus choses sales, pas propres, offensants, péchés conduisant à la damnation éternelle, un organe objet de honte et d'opprobre, un appendice (que ce soit celui de l'homme ou celui de la femme) tout juste bon pour l'ablation réelle ou imaginaire. Que de drames sur ce chapitre qu'on ne peut que déplorer. Hélas ! Un rétablissement de la **fonction sexuelle libératrice** n'est guère à espérer dans les prochains de nos jours tant le mal s'est incrusté. ➔ Ironie du sort, en réaction à une censure sans cesse affirmée, une tendance s'est faite jour, celle du sexe à tout va, excessif et extrême où seul compte l'orgasme extérieur symbolisé dans une décharge énergétique suivie inmanquablement d'épanchement d'humeur aussi bien pour l'homme que pour la femme. **NB** Cette recherche de plaisir là s'est tellement imposée ces derniers temps qu'elle se décline en tant que but, en tant que fin en soi, nécessairement et véritablement affiliée à l'acte sexuel. Telle est la sexualité qui s'épanouit à l'horizon du 3ème millénaire.

L'approche esquissée ici se veut responsable et c'est avec force que ma voix s'élève pour dire aux hommes, aux femmes que la sexualité bien maîtrisée est aussi un sûr moyen d'atteindre l'illumination, l'extase ou le nirvana, des états modifiés de conscience qui nous rapprochent du divin et nous rétablissent dans notre **filiation cosmique** à jamais réinsérés dans notre monde véritable, le monde spirituel pur, celui de tous les possibles, de l'expansion, de l'amour inconditionnel et de la joie perpétuelle.

Comme les jeunes n'ont pas été préparés à assumer leur sexualité par leurs parents victimes de toutes sortes de tabous, pensées et sentiments inadéquats, héritage culturel des temps passés, de la répression initiée jadis par l'Eglise, ni par la société éducatrice, qui, elle, ne brille surtout pas par l'éducation sexuelle dispensée, réduite à la portion très congrue, pour se donner courage ils ont pris quelque alcool et s'apprêtent à faire l'expérience de l'amour sexuel, le premier acte important de leur vie, dans le dénuement le plus total. Peut-être surviendra-t-il, en prime, une naissance dans ces conditions, teintée de peur, d'appréhensions, de maladresse, de réticence, de pudicité, de timidité. **Quel gâchis !** Et nous parents, adultes, nous laissons faire sans réagir, atones et indifférents, volontiers censeurs. Il est temps que cela cesse et qu'un ordre nouveau balaye tout cela. Que nos futurs enfants soient le fruit de la force sexuelle partagée dans l'amour, la connaissance, la sérénité, le pur plaisir, la plénitude des sens, l'interaction des partenaires sans tabou ni frustration.

Désataniser le sexe - Guy Napol, <http://www.chez.com/gnapol/>

Il y a beaucoup de gens qui croient encore que le sexe conduit tout droit aux enfers, que le sexe est un don qui émane non pas de Dieu, mais du Diable. Il faut dire que bien des religieux ont entretenu cette idée que le sexe était mauvais et qu'il ne fallait attendre rien de bon venant de lui.

Quand les jeunes s'interrogent sur des questions liées à la spiritualité, ils écartent d'emblée tout ce qui a trait à la sexualité et disent volontiers qu'ils ne se sentent pas prêts à s'engager dans un chemin de développement spirituel dans la mesure où ils sont dans une phase du développement du moi où le sexe, où la sexualité jouent un **rôle prépondérant.**

Voyez, l'amalgame est fait : Spiritualité équivaut à pas de sexe, interdiction d'y penser, que dire du

passage à l'acte de toucher.

Ceux qui sont réellement engagés dans un chemin de développement spirituel, quel qu'il soit, et qui malgré tout expérimentent le sexuel ne se sentent pas à l'aise, ils sont gênés, en proie à une culpabilité existentielle liée à la pression quasi constante, de nature castratrice, qu'exercent sur eux leurs pairs religieux ou laïques.

Quant aux adultes responsables, il faut voir la manière dont ils assument leur sexualité ! Beaucoup d'entre eux vivent cette belle chose en demi-teinte, à l'ombre, jamais pleinement et que dire de ceux qui la vivent en cachette !

Les adultes étant des modèles pour les générations qui se lèvent, comment est-il possible dans ce contexte que les enfants, les adolescents, les jeunes gens et jeunes filles y puisent des éléments susceptibles de les installer dans le vrai, le beau et le bien à l'écart de tous préjugés et autres superstitions.

◆ Recouvrer sa puissance sexuelle - Guy Napol, <http://www.chez.com/gnapol/>

La sexualité qu'expérimente actuellement l'homme est une sexualité d'une pauvreté incommensurable.

Jugez-en. ➔ L'homme dès qu'il aborde la sexualité s'interroge sur la stratégie qu'il emploiera afin de repousser le plus tard possible son orgasme éjaculatoire. Ceci est un indice fort du but qu'il poursuit en matière de sexualité, à savoir la décharge orgasmique. ➔ Il vaut mieux pour lui que cette décharge intervienne après que la femme ait eu le sien, ou tout du moins, dans ses meilleurs moments, qu'il y parvienne en même temps que sa partenaire. Sinon comment sera-t-il jugé, lui qui a une réputation à sauvegarder, une réputation de mâle dominateur et dominant. Voilà donc ce que vise tout homme, la plupart d'entre eux, lorsqu'il a en tête de passer aux choses sérieuses dans ce domaine si prisé de la sexualité: Il veut montrer qu'il est le maître et à ce titre lui seul est autorisé à donner le tempo, à choisir le procédé, la manière, les postures et à décider du moment, de ce grand moment de l'apothéose finale, celui de la bonne giclée.

➔ Quant à la femme qui s'est fort bien adaptée à la situation, plus en position de servante qu'une autre, elle s'est pliée aux exigences de son mâle partenaire et cherchant avant tout à le satisfaire s'active pour le bon plaisir de monsieur au détriment de son propre plaisir, de tout épanouissement, de toute sexualité libératrice.

➔ L'un comme l'autre pensent que leur bonheur dans le sexe dépend nécessairement du partenaire. A aucun moment ne leur vient l'idée d'une intervention autrement qu'extérieure. **NB** Or la première des choses à acquérir dans le domaine de la sexualité supérieure est l'indépendance, l'autonomie dans le plaisir. Heureux ceux et celles qui y sont parvenus, car c'est seulement ainsi qu'ils ont pu découvrir, faisant fi des convenances, la présence d'un troisième intervenant, une force, une entité à part entière, une déesse (ou un dieu) qui ne demande qu'à être apprivoisée, car à l'état brut c'est une vraie sauvageonne de nature ignée, qui va, qui vient, se cabre, lance une ruade, ce peut être un vrai danger, une sauvageonne d'une sensibilité, d'une intelligence, d'une force insoupçonnables. Cette force, cette déesse, ce dieu c'est le dragon ailé pour certains, la kundalini pour d'autres. Pour d'autres c'est tout bonnement la **force sexuelle**, principe énergétique hautement spécialisé qui a pour tâche de nous amener à connaître le divin par le détour de l'extase amoureuse. En tous les cas c'est ici le point de départ de notre plus grande aventure.

NB Cette **force sexuelle**, on le localise le plus clair du temps à la base de l'épine dorsale, dans la région du coccyx. Elle y est enfermée, endormie la plupart du temps car l'homme a renoncé de s'y soumettre, de l'amadouer et de travailler de concert avec elle. Elle a la forme d'un serpent enroulé sur lui-même, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, prêt à jaillir et à se retrouver au sommet du crane, siège du premier chakra, celui de la couronne.

Dans l'activité sexuelle courante, autrement dit très peu satisfaisante, le serpent n'est stimulé que très faiblement. Comme il n'est pas question de recherche de l'extase sexuelle à ce niveau, il met fin (car l'homme à ce stade ne maîtrise aucunement sa sexualité) après un temps relativement court à l'étreinte amoureuse par le procédé de la décharge orgasmique, décharge qui est ressentie par l'aspirant à l'extase comme une frustration phénoménale.

➔ Il faut que l'homme se prépare longuement avant qu'il n'obtienne un résultat probant. En règle générale lorsque la conscience de la chose s'est intériorisée à son vouloir, c'est à ce moment qu'on peut dire que la partie est en voie de bonne résolution. En ce qui concerne la femme, les initiés disent qu'il n'en faut pas plus d'un an pour que cette dernière recouvre sa puissance sexuelle originelle, tandis que pour ces mêmes retrouvailles il faudrait un délai d'environ cinq ans pour l'homme. **NB** C'est dire

combien la femme, au contraire de l'homme, détient un réel pouvoir quant à la maîtrise de son énergie sexuelle.

NB Autant vous dire qu'aussi bien pour l'homme que pour la femme, il faut avoir résolu tous ses **conflits d'ordre sexuel**. Il ne doit subsister aucune honte, aucune pudeur, aucun trouble qui viendraient perturber le bon déroulement d'une étreinte, d'une caresse. **Le sexe doit être aussi naturel que la respiration.**

"Evidemment très peu de gens peuvent avoir une idée de ce que cela représente, car en général, à peine sentent-ils le désir sexuel s'éveiller, qu'ils se précipitent pour lui donner une issue. **NB** D'après la science tantrique, le gaspillage de cette quintessence c'est la mort, alors que sa sublimation est la vie éternelle. C'est ainsi que certains initiés ont obtenu l'immortalité; eh oui, ce ne sont pas des mots, ils devenaient immortels". (Aivanhov : La **force sexuelle** ou le Dragon ailé)

Il n'est pas question non plus d'agir par personne interposée, à moins que le ciel ne vous l'impose. Guy Napol, <http://www.chez.com/gnapol/>

LES MEFAITS DE L'ABSTINENCE

L'abstinence au contraire pourrait être un **risque accru de nombreux problèmes de santé**. L'inhibition et l'insatisfaction sexuelle ont une place très importante dans le développement de certaines **pathologies**. En psychologie, le célèbre Sigmund Freud avait constaté l'étroite relation entre les différents désirs inassouvis et l'apparition de **certains troubles**. Nos différents désirs sexuels mais aussi affectifs inassouvis peuvent provoquer au sein de notre organisme de **nombreux maux** mais aussi en aggraver d'autres comme par exemple les **maladies cardio-vasculaires**, les **maux de dos**, la **constipation**, l'**obésité** et dans certains cas des maladies beaucoup plus graves alors qu'une vie sexuelle épanouie et assouvie, pratiquée régulièrement est toute bénéfique à notre santé tant physique et psychique.

A ce sujet le docteur Bernie S. Siegel a remarqué que les personnes ayant une attitude ouverte concernant le sexe avaient un faible taux de **cancer**. Une autre enquête médicale, quant à elle, menée auprès de 1000 prêtres catholiques a démontrée une fréquence plus importante du **cancer de la prostate** que dans les autres populations masculines. Il s'avère aussi que les **maladies de l'utérus**, de l'**ovaire** et du **sein** se rencontraient plus souvent chez les femmes pratiquant l'abstinence.

NB Le taux de mortalité des célibataires est aussi beaucoup plus élevé que chez les mariés ou en concubinage. Une enquête anglaise, quant à elle, publiée dans le british medical journal en 2000, site que ceux dont la vie sexuelle est satisfaisante ont moins de **diabète**, d'**hypertension** et de **maladies cardio-vasculaires**.

On estime donc médicalement que l'acte sexuel pratiqué régulièrement augmente notre vie d'une dizaine d'années environ. Même les gérontologues aujourd'hui confirment qu'une vie sexuelle saine et régulière est l'un des atouts majeurs pour une vieillesse heureuse et plus longue.

L'activité érotique, les croyanances attachées à la notion de "**sexualité**" peuvent être à l'origine d'une infinité de types de **problèmes** et de **pathologies psychologiques**.

Cette potentialité psychopathogène majeure est en fait indirecte. Les croyanances "sexuelles" déterminent et organisent une grande partie des actions et des réactions des personnes. Les **troubles psychologiques**, voire la **pathologie**, apparaîtraient lorsque la dynamique relationnelle d'un groupe de personnes, en raison de croyanances "sexuelles" inappropriées (dysadéquates), bascule dans des états ou des situations dysfonctionnelles.

Le cœur du problème résiderait dans l'état émotionnel provoqué par l'attitude des autres. Les croyanances "sexuelles", subjectives et culturelles, lorsqu'elles sont déconnectées de la réalité psychobiologique, peuvent induire n'importe quel type de dynamique relationnelle interindividuelle. Les troubles et la pathologie psychologiques s'installeraient lorsque les relations interindividuelles deviendraient, de manière intense et durable, source d'agressivité verbale et physique, de rejet social, d'opprobres, d'humiliations, de honte, de culpabilité, de dégoût de soi et de non-satisfaction des besoins psychiques fondamentaux. Ces états et situations dysfonctionnels provoqueraient directement des états émotionnels intenses et négatifs (souffrances psychiques), à l'origine de divers troubles psychiques et comportementaux.

► Chaque jour dans le monde on peut compter plus de **240millions** de rapports sexuels.

Guy Napol, <http://www.chez.com/gnapol/> Ce moment de tendresse, ce besoin de sexe, **quoi de plus naturel. Nécessité** ! Ils tendent à équilibrer des forces qui s'exercent sur des plans différents. En haut l'esprit, en bas la matière, au milieu l'équilibre. Qu'il y ait prééminence de l'un sur l'autre. Là est la faute. La matière inerte est prête à se mouvoir. C'est déjà le début : ouverture qui va toujours dans le même sens. Du bas elle s'élançe vers le haut en dehors du cercle étroit qui forme sa structure propre. Le sexe est mauvais lorsqu'il sert à perpétrer des tendances dominatrices. Le sexe n'est pas bonne chose s'il est fin et non moyen. Qu'il serve seulement de moyen et voilà que les cœurs s'ouvrent. Il n'y

a plus de place pour l'égoïsme. La peur de l'autre s'atténue. Il n'en est pas d'autre possibilité que celle-ci.

Prends conscience que le don de soi est beaucoup plus important que sa rétention. Le peu que l'on donne est victoire sur la matière et cela ne se perd jamais.

L'influence du milieu [Extrait de La Sexualité - Dr Willy et C. Jamot – éd. Marbaout université]

Ainsi donc le milieu dans lequel nous vivons nous inculque, à notre insu, des sentiments et des comportements sexuels bien définis. L'homme qui n'a pas encore pris conscience de lui-même et de son appel personnel, va s'insérer aveuglément dans cette communauté humaine. « Il fait ce que tous font, croit ce que tous croient, pense ce que tous pensent, » dit Jaspers. Cela est vrai même sur le plan sexuel. C'est pourquoi les grands hebdomadaires peuvent intituler leurs articles à sensation : « *Le couple moderne est incapable d'amour* » ; « *La jeunesse contre le désir* », etc. En ce sens les statistiques ne mentent pas. André Maurois résume très bien ce point de vue : « Oui, la civilisation matérielle a une influence sur le comportement amoureux. Autrefois, un public restreint prenait des leçons de sentiment en écoutant Racine ou Marivaux ; aujourd'hui un public immense reçoit des leçons d'érotisme en regardant les écrans, grands ou petits... »

Le comportement sexuel de certains peuples primitifs [Extrait de La Sexualité - Dr Willy et C. Jamot – éd. Marbaout université]

La plupart des organisations sociales primitives font preuve d'une plus grande tolérance envers la sexualité que nous. Certains autorisent la masturbation et montrent de l'indulgence envers les comportements homosexuels. Dans la plupart de ces organisations sociales, les jeunes gens jouissent d'une relative liberté dans le domaine sexuel, et les relations avant le mariage sont permises ; quant aux rapports sexuels hors mariage on admet et respecte la polygamie, les concubines, l'échange des femmes et autres institutions de ce genre.

Maintes civilisations admettent ou encouragent une activité sexuelle chez les enfants. Chez les Kazak, en Asie Centrale, chez les Yakoutes, en Sibérie, les parents masturbent leurs enfants pour les calmer. Chez les Hottentots Nama en Afrique et dans la société polynésienne à Tikopia, la masturbation est autorisée pour les jeunes hétérosexuels où les enfants imitent les adultes. A part les interdits sur l'inceste, la plupart des sociétés connaissent peu de restriction pour les enfants pubères. Chez les Caribes en Amérique du Sud, les Aruntas en Australie, les Massaï en Afrique, les insulaires des Trobriand dans l'Océan Pacifique et bien d'autres peuples, on conseille aux adolescents les jeux hétérosexuels. Dans certaines de ces civilisations, on préfère une technique du coït qui empêche la promesse d'une grossesse pour les jeunes filles ; mais cela n'est pas toujours de règle. Parmi les Pukapukans en Polynésie par exemple, une jeune fille qui a déjà eu un enfant avant le mariage est particulièrement estimée puisqu'elle a prouvé sa fertilité.

Le lien entre la **santé** et la **sexualité** a été confirmé par de nombreuses études scientifiques. Voici les principales conclusions de quelques-unes d'entre elles :

La sexualité: «une véritable médecine préventive»

Une entrevue avec Danièle Flaumenbaum, gynécologue-acupunctrice

Après une douzaine d'années de pratique en gynécologie, la Dre Danièle Flaumenbaum décide d'étudier la Médecine traditionnelle chinoise et de se familiariser avec la psychanalyse transgénérationnelle. C'est avec ces divers outils que la gynécologue-acupunctrice française soigne maintenant ses clientes. Femme désirée, femme désirante, le livre qu'elle publiait en 2006, veut justement aider toutes ces femmes et elles sont nombreuses, affirme l'auteure qui n'arrivent pas à vivre la sexualité qu'elles souhaitent.

PasseportSanté.net - Quel rapport y a-t-il, justement, entre **sexualité** et **santé**?

Danièle Flaumenbaum - Pour la médecine de la Chine ancienne, l'énergie sexuelle qui est contenue dans les ovaires et les testicules est un grand réservoir d'énergie vitale. Par conséquent, la mise en circulation de cette énergie par les activités sexuelles sert à la régénération de tout notre être. En clair, cela entretient la **santé**, tant **physique** que **mentale**, et repousse les **maladies**. Je crois, en fait, que la sexualité est une véritable médecine préventive.

Le sexe : source de jouvence et de santé

Ne pas fumer, ne pas boire, manger sainement et équilibré et faire du sport sont bien sur essentiels et indispensable pour conserver son capital santé le plus longtemps possible. Mais pour mettre toutes ces chances de son côté, d'après la médecine chinoise et maintenant d'après différentes études scientifiques sérieuses, il faut une **vie sexuelle épanouie** et **équilibrée** car celle-ci apporte de nombreux **bienfaits à l'organisme**.

Votre sexualité peut donc accomplir, semble-t-il, de **véritables miracles sur votre santé** et c'est ce qu'affirment et démontrent certaines recherches scientifiques effectuées dans différents pays. **NB** Le sexe ne serait plus un sujet tabou mais au contraire un sujet d'étude, de **santé** et de **bien-être**, à tel point que la santé sexuelle fait partie maintenant officiellement des recommandations de la très célèbre **OMS** (Organisation Mondiale de la Santé). Le sexe serait reconnu comme un véritable médicament, gratuit, sans aucun risque d'effet secondaire ou de surdosage mais en fait il n'y a rien de bien nouveau puisqu'un grand nombre de psychologues et de médecins affirmaient déjà et ce depuis de très nombreuses années que « si les gens étaient plus amoureux, ils seraient beaucoup moins malades mais aussi beaucoup plus faciles à guérir ».

Avoir une vie sexuelle active n'est pas essentiel à une **bonne santé**, mais y contribuerait grandement. D'où l'importance d'avoir une sexualité à la fois épanouie et satisfaisante. Bien sûr, avoir une **infection transmise sexuellement** peut grandement nuire à la santé, mais ici, nous nous attarderons surtout aux aspects relationnel et psychologique de la sexualité qui ont un impact sur la santé globale.

PasseportSanté.net – Que vient faire la sexualité dans le travail d'une gynécologue?

Danièle Flaumenbaum - Dès le début de ma pratique de gynécologue dans les années 1970, pendant que nous étions justement à une époque de libération des mœurs, la majorité des femmes que je recevais dans mon cabinet me confiaient avoir des **problèmes dans leur vie sexuelle** — et c'est encore le cas aujourd'hui. Mais ce n'est qu'avec l'acupuncture et la Médecine traditionnelle chinoise que j'ai trouvé les outils pour comprendre ce qui se passait. Cela m'a convaincue de l'importance de la vie sexuelle pour la santé.

L'activité sexuelle procure un intense plaisir physique au cerveau reptilien, le cerveau le plus primitif, que nous partageons avec l'ensemble des animaux.

Quand elle se produit dans un contexte émotionnel positif, elle comble aussi notre cerveau émotif (mammalien ou limbique). C'est lui qui nous permet de ressentir de l'affection, de la passion, de la tristesse ou le coup de foudre, par exemple.

Enfin, au-delà du plaisir physique et émotif, la sexualité peut répondre aux besoins du troisième cerveau, le **néocortex**, propre aux humains. C'est le siège de la conscience, des sentiments et du sens éthique. Il permet de donner du sens aux actes. Il permet l'amour. Il fait que des gestes identiques, posés par un inconnu, un médecin ou un amoureux, n'ont ni le même effet ni la même signification.

◆ Plaisir

Il est évidemment souhaitable et bénéfique d'avoir une sexualité épanouie. Mais comme la sexualité peut être riche et complexe à la fois, ce n'est pas si simple d'y arriver. Voici les principaux obstacles qui s'y opposent, et quelques pistes pour les déjouer.

◆ Vouloir correspondre aux normes

En matière de sexualité, il n'y a pas de modèle unique et idéal, bien au contraire. Comme l'affirme la sexologue et psychothérapeute Sylviane Larose, « dès qu'on considère qu'il n'y a qu'une façon d'avoir des relations sexuelles, c'est généralement problématique ou sur le point de le devenir... » On peut aimer faire l'amour doucement et longtemps ou, au contraire, préférer que ce soit intense et presque violent. Mais c'est lorsqu'il n'y a qu'un seul de ces modèles qui fonctionne pour une personne que les problèmes surviennent.

Ils apparaissent aussi quand certaines conditions deviennent absolument nécessaires pour qu'une relation sexuelle puisse se produire. « Posez-vous des questions s'il faut obligatoirement la pénombre, les rideaux

fermés, que les enfants dorment, que ça soit parfaitement spontané, ou adopter telle ou telle position, avoir vu tel film ou ne pas être fatigués ni stressés... », explique la sexologue.

De plus, selon plusieurs experts sur la sexualité, la quête de la performance et la volonté de correspondre à la « norme » ou de se conformer aux statistiques seraient parmi les pires et les plus répandus des anti-aphrodisiaques de notre époque. La thérapeute conjugale Esther Perel, dans son livre *L'intelligence érotique*, un succès de librairie traduit en 20 langues, nous met en garde contre le mirage de la performance. Dans le domaine de l'amour, comme dans beaucoup d'autres, notre société est tournée vers l'objectif, constate-t-elle. Lorsque l'on a un **problème sexuel**, on peut finir par croire qu'avec un but bien défini, une solide organisation et un travail acharné, tout est possible. « Mais en appliquant cette méthode, on oublie les sentiments », ajoute l'auteur.

L'accent mis sur l'exploit physique, au détriment du désir et du plaisir, va alors de paire avec la valorisation des organes génitaux et renforce la tendance à la domination masculine. S'ensuit le danger de penser que la capacité à avoir et à maintenir une **puissante érection** éclipse tout. Et le Viagra vient renforcer cette idée, souligne-t-elle.

Idéaliser le bon amant ou la bonne amante

Les images de femmes et d'hommes « parfaits » sont partout. Les corps sont impeccables, les sourires radieux, le regard est séducteur ou mystérieux à souhait. **NB** Pourtant, les belles filles ne font pas nécessairement mieux l'amour. Ni les superbes pompiers baraqués des calendriers...

Bien que l'image puisse faire rêver, l'apparence n'est qu'une des caractéristiques d'un bon partenaire. Qu'il corresponde ou non aux standards de beauté, le bon amant (ou la bonne amante) est surtout celui qui prend les moyens pour se sentir bien et à l'aise dans son corps. Il est ouvert à explorer et expérimenter les multiples facettes de la sensualité (la masturbation étant souvent un des moyens privilégiés pour y parvenir). Il a aussi compris que, dans le domaine de la sexualité, comme dans les autres, un certain apprentissage est nécessaire et qu'il est tout à fait normal de ne pas « performer » à tout coup. Grâce à tout cela, un bon amant serait une personne capable de donner, de recevoir, de prendre et d'écouter.

◆ Toujours taboue, la masturbation?

Malgré ses nombreux **bienfaits**, la masturbation demeure un sujet gênant pour bien des gens. Sachez l'appivoiser pour mieux l'apprécier en solo ou en duo.

On ne doit pas se le cacher, parler de la masturbation, ou la pratiquer, semble encore gênant de nos jours. Mais pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi sommes-nous si mal à l'aise face à la masturbation?

Certaines réponses se trouvent dans le passé. Au cours de l'histoire, ce sujet a intrigué et fait parler bien des gens. Certaines théories, élaborées dans le passé, ont même encore des répercussions dans notre société actuelle. Plusieurs mythes entourant la masturbation prennent leurs racines dans l'histoire de la société occidentale. Un médecin nommé Tissot la condamnait au 18^e siècle. Il présumait que le sperme jouait un rôle important dans le fonctionnement normal de l'organisme et que le gaspillage de ce liquide pouvait affaiblir les individus et provoquer des **maladies**. À l'époque, elle fut en fait rendue responsable de plusieurs maux tels que la **tuberculose**, l'**impuissance**, l'**épilepsie**, les **troubles de vision** et de l'**ouïe**, la **perte de mémoire** et les **maladies mentales** (la **folie!**).

Cependant, bien avant cette époque et jusqu'au début du 20^e siècle, toutes les activités sexuelles ne visant pas la reproduction, tant d'un point de vue moral que médical, étaient perçues comme déviantes et malsaines. ➔ La masturbation était ainsi vue comme un vice pouvant affecter la santé physique, psychologique et morale de l'individu qui la pratiquait.

Ce n'est donc qu'au début du 20^e siècle, par le biais de nouvelles théories sur la sexualité apportées par des auteurs comme Ellis et Freud, que la masturbation est devenue un sujet de débat public et scientifique. Ainsi, la masturbation au cours de l'histoire est passée d'un statut d'anomalie à celui d'une pratique acceptable et « normale ». Malgré le fait que les scientifiques sont, depuis plus d'une vingtaine d'années, tous d'accord pour dire que la masturbation n'est ni dangereuse physiquement ni psychologiquement, elle demeure tout de même un sujet délicat à aborder.

◆ PasseportSanté.net - Quel est le rôle des préliminaires dans la rencontre sexuelle?

Danièle Flaumenbaum - Compte tenu des différences et des complémentarités entre l'homme et la femme, il faut un ajustement pour arriver à emboîter nos sexes l'un dans l'autre et pour véritablement se

rencontrer. Les préliminaires ont donc pour but de créer un espace commun. Pendant que l'énergie sexuelle de la femme qui commence à la poitrine, c'est-à-dire au cœur descend jusqu'à son sexe, l'énergie sexuelle de l'homme qui commence généralement au sexe a le temps de remonter jusqu'au cœur. Et c'est une fois que l'énergie a fait ce cheminement que les partenaires sont prêts à s'interpénétrer.

◆ Et le désir, comment le maintenir en éveil ?

Il y a le désir pulsionnel, plus visuel, qui est surtout masculin. La femme a plutôt un désir de réponse, basé sur l'échange et les paroles. Si l'homme a envie d'elle, elle se sent valorisée et cela lui donne envie également. Souvent les hommes ne savent pas se faire désirer. Ils ne comprennent pas que le romantisme est aphrodisiaque ; ceux qui l'ont compris ont beaucoup de succès ! En consultation, les questions sur les décalages de désir reviennent très couramment. On met trop souvent le sexe sur un piédestal. Il y a plusieurs échelles dans les possibilités sexuelles. ➔ Il ne faut pas se forcer si on n'a pas envie. **NB** Il est primordial de pouvoir en parler, toujours accepter le désir de l'autre en essayant de le comprendre.

◆ Quelles sont les principales contraintes à une **sexualité épanouie** ?

Les principales contraintes sont l'idéalisations de la sexualité, le manque de communication, croire en des normes, comparer ou être en contrainte de réussite, prendre la sexualité comme un devoir conjugal, etc. Ce qui compte, même s'il est maladroit, c'est l'échange en profondeur : la rencontre avec l'autre. Faire l'amour fabrique de la **complicité**, le but étant de se rapprocher. L'**émotion** prime, même si la mécanique est importante. **NB** Dans une relation, **les plus fortes sensations ont souvent lieu avant l'acte sexuel**. Tandis qu'il est très facile de parler de la mécanique, il est très difficile de parler de l'émotionnel.

Justement, il n'y a pas que le lit

➔ Certes le lit est sans doute plus confortable, mais à la longue ça lasse. Sans aller jusqu'à l'exhibitionnisme, il y a plein d'autres endroits à expérimenter pour briser la routine : le salon, la cuisine, le placard de l'entrée, la cabane à outils, le balcon derrière les géraniums...

◆ Donner

Un bon amant doit être généreux et se préoccuper sincèrement de l'autre et de son plaisir. Selon la sexologue Sylviane Larose, la différence entre flatter et caresser illustre bien ce que signifie donner véritablement. **Caresser**, c'est entre autres s'attarder aux réactions de l'autre et considérer que ce que l'on caresse, même si c'est juste une main, est ce qu'il y a de plus précieux au monde, explique-t-elle.

◆ Recevoir

NB « On peut donner des caresses, mais on ne peut pas donner de plaisir », précise le sexologue Yvon Dallaire. Pour qu'une caresse puisse être transformée en plaisir, il faut que la personne à qui elle est destinée soit véritablement disposée à la recevoir, soutient-il. Le meilleur amant du monde ne pourra pas donner de plaisir à une personne rigide, tendue ou complètement absorbée par ses problèmes.

◆ Prendre

Un bon amant est responsable de son plaisir. S'il aime une caresse particulière, il peut la prendre ou exprimer de façon verbale ou non qu'il la désire. « Si un homme aime mettre ses mains sur les seins de sa partenaire pour se sentir excité, il peut littéralement lui prendre les seins. Bien sûr, en espérant que l'amante prenne aussi plaisir à offrir ses seins », illustre Yvon Dallaire.

◆ Écouter

NB Il semble qu'être à l'écoute de l'autre soit primordial, autant pour aviver son propre plaisir que celui de son partenaire. C'est vrai pour les messages verbaux, mais aussi, et peut-être plus, pour les messages non verbaux : soupirs, gémissements, frémissements, halètements, coloration de la peau, fermeture des yeux, frissons, température du corps, etc. **NB** « Malgré des messages non verbaux qui peuvent être clairs, certaines personnes arrivent difficilement à être à l'écoute parce qu'elles sont trop

préoccupées par leur **anxiété de performer** ou tout simplement parce qu'elles sont trop centrées sur le **désir d'avoir ou de procurer un orgasme** », précise toutefois Sylviane Larose.

Réduire le plaisir sexuel à une seule expression

➔ Les expériences sexuelles sont complexes et multiples. Elles peuvent n'être que de simples décharges de tension : bien des gens se **masturbent** pour trouver le **sommeil** ou relâcher la **pression** après une journée stressante. Elles peuvent aussi constituer des moments de plénitude ultime, certains osent parler de **connexion avec le divin**...

Être en relation, c'est entre autres prendre plaisir à être attentif, à observer, à écouter, à découvrir l'autre.

Aucune façon de faire n'est préférable à une autre. Encore une fois, la diversité a bien meilleur goût. Selon la sexologue Sylviane Larose, « recourir, à l'occasion, à une sexualité "mécanique" ne pose pas le moindre problème. Ça n'est que quand cela devient le modèle principal pour vivre sa sexualité qu'un problème peut apparaître ».

Margo Anand, une des pionnières du tantrisme en Occident, croit aussi que la diversité est reine. « Il y a autant d'orgasmes que d'étoiles dans le ciel. » **NB** Elle évoque les orgasmes péniens et prostatiques, vaginaux et clitoridiens, anaux, de la poitrine ou de la gorge, avec ou sans éjaculation, explosifs ou implorifs, aucun n'étant inférieur ou supérieur aux autres.

Espérer que la sexualité soit toujours spontanée et magique

Dans son livre *L'intelligence érotique*, la thérapeute conjugale Esther Perel démolit ce qu'elle appelle « le **mythe de la spontanéité** ». L'idée que la sexualité doit être spontanée et presque magique nous empêche d'être maître de notre **désir** et de l'exprimer de façon intentionnelle, affirme-t-elle. La prétendue spontanéité du début des histoires d'amour est souvent un mythe, nous rappelle-t-elle. L'instant magique n'a-t-il pas demandé des heures de préparation : quoi porter, quoi imaginer, quelle musique, quel restaurant, quelle activité?

Comme toute autre chose, la sexualité demande qu'on y mette du temps. **NB** Selon un sondage fait auprès des Québécoises, publié par la revue *Châtelaine*, le manque d'énergie et le manque de temps sont les deux principaux obstacles à leur vie sexuelle. **NB** Mais le tiers des femmes très occupées de 30 ans à 44 ans a affirmé avoir trouvé une solution : prendre rendez-vous pour le sexe!

Mais il ne s'agit surtout pas de programmer le sexe. Comme le dit Esther Perel, il faut plutôt « créer un espace dédié à l'érotisme », comme on prend le temps de préparer un repas romantique pour son amoureux. Et savoir déjà ce qui va se passer après avoir terminé les devoirs des enfants peut créer des dispositions propices au plaisir.

◆ Tendresse et agressivité

La psychothérapeute Brigitte Martel rappelle, dans son livre *Sexualité, amour et Gestalt*, que la sexualité ne doit pas être réduite à une seule dimension. **NB** Par exemple, pour promouvoir la **santé sexuelle**, il faut bien sûr de la **tendresse**, mais aussi de l'**agressivité**. **NB** Une agressivité, synonyme non pas de violence, mais de puissance, d'ardeur et de recherche de contact.

Exiger à tout prix soit la passion soit la stabilité

➔ La majorité des humains a besoin, dans des proportions diverses, à la fois de quiétude et de passion. La sexologue Anik Ferron, de l'Université du Québec à Trois-Rivières, constate que cela plonge bien des couples dans un dilemme entre les besoins de stabilité et de liberté.

Une façon de résoudre ce dilemme serait de chercher non pas à créer un équilibre entre les deux polarités, mais plutôt à leur donner toute la place qui leur revient, chacune à leur tour, et au moment approprié. Il y aurait un temps pour la sécurité, un autre pour la passion.

De façon imagée, Yvon Dallaire explique que, dans un couple, il est bien de pouvoir parfois « baiser » de façon primaire, d'autres fois de faire l'amour avec romantisme. Il rappelle aussi qu'on ne peut plus désirer ce que l'on croit posséder. « *Si on vit constamment collés l'un sur l'autre, la passion, l'excitation et le désir finissent par disparaître.* » **NB** Pour que le désir sexuel puisse s'entretenir, il faut qu'il y ait une distance entre les deux personnes et idéalement que chacune affirme son identité, ait des activités propres, des amis intimes ou des intérêts particuliers.

Esther Perel croit, d'autre part, qu'un simple changement de perception pourrait permettre au désir de durer. Il s'agit d'arrêter de croire que notre partenaire nous appartient et que le renouvellement n'est plus possible. Plutôt que d'espérer que la rencontre amoureuse soit chaque fois comme la première visite saisissante de Paris Ville lumière, illustre-t-elle, il devient possible de découvrir que Paris est une ville qui se renouvelle constamment. Même après des dizaines de visites, on peut toujours mieux la connaître... et découvrir qu'elle est de plus en plus belle!

Prévoir suscite l'attente.

Attendre, espérer, languir sont des éléments fondamentaux du désir.

Avoir une vie sexuelle satisfaisante et régulière procure un bien-être et une sérénité sans pareil du aux nombreuses hormones qui interviennent lors de l'acte. **NB** Mais pour avoir tous les bienfaits d'une sexualité épanouie il ne faut pas bien-sur négliger ou abuser du sexe. Le sexe est un élément déterminant de la qualité de vie de l'être humain contrairement aux animaux où l'acte sexuel est assimilé qu'à la reproduction.

A l'inverse, le désir de séduire finit parfois par s'émousser. Vieux problème: après plusieurs années de vie commune, peut-on encore plaire ? " Oui, et heureusement, mais il faut changer de registre ", prévient Yvon Dallaire, psychologue sexologue canadien. Et développer la parole, par exemple. Les femmes y sont très sensibles, et les mots d'amour déclenchent chez elles d'irrésistibles désirs. On peut aussi cultiver les sensations olfactives: " Un changement de parfum, suggère-t-il, marque une sorte de renouveau. " On sait que les odeurs ont le pouvoir de déclencher d'intenses désirs érotiques. Ainsi, 48% de nos voisins allemands l'affirment: les odeurs corporelles sont excitantes. ➔ Napoléon lui-même écrivait à Joséphine: " Je serais à Paris dans trois jours, surtout ne vous lavez pas. " Il est vrai que notre société aseptisée privilégie les parfums, mais la tendance est aux fragrances qui ne masquent pas notre odeur naturelle, comme le musc. Enfin reste le mystère. Pour que le désir persiste, rien de tel qu'un zeste d'insécurité. Car on désire ce que l'on ne possède pas ou ce que l'on a peur de perdre. " Pour préserver ce rapport de séduction, le couple doit trouver et entretenir le bon équilibre entre satisfaction et frustration ", conclut Yvon Dallaire. Séduire nous rend heureux, mais pour que ce bonheur dure, on l'aura compris, il faut y travailler.

43% des hommes français de plus de 40 ans craignent de ne pas répondre aux attentes sexuelles de leur partenaire. Qu'ils se détendent: chez les femmes du même âge, **76%** se disent satisfaites de leur sexualité.

NB Même l'**Organisation mondiale de la Santé** a sa propre définition de la santé sexuelle : « Elle se manifeste par la capacité d'exprimer sa sexualité d'une façon à la fois responsable et susceptible de favoriser le bien-être aux plans personnel et social. Elle ne se limite pas à l'absence de dysfonctions, de maladies ou d'infirmités. »

➔ Il est rare en Occident de considérer les **excès sexuels** comme une cause de maladie. Toutefois, selon la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), la vie sexuelle et la reproduction peuvent entraîner une **grave déperdition de l'Essence prénatale**. Cette Essence est la précieuse substance héritée de nos parents qui est à la base de notre croissance et de notre reproduction et dont l'épuisement signifie la mort. Conservée dans les Reins, elle s'associe aux Essences acquises pour former les Essences de la reproduction, elles-mêmes responsables de la production du sperme et des ovules. De plus, l'**Essence prénatale possède** un lien privilégié avec les huit Méridiens curieux (voir Méridiens) qui jouent un rôle déterminant pendant la grossesse. **NB** Il est donc primordial de conserver l'Essence prénatale en bon état le plus longtemps possible puisqu'elle ne peut pas se renouveler, qu'elle préserve la force de notre constitution et de notre vitalité, et qu'elle assure une bonne fertilité.

Les excès sexuels

Lorsque la MTC parle d'**excès sexuels**, elle réfère à une dilapidation de l'Essence prénatale, soit par l'éjaculation chez l'homme, soit par des grossesses multiples chez la femme. Toutefois, pendant les activités sexuelles, si l'orgasme est orienté vers « l'intérieur » (sans éjaculation pour l'homme), il n'y aura pas de conséquences néfastes pour l'Essence prénatale ni pour la santé. Les Chinois ont d'ailleurs

élaboré plusieurs pratiques sexuelles, réputées très stimulantes et satisfaisantes, mais qui ne gaspillent pas l'Essence prénatale.

Il est impossible de déterminer un niveau « normal » d'activités sexuelles puisqu'il dépend de la constitution (voir Hérité) et de la condition de santé de chacun. Une personne de forte constitution et en bonne santé peut se permettre d'avoir des rapports sexuels plus fréquents, tandis qu'une autre en moins bonne santé devra diminuer la fréquence de ses actes sexuels afin de préserver le plus possible son Essence prénatale et ses Reins.

NB L'homme est plus directement visé que la femme par l'**excès d'activité sexuelle**, car lorsqu'il éjacule, il perd de son Essence prénatale, le sperme en étant en quelque sorte la manifestation extérieure. De plus, les Essences de reproduction sont normalement reconstituées après une relation sexuelle, mais cela prend un certain temps. **NB** Si l'homme éjacule trop souvent, sans laisser le temps à ses Reins de reconstituer l'Essence perdue, il risque de souffrir de pathologies liées aux Reins ou au Vide d'Essence. De façon générale, il devient clair qu'il y a **excès sexuel** lorsqu'une personne ressent une **fatigue intense**, des **étourdissements**, des **maux de dos** ou de **tête** après des rapports sexuels.

NB La femme est moins affectée par des orgasmes répétés, car elle ne perd pas de liquide comme tel pendant l'orgasme. ➔ Elle récupère donc plus rapidement l'Essence de reproduction perdue. **NB** Par contre, les grossesses rapprochées peuvent nuire à ses Essences et à ses Reins; en effet, chaque grossesse est très exigeante pour les Essences, qui ont besoin de suffisamment de temps pour se renouveler.

L'**orgasme** ne fait pas que procurer du plaisir. Ses **bienfaits** vont bien au-delà! Les recherches sont encore en cours, mais il y a quelques certitudes qu'il est bon de connaître.

Le mot **orgasme** vient du grec *orgân* qui veut dire «bouillonner d'ardeur». C'est le point culminant des tensions sexuelles et le début de leur relâchement. «Après l'**orgasme**, un **sentiment d'apaisement** et une **sensation de bien-être** envahissent tout le corps», explique Élise Bourque, sexologue.

◆ **Quelles sont les manifestations physiques de l'orgasme?**

Il se manifeste par une suite de contractions rythmiques involontaires des muscles périnéaux. Les premières sont les plus violentes, puis elles diminuent progressivement d'intensité. Les manifestations physiques de l'**orgasme** ne sont pas uniquement sexuelles. Tout le corps peut être le siège de spasmes, de contractions, de tremblements; ils s'accompagnent souvent de cris. ➔ Il semble que 60 à 70% des femmes n'atteignent pas l'orgasme au cours de la pénétration. Elles sont nombreuses à éprouver du plaisir et à être satisfaites de leurs relations sexuelles.

Souvent l'homme est responsable de l'**anorgasmie** de leur partenaire car il la laisse ou la maintienne dans la culpabilité. La femme se sent responsable d'une absence d'orgasme que l'homme ne sait pas provoquer ! Trop souvent, ces femmes ne savent pas, n'osent pas se masturber ou demander à leur partenaire de les masturber pendant la pénétration. De nombreuses femmes ne jouissent que si elles sont masturbées pendant la pénétration et c'est normal.

◆ **Que se passe-t-il dans notre corps lorsqu'on fait l'amour et lorsqu'on éprouve un orgasme?**

Il se passe beaucoup de choses sur le plan hormonal, en commençant par la testostérone, l'hormone responsable du désir sexuel. **NB** Il y a des phases dans la montée du désir sexuel soit : l'**excitation**, le **plateau** et l'**orgasme**. Et à chaque phase, il se produit quelque chose dans l'organisme :

Pendant la phase de la stimulation amoureuse, le corps produit de la dopamine. La dopamine est la molécule du plaisir et apporte ce **sentiment d'euphorie** qu'on ressent quand on désire quelqu'un. La dopamine a pour effet d'augmenter la **circulation du sang dans les organes sexuels** et de déclencher une **érection** ou une **lubrification**. Au moment de l'**orgasme**, ce qui est libéré, c'est une hormone qui s'appelle ocytocine. Il s'agit d'une hormone bienfaisante. Cette hormone serait à l'origine du sentiment d'attachement amoureux. Pendant l'**orgasme**, le corps est submergé d'endorphine, qui est une hormone qui calme et apaise. Les endorphines soulagent la **douleur** et réduisent l'**anxiété**. Il s'agit de la même hormone qui se libère dans l'organisme lorsqu'on fait de l'exercice physique. Cette hormone nous prédispose à la **détente** et au **sommeil**.

NB La **détente** qui suit l'**orgasme** favorise le **sommeil** ou, au contraire, donne un **regain d'énergie**. La réaction varie selon les individus et le moment de la journée où l'on fait l'amour. Les hommes, plus que les femmes, éprouvent le **besoin de dormir** après l'acte sexuel. **NB** Alors que la femme peut connaître

rapidement une nouvelle phase d'excitation et atteindre un ou plusieurs autres orgasmes, les hommes doivent attendre avant d'obtenir une autre érection. ➔ C'est ce qu'on appelle la phase réfractaire, qui peut durer plusieurs minutes ou quelques jours selon l'âge, l'état de santé et le degré d'excitation de l'homme.

NB ➔ Avoir des relations sexuelles en fin de grossesse n'est donc absolument pas dangereux, bien au contraire; des matières psychotropes qui ont des effets proche du Vallium. Il protégerait donc de la dépression.

La libido

La **libido** est aussi reliée à la sphère organique des Reins, en particulier à l'aspect Yang des Reins, déterminé par la force du Feu de MingMen, là où le Qi originel prend forme. Des pulsions sexuelles normales reflètent un Qi des Reins fort. Mais si une personne souffre d'un Vide du Yang des Reins, elle pourra éprouver une baisse de libido, une incapacité à prendre plaisir à l'acte sexuel ou l'impossibilité d'avoir un orgasme. **NB** Il y a un lien étroit entre l'Énergie sexuelle et l'Énergie véritable (ZhenQi) de l'organisme, la fatigue affectant directement la **libido** ainsi que la capacité à se sentir excité et à atteindre l'orgasme. Si une personne souffre plutôt d'un **Vide du Yin des Reins**, les répercussions seront de l'ordre d'une exacerbation de sa vie sexuelle : pulsions sexuelles excessives avec incapacité de les satisfaire, rêves érotiques avec éjaculation ou orgasme, etc. Cette exagération de l'activité sexuelle aura tendance à causer des pertes inutiles de l'Essence prénatale.

Le sexologue Yvon Dallaire va dans le même sens. Il constate, par exemple, que certaines personnes ont très peu de **libido**, parce qu'elles ont simplement moins de testostérone que la moyenne. Leur sexualité sera donc moins intense, et leur désir moins prenant.

➔ Faire l'amour libère une grande quantité de **phéromones**. Ce subtil arôme excite le sexe opposé. **NB** Donc plus votre corps est actif sexuellement plus vous êtes attirant(e)s. Vous savez cette petite chose chez l'autre, qui la (le) rend irrésistible bien qu'il ou elle ne soit pas un canon.

Les personnes âgées ont-elles des besoins sexuels ?

Plusieurs études le démontrent : les besoins sexuels ne disparaissent pas au fil des ans. Ils diminuent en intensité ou en fréquence, mais peuvent s'exprimer à tout âge.. même très avancé. La sexualité est une pulsion vitale. De plus, chez les personnes âgées, le contact avec la peau est très important. Toucher la main, caresser une personne âgée provoque chez elle une réaction de **bien-être**. Mais cela ne signifie pas toujours une relation sexuelle au sens d'un rapport sexuel.

Selon une étude réalisée sur 202 personnes âgées de 80 à 102 ans et dont l'âge moyen était de 86 ans : 82 % des hommes et 64 % des femmes avaient des rapports de tendresse ; 72 % des hommes et 40 % femmes se masturbaient et 63 % des hommes et 30 % des femmes avaient des rapports sexuels. Par ailleurs, ce besoin relationnel fait entrevoir des phénomènes nouveaux. Compte tenu du nombre croissant de femmes seules vieillissantes, celles-ci osent afficher une relation sexuelle entre elles, sans être à proprement parler des homosexuelles. Par ailleurs, quelquefois des liens se tissent en dehors du couple quand un des deux connaît des défaillances, par exemple lors d'une **maladie de type Alzheimer**.

Est-ce que la sexualité est la même que chez les personnes jeunes ?

Chez tous les êtres humains il y a autant de sexualités, de formes d'actes sexuels et de moyens d'atteindre le plaisir qu'il y a d'individus. Tendresse, amour romantique, rapport sexuel... la frontière est floue. Aujourd'hui, on admet plus facilement l'acte sexuel sans sentiment et inversement. La notion de plaisir ayant son origine dans le cerveau, il n'y a aucune raison qu'une personne vieillissante en soit privée. Si l'on admet que certains conservent les plaisirs de leurs sens (odorat, goût, vue...) à un âge avancé, il n'y a aucune raison que le toucher en soit exclu. D'ailleurs, aux deux extrêmes de la vie, c'est-à-dire chez le nourrisson et la personne âgée, c'est le toucher qui s'avère le plus important. C'est pourquoi les soignants expérimentés sont de moins en moins choqués de la sexualité des personnes âgées. Une personne âgée est d'abord une « Personne ». La priver d'un de ses plaisirs peut être aujourd'hui considéré comme de la maltraitance.

Passé 60 ans, les prouesses sexuelles ne sont certes plus aussi vigoureuses qu'avant, mais cela n'empêche pas le plaisir ! Tour d'horizon d'un sujet encore trop souvent tabou !

Avec l'âge, le corps ne répond plus aussi bien aux sollicitations et aux envies. C'est un fait ! Mais cela ne

veut pas dire pour autant que toute activité sexuelle s'arrête passé 60 ans ! La sexualité est seulement différente, moins fougueuse mais plus tendre. Elle s'adapte autrement dit !

Physiquement, l'excitation est plus lente à s'installer : quelques minutes au lieu de quelques secondes à 20 ans pour une érection chez l'homme et quelques minutes de plus pour des sécrétions vaginales chez la femme ménopausée. Les **préliminaires** s'allongent donc forcément pour mieux palier aux effets du temps.

Le plaisir est moins intense aussi : chez la femme, l'orgasme constitutif des contractions vaginales dure moins longtemps mais le plaisir est tout de même au rendez-vous. Chez l'homme, l'éjaculation est moins puissante mais elle est bien là. La **période réfractaire** c'est-à-dire le temps nécessaire entre deux érections s'allonge (environ 24 heures contre 10 minutes chez l'homme jeune). Un homme de 60 ans ne pourra donc physiquement enchaîner plusieurs actes sexuels comme auparavant.

Et le **désir** ? La libido chez l'homme et la femme ne connaît que très peu de variation après 60 ans. Si l'envie est plus fugace, cela tient principalement à d'autres **facteurs** plus **psychologiques** que **physiques** : la routine du couple, la mauvaise image de soi face à un corps que l'on n'accepte pas...

Quant aux **hormones** ? On les taxe souvent à tort de modifier la **libido** et les capacités d'excitation (**érection difficile, sèche** **sécheresse vaginale**). En fait, les résultats des diverses enquêtes très sérieuses sur le sujet sont soumis à controverse. Les traitements hormonaux que l'on présente souvent comme la panacée interviendraient surtout comme un placebo !

Malgré tous ces handicaps physiques et psychiques, rien n'empêche d'avoir du plaisir jusqu'à l'aube de sa vie ! Source: <http://www.contenus-en-stock.com> auteur : Dominique André-Chaigneau

Les études scientifiques confirment également les **bienfaits de la sexualité sur la santé**.

Voilà certains points que les études scientifiques confirment :

1- les bienfaits sont liés à l'activité sexuelle et non pas à l'excitation sexuelle.

Les effets du bien-être de l'excitation sexuelle humaine sont induits par le coït (relation sexuelle avec pénétration) ou par la masturbation.

2- meilleurs bienfaits sur la santé sont liés à un orgasme avec pénétration. Les meilleurs bienfaits sur la santé semblent accompagner la meilleure satisfaction sexuelle et les orgasmes obtenus d'une façon coïtale (avec partenaire et pénétration), plus que les orgasmes obtenus par la masturbation bien ceux ci soient plus intenses.

3- les orgasmes par pénétration sont plus bénéfiques pour la santé que les orgasmes par masturbation.

Les **bienfaits sur la santé** sont nombreux :

- Les fonctions du système circulatoires, neuraux et musculaire des organes génitaux masculins et féminins sont maintenues par l'excitation et par l'orgasme (fonctions d'entretien.)

- Des actions préventives sont présentes comme la réduction de taux de **cancer de la prostate**, la réduction de taux d'**endométriose** et de la **dysménorrhée**.

- Chez les hommes, les éjaculations entretiennent **qualité et volume du sperme** et augmentent le nombre des **leucocytes** (cellules blanches du sang impliquées dans la défense immunitaire).

- Chez la femme, le dépôt du sperme dans le vagin améliore l'humeur de la femme. Les cycles menstruels sont plus souvent ovulatoires (fertiles) et l'**atrophie vaginale*** consécutive à la ménopause est améliorée.

▣ L'atrophie vulvo-vaginale est une conséquence du vieillessement qui survient, particulièrement après la ménopause, lorsque la carence en œstrogènes accélère le processus de détérioration des tissus urogénitaux. Parmi les syndromes cliniques associés à l'atrophie vulvo-vaginale, on trouve la sécheresse et l'irritation vaginales, la dyspareunie et des infections urinaires récurrentes.

Références: Roy J. Levin: Sexual activity, health and well-being - the beneficial roles of coitus and masturbation. Sexual and Relationship Therapy, Volume 22, Issue 1 February 2007 , pages 135 – 148

Le sexe et ses bienfaits physiques

En plus de son action bénéfique sur le **moral**, la sexualité apporte de nombreux **bienfaits** au niveau de notre **santé physique** car durant l'activité sexuelle c'est tout l'organisme qui se retrouve revitalisé en améliorant le **système circulatoire** grâce à sa stimulation sur le cœur et les artères. Le sang circule donc mieux et permet ainsi de mieux alimenter les organes vitaux. La respiration ressent aussi les répercussions de ce **bien-être** en s'amplifiant et en se calmant.

➔ Tout commence par la respiration

Ce n'est pas un hasard si celle-ci est le point de départ de toutes les pratiques corporelles orientales. En sanscrit, prâna, le souffle, désigne la vie. **NB** Plus il est profond, lent et régulier, mieux l'énergie vitale circule dans le corps. Le tantra, doctrine spirituelle et sexuelle, considère la respiration comme une voie royale vers le plaisir et la communion avec l'autre. Une bonne respiration oxygène le cerveau et apaise le système nerveux central, grâce à une meilleure circulation sanguine et à des neurotransmetteurs plus actifs.

➔ C'est aussi tout le système nerveux sympathique et parasympathique et immunitaire qui se trouve renforcé et notre organisme est ainsi prêt à affronter les différentes agressions extérieures.

➔ Il suffit de respirer cinq minutes matin et soir de manière ample, profonde et sans forcer, pour envoyer au cerveau des messages d'apaisement. Il en va de même avec toutes les pratiques corporelles comme le yoga, la sophrologie, le training autogène ou le qi gong, qui favorisent la circulation de l'énergie vitale et l'unicité du corps et de l'esprit. Plus le mental est dissocié du corps, plus nous sommes coupés de nos sensations et de nos émotions et plus nous sommes portés au jugement, sur soi et sur l'autre. Apprendre à s'abandonner signifie apprendre à penser moins et à ressentir davantage.

Pour lâcher prise au moment de la rencontre sexuelle, il suffit parfois de fermer les yeux et de se laisser guider par ce que l'on ressent. Les bains tièdes sont aussi de bons relaxants corporels (surtout si on ajoute dans l'eau quelques gouttes d'huile essentielle de lavande). Mais parfois, l'incapacité à s'abandonner peut être due à des blocages ou à des traumatismes du passé. Dans ce cas, mieux vaut consulter et se faire aider par un professionnel.

On dit souvent des personnes irritées qu'elles ne font pas assez l'amour... **NB** Tout simplement parce qu'une personne épanouie dans sa sexualité sera plus joviale, gaie et rayonnante. On devient heureux grâce à la production de dopamine. **NB** C'est comparable à une drogue... Et oui le **moral** lui aussi est influencé par notre **libido**.

L'activité sexuelle augmente le taux de **testostérone** dans le sang et a des effets sur l'**humeur** et la capacité à s'imposer. L'activité sexuelle produit une sorte d'**euphorie**.

Pour l'être humain, il a un **impact sur le moral**, la **confiance en soi** et tout l'organisme profite de ses **effets bénéfiques**. C'est aussi l'un des éléments clés de la vie et de la réussite d'un couple et influence donc la qualité des rapports entre eux. C'est à chacun selon ses envies de trouver son propre équilibre sexuellement satisfaisant pour les deux parties afin d'en retirer tous les aspects **bénéfiques sur la santé**. Car en plus de son **action bénéfique sur le moral**, la sexualité apporte de **nombreux bienfaits au niveau de notre santé physique** qui sont entre autres :

- **Stimulation du système circulatoire** : en stimulant le **cœur**, les **artères** et permet ainsi d'améliorer la circulation.

La fréquence des relations sexuelles entraîne une baisse des **risques cardiaques**. En effet, les efforts physiques développés régulièrement activent la **circulation veineuse** et musclent le corps.

Pendant l'acte sexuel, le pouls augmente, ce qui draine les **toxines** et élimine les **graisses**. **NB** Les rapports sexuels font travailler le **cœur**. Cela serait dû au fait que pendant la phase d'excitation, les battements de notre cœur passent d'environ 70 à 80 battements par minute à 120, et jusqu'à 180 pulsations au moment de l'orgasme, ce qui permet de « nettoyer » le cœur en éliminant plus facilement les **graisses** et les **toxines**. C'est donc une prévention contre les **maladies cardiovasculaires**.

- Réduction du **risque d'accident cardio-vasculaire**: Dans la continuité de l'étude de la *Queens University* mentionnée précédemment, des chercheurs ont mis en évidence en 2001 qu'une fréquence de trois rapports ou plus par semaine réduisait de moitié le risque d'**attaque cardiaque**. Le co-auteur du rapport, le Dr. Shah Ebrahim a fait preuve d'un humour très British en déclarant: "La relation découverte entre la fréquence de l'activité sexuelle et la mortalité présente un intérêt public considérable".

Bon pour la **forme physique** - Les recherches semblent démontrer que l'orgasme agit également sur la **santé du cœur**. Faire l'amour, c'est comme faire du sport. Au moment de la phase d'excitation, on note une accélération du **rythme cardiaque** et **respiratoire**, et cela contribue à une **bonne forme physique**.

➔ Mais en cas de **cardiopathie** avérée, en parler au préalable avec son cardiologue.

Les vertus thérapeutiques de l'activité sexuelle concernent principalement le **cœur**. En effet, l'étude britannique précédemment citée souligne une baisse des **risques cardiaques liés** à la fréquence des

relations sexuelles. Ces bienfaits sur le cœur sont également évoqués pour les deux sexes dans des travaux américains publiés en l'an 2003. Bien sûr, ce bénéfice reste discutable : Faire l'amour n'est en somme qu'un exercice physique, or les bienfaits pour le **cœur** de l'activité physique sont bien connus, à chacun son sport !!!

Une étude britannique ayant porté sur près de 1 000 hommes suivis sur 20 ans a conclu que les risques de souffrir d'une **maladie cardiaque** ou d'en mourir étaient moins élevés chez les gens qui avaient le plus d'activités sexuelles (deux fois par semaine comparativement à moins d'une fois par mois).

Selon l'auteur d'une étude portant sur l'activité sexuelle et les **risques cardiovasculaires**, la sexualité serait un élément déterminant du bien-être et de la qualité de vie. L'auteur a également constaté que des relations sexuelles pouvaient effectivement déclencher des **troubles cardiaques** pouvant entraîner la **mort**. Mais les cas seraient rares et le risque, minime.

Évidemment, certains ne manqueront pas d'évoquer les risques d'épectase (décès durant l'orgasme) et citerons l'exemple du président français Félix Faure, mort en 1899 à l'Élysée dans les bras de sa maîtresse !!! Qu'ils se rassurent, l'étude américaine citée plus bas a évalué les **risques d'attaque cardiaque** liés à cet exercice particulier. Certes, elle démontre que le risque d'**infarctus du myocarde** est 2,5 fois plus important durant les deux heures qui suivent une relation sexuelle. Néanmoins, ce risque reste extrêmement faible : L'augmentation du risque d'**accident cardiaque** est de 0,01 % sur un an pour une fréquence d'une relation sexuelle par semaine.

◆ Le cholestérol est diabolisé :

Le cholestérol n'est pas une substance toxique mais est une molécule utile. Tout comme l'eau, il est indispensable à la vie :

- Il est présent au niveau de chaque cellule où il participe à la synthèse de ses membranes.
- Il est aussi à la base de la chaîne qui aboutit à la fabrication de certaines hormones : cortisol, DHEA et hormones sexuelles.
- Il contribue également à la production énergétique.

Ne lui dites plus, « *Chéri, pas ce soir, j'ai mal à la tête !* »

Meilleure résistance à la **douleur**: Immédiatement avant l'orgasme, le niveau de l'hormone ocytocine augmente de cinq fois. Cela provoque la libération d'endorphine, qui allège tous types de **douleurs**, des **maux de tête**, à l'**arthrite** en passant par la **migraine**. Chez la femme, le sexe stimule la production d'œstrogène qui peut réduire les **douleurs prémenstruelles**.

Comme les autres **problèmes gynécologiques**, que ce soit l'**infertilité** ou les **fibromes**, ces malaises ont souvent leur origine dans notre histoire familiale et la manière dont s'est faite notre approche de la sexualité.

L'endorphine, hormone sécrétée par la femme a un effet non négligeable. Il a été prouvé que le sexe soulage la tension des veines de votre cerveau. Donc fini les **maux de tête** : **NB** un orgasme équivaldrait à **deux aspirines**. On est détendu, **moins stressé** et c'est un excellent remède contre les **insomnies**.

NB En plus la libération des endorphines dont les effets s'apparentent à ceux de la morphine permet d'élever le seuil de tolérance des différentes douleurs par exemple les **maux de tête** peuvent être soulagés de cette façon, fini l'excuse de la **migraine**! Donc maintenant si madame prétend un **mal de tête** affreux, monsieur aura la solution!

■ Les œstrogènes de la première partie du cycle menstruel vont dans le sens de la **féminité** et du **désir**. Ils exercent un rôle trophique sur tout le tractus génital, un rôle dans la lubrification vaginale et dans le développement des seins. On peut dire, de façon imagée, qu'ils maquillent le corps de la femme pour la rendre belle, attirante, attractive, désirable, c'est-à-dire inspiratrice du désir chez l'homme et, par effet boomerang, inspiratrice de son propre désir.

- Efficace contre les **insomnies**, le sommeil après l'amour est d'excellente qualité et très réparateur car l'organisme se met en état de relaxation.

L'acte sexuel libère donc des substances cérébrales qui favorisent la **relaxation** et donc l'**endormissement**.

De plus, l'activité sexuelle stimule la production de substances bénéfiques pour la santé, dont les **endorphines**, qui favorisent la sensation de plaisir et la **relaxation** et qui diminuent le **stress**.

Le **plaisir** et surtout l'orgasme libèrent dans le cerveau des endorphines. Sous leur effet, tout le corps et

l'esprit se relâchent, le **stress** s'évapore et un profond **sommeil** gagne... d'abord monsieur, car, chez lui, l'**endormissement** est souvent plus rapide.

➔ L'**orgasme** serait aussi efficace contre les **insomnies** car le sommeil après l'amour est d'excellente qualité et très réparateur. L'organisme se met alors en état de **relaxation** du au fait que le plaisir libère des **endorphines substances secrétées par le cerveau**. **NB** La libération de ces différentes substances pendant l'**orgasme** ont des effets très proches de ceux provoqués par les **tranquillisants**. Cet **état de relaxation** et d'**apaisement** permet d'éviter l'**anxiété**, la **nervosité** et le **stress** qui sont responsables de nombreuses maladies fonctionnelles comme la **migraine**, les **problèmes dermatologiques**, des **troubles de la digestion**, etc.

NB Contrairement à l'**homme**, la **femme** peut avoir plusieurs orgasmes d'affilée. Mais si, ensemble, ils savent moduler les stimulations, l'homme pourra apprendre à retarder son **éjaculation** et à laisser monter le **plaisir** en plusieurs paliers de plus en plus intenses, jusqu'à l'**orgasme**. Il s'agit d'un véritable apprentissage. « Il est primordial de savoir que c'est tout à fait normal de ne pas y arriver à tout coup : la majorité des mammifères éjaculent dès l'intromission », souligne Yvon Dallaire.

Parallèlement, la femme peut apprivoiser et explorer tout ce qui gravite autour de l'**orgasme**, de la **montée du plaisir**, même d'une certaine **agressivité**, et réaliser que pour elle aussi il s'agit d'un apprentissage normal. Enfin, c'est l'occasion pour bien des **femmes** de cesser d'espérer l'arrivée de l'homme parfait...

- Cela stimule le **système immunitaire** si les **rapports** sont fréquents (minimum deux fois par semaine). Baisse des cas de **rhumes** et de **grippe**: L'université Wiles en Pennsylvanie prétend que les individus ayant une **activité sexuelle** une ou deux fois par semaine ont un taux d'**anticorps** de type immunoglobuline A supérieur de 30% par rapport aux abstinentes, ce qui stimule le **système immunitaire**.

Fini les **rhumes**, **gripes**, **troubles digestifs**, et compagnie ! Cela joue donc un rôle important sur notre santé en étant efficace contre beaucoup de **pathologies** tel que **rhume**, **migraine**, **problème de peau**, **dépression**, **troubles digestifs**, **douleur dorsale**, **problème de rein**, **problème hormonal**. Le **sexe** en grande quantité peut guérir les **congestions**. Celui-ci étant un **antihistaminique** naturel. Il aide à combattre l'**asthme** et les **allergies de printemps**.

NB Faire beaucoup l'amour peut guérir une **congestion nasale** (déboucher le **nez**).

➔ Amélioration de l'**odorat**: Après l'**acte sexuel**, la production de l'**hormone prolactine** connaît un pic, ce qui entraîne la production de neurones par le cerveau dans le bulbe olfactif, centre de l'**odorat**.

➔ Le **baiser** n'est pas que synonyme de volupté. En effet, par le contact intime, les amoureux s'échangent une multitude de **micro-organismes** et autres **agents pathogènes**. Ils stimulent de cette façon leur **système immunitaire** en le confrontant à une nouvelle source d'**infection**. L'**ocytocine** libérée par le **baiser** et l'**acte sexuel** renforce aussi le **système immunitaire**.

S'il y avait plus d'amour il y aurait moins de dentistes! Et oui, embrassez langoureusement votre amoureux chaque jour et vous éviterez la roulette du dentiste. Les baisers protègent l'émail de vos dents ! Embrasser augmente la production de **salive** qui, à son tour, neutralise les **acides** causant les **caries** ! La **salive** aide à nettoyer vos **dents** et diminue l'acidité qui cause l'**usure de l'émail**.

Meilleure dentition: Le **liquide séminal** contient du **zinc**, du **calcium** et d'autres **minéraux** qui retardent la **détérioration de la dent**. La méthode de diffusion du liquide est laissée à l'imagination du lecteur. Les chercheurs ont noté accessoirement que les us et coutumes veulent qu'on se lave les dents après l'**acte intime**, alors que celui-ci procurerait une **meilleure hygiène buccale**!

On relève aussi dans la littérature scientifique que l'**activité sexuelle** préviendrait l'**hypertension**, la **dépression** et divers **cancers**, dont ceux du **sein** et de la **prostate**, mais ces allégations sont encore assez peu documentées.

Il y a donc une corrélation claire entre « **sexualité active** » et « **santé** ». Mais les chercheurs se gardent bien d'y voir un facteur de cause à effet. Il est difficile de savoir si les gens ont plus d'**activités sexuelles** parce qu'ils sont en bonne santé ou s'ils sont en bonne santé parce qu'ils ont plus d'**activités sexuelles**. Quoi qu'il en soit, pour bien des gens, il s'agit d'une **activité santé fort agréable**...

Les **hommes** qui ont des **pannes sexuelles** ont fréquemment des **maladies sous-jacentes**. Le diagnostic

de la **dysfonction érectile** peut amener à découvrir une maladie masquée telle qu'une **maladie cardiovasculaire**, un **diabète**, une **dépression** et à les prendre en charge.

Une relation sexuelle par semaine contre les **troubles d'érection**

17 juillet 2008 – Avoir au moins une relation sexuelle par semaine aiderait les hommes de 55 ans et plus à prévenir les **troubles érectiles**.

C'est la conclusion d'une étude finlandaise menée auprès de 989 hommes âgés de 55 ans à 75 ans. Les participants ont répondu à un premier questionnaire en 1999, puis à un second en 2004. Pour être sélectionnés, les hommes ne devaient pas avoir de **dysfonction érectile** au début de l'étude.

Selon les résultats, plus la fréquence des rapports sexuels est élevée, moins les risques sont grands de connaître des troubles d'érection modérés ou complets. Les hommes qui avaient moins d'une **relation sexuelle** par semaine étaient deux fois plus nombreux à avoir des **troubles d'érection** que ceux qui avaient un rapport sexuel par semaine. Et les participants qui avaient de trois à quatre rapports sexuels hebdomadaires étaient quatre fois moins nombreux à souffrir de **dysfonction érectile**.

« Si on n'utilise pas ses jambes, elles fonctionneront moins bien, illustre Jules Bureau, sexologue et psychologue. C'est la même chose pour la fonction érectile : il faut la maintenir par des rapports sexuels réguliers. »

L'étude porte exclusivement sur le coït, sans tenir compte de la masturbation ou des relations orales-génitales. Selon Jules Bureau, ces gestes contribuent eux aussi à maintenir les **fonctions vasculaires du pénis**. Charles Désy – PasseportSanté.net

➔ Meilleur contrôle de la vessie: Le contrôle de l'écoulement de l'urine se fait par l'ensemble de muscles qui sont également sollicités durant l'acte sexuel.

- Réduction des risques de **cancer de type hormonal** chez les hommes comme chez les femmes.

➔ Faire l'amour rend donc heureux et permet de se maintenir en bonne santé tout en réduisant aussi les risques de **cancer**.

Une meilleure prostate: Certains urologues voient une relation entre la rareté de l'éjaculation et le **cancer de la prostate**. L'argument est le suivant: Pour fabriquer le sperme, la prostate et les vésicules séminales ponctionnent des substances comme le zinc, l'acide citrique et le potassium et le concentrent jusqu'à 600 fois. Tous les agents cancérigènes potentiellement présents dans le sang seraient concentrés de façon identique, phénomène susceptible d'engendrer un **cancer**. Il conviendrait donc de les évacuer...ce que la copulation permet de faire.

Toutefois, si le nettoyage de la prostate est l'unique but poursuivi, la masturbation est alors à privilégier, surtout pour les hommes aux tendances polygames. **NB** En effet, multiplier les partenaires sexuels peut augmenter le risque de cancer chez l'homme jusqu'à 40%, seulement parce qu'il augmente le risque de contracter des maladies vénériennes. Une étude récente publiée par le *British Journal of Urology International* prétend que les hommes entre 20 et 30 ans peuvent réduire leur chance de développer un **cancer de la prostate** d'un tiers en éjaculant plus de cinq fois par semaine.

Messieurs, chaque éjaculation réduit pour l'homme le nombre d'infection de la prostate et des testicules.

L'acte sexuel répété (3 rapports par semaine) joue un rôle protecteur vis-à-vis du **cancer de la prostate**. Cet effet est dû au nombre d'éjaculations et existe aussi pour la pratique de la masturbation. Faire l'amour protège contre le **cancer de la prostate** chez les messieurs. **NB** Cinq orgasmes par semaine réduiraient de 30% les risques.

Outre d'éventuels **effets sur le cœur**, faire l'amour pourrait prévenir l'apparition de certains **cancers**. Ainsi, une étude japonaise de 1990 menée sur cent hommes pendant trois ans aurait démontré une baisse du risque de **cancer de la prostate** liée à une augmentation de la fréquence des orgasmes. Néanmoins, cette étude dénote également une augmentation du risque en cas d'activité sexuelle soutenue entre 30 et 50 ans ... Cet effet des relations sexuelles sur la prostate a également été étudié sous l'angle de l'abstinence. Ainsi, des recherches américaines de 1981 ont étudié le taux de **mortalité** lié au **cancer de la prostate** chez 6226 prêtres catholiques de l'état de New York (États-Unis). Les résultats, cette fois-ci, ne plaident pas en faveur des relations sexuelles : Les décès liés au **cancer de la**

prostate étaient deux fois moins élevés chez les prêtres que ceux statistiquement attendus. Les taux de mortalité liés aux **cancers colorectaux** ou **pulmonaires** étaient également moins élevés.

Le **sperme** permettrait aussi l'**équilibre des hormones féminines** et protégerait, semble-t-il, efficacement des **cancers de type hormonal**. En effet, une étude a été réalisée en Californie du Sud sur 15000 femmes âgées de 25 à 45 ans dont 6246 pratiquaient la **fellation** de manière régulière depuis 5 à 10 ans et 9728 femmes qui ne pratiquaient la **fellation** que peu ou pas du tout. Dans le groupe qui pratiquait régulièrement la **fellation** seulement 1.9 % d'entre elles avaient été touchées par un **cancer du sein** contre 10.4% dans l'autre groupe. Cette étude démontre que la fellation réalisée 2 fois par semaine diminuerait le risque du **cancer du sein** de 40 %.

◆ **L'abstinence n'améliore pas la qualité du sperme** - 7/8/2003

Après l'**abstinence**, les **spermatozoïdes** ne sont pas plus nombreux

L'**abstinence sexuelle**, pendant les semaines précédant la conception, n'améliore pas la **qualité du sperme** des hommes. Des chercheurs israéliens (université Soroka et Ben-Gurion, Beersheba) ont analysé plus de 7.200 échantillons de **sperme** provenant de 6.000 hommes qui suivent un traitement de reproduction assistée. Tous s'étaient abstenus de relation sexuelle plusieurs jours et jusqu'à deux semaines avant de recueillir leur sperme. Le volume, la concentration du **sperme** ainsi que le nombre de **spermatozoïdes** et leur mobilité, des paramètres importants pour la fertilité, ont été analysés. 4.500 échantillons montrent un nombre normal de **spermatozoïdes**, les autres ont un nombre de spermatozoïdes inférieur (voire très inférieur). Le volume de sperme augmente après 11 à 14 jours d'abstinence, en revanche, la mobilité des **spermatozoïdes** diminue pour les hommes dont le sperme est pauvre en spermatozoïdes. ➔ Le nombre de **spermatozoïdes** mobiles est le plus bas après 6 jours d'abstinence.

Les résultats de ces recherches, présentés lors de la conférence annuelle de la Société Européenne de Reproduction Humaine et d'Embryologie (Madrid, Espagne ; 29/06-02/07) vont à l'encontre des conseils généralement donnés aux hommes selon lesquels l'abstinence pendant 2 à 7 jours permet d'améliorer la qualité du sperme.

◆ **Suçoter du bout des lèvres**

D'accord, il faut commencer en douceur la **fellation** en titillant le bout du **sexe** de son partenaire, mais on ne va pas en rester là éternellement ! Au bout d'un moment, il faut quand même le gober franchement dans sa **bouche**. Evidemment, en fonction de la générosité de l'organe, on agira avec prudence pour éviter un étouffement qui risquerait de casser l'ambiance.

Dans une analyse publiée en 2002, les auteurs notent qu'une **bonne santé sexuelle** est associée à plus de **bonheur** et de **bien-être**, et à une **plus grande longévité**. La **santé sexuelle** devrait être considérée comme une composante importante de la santé générale, soutiennent les chercheurs.

- **Allongement du taux de longévité par deux**. Faire l'amour 3 fois par semaine prolonge l'espérance de **vie de 10 ans**. C'est en tout cas ce qu'affirme le ... David Weeks, chercheur au Royal Hospital d'Edimbourg, en Ecosse. Il a étudié le cas de 3500 personnes entre 18 et 102 ans.

D'une manière générale, les **relations sexuelles régulières** feraient baisser le **taux de mortalité** chez l'homme. Une recherche suédoise de 1981 avait souligné un **taux de mortalité** plus fort que la moyenne chez les hommes de 70 ans qui avaient cessé depuis plusieurs années leur **activité sexuelle**. Mais ses bénéfices ne concernent pas que les seniors. Début 1997, une étude britannique a suivi 918 hommes âgés de 45 à 59 ans pendant quatre ans. Elle a démontré que, durant cette période, le **taux de mortalité** des hommes avec au moins deux **relations sexuelles** par semaines était deux fois plus bas que le **taux de mortalité** de ceux qui en avaient moins d'une par mois. Attention, au delà de deux rapports sexuels, aucune proportionnalité n'a été constatée entre le nombre de rapports sexuels et la baisse du taux de mortalité.

Faire l'amour rend donc **heureux** et permet aussi de se maintenir en bonne santé tout en réduisant les risques de **cancer**. De toute façon et d'une manière générale, de nos jours, il est scientifiquement prouvé que faire régulièrement l'amour est réellement bénéfique pour nous mais il faut bien sur penser à se protéger contre les **maladies sexuellement transmissibles** car pour ça le sexe ne peut malheureusement rien faire.

Le sexe et ses bienfaits psychologiques

Ce qui veut dire que l'amour nous met déjà dans un **état psychologique adéquat** pour **une meilleure santé**. L'amour et la sexualité peuvent donc nous aider à être en parfaite santé bien plus longtemps. Depuis une dizaine d'année environ différentes équipes de chercheurs dans différents pays apportent de plus en plus la preuve que **l'amour est bon pour la santé physique et morale**. Ils ont ainsi découvert une molécule appelée Ocytocine la molécule de l'amour qui est responsable du déclenchement de la sensation de plaisir lié à l'orgasme. C'est cette molécule qui permet d'éprouver de l'amour pour une autre personne. **NB** Aucune autre activité ne déclenche autant d'**hormones** que le **sexe**, autant de neurotransmetteurs comme la **dopamine**, la **sérotonine** qui déclenchent les **endorphines**. Avoir une vie sexuelle satisfaisante et régulière procure un **bien-être** et une **sérénité sans pareil** du aux nombreuses hormones qui interviennent lors de l'acte. **NB** Mais pour avoir tous les bienfaits d'une sexualité épanouie, il ne faut pas bien sûr négliger ou abuser du sexe. Le **sexe** est un élément déterminant de la **qualité de vie** de l'être humain car il a un impact sur le **moral**, la **confiance en soi** et tout l'organisme profite de ses effets bénéfiques. C'est aussi l'un des éléments clés de la vie et de la réussite d'un couple et influence donc la qualité des rapports entre eux. C'est à chacun selon ses envies de trouver son propre équilibre sexuellement satisfaisant pour les deux parties afin d'en retirer tous les aspects bénéfiques sur la santé. ➔ L'inhalation d'ocytocine suffirait à recréer la **confiance**.

NB L'**activité amoureuse et sexuelle** a été passée au crible aussi bien des spécialistes du cerveau et des endocrinologues que des cardiologues et des immunologistes. Tous tombent d'accord pour lui accorder mention très bien avec les félicitations du jury. Cocktail d'hormones, neurotransmetteurs en pagaille, corps en émoi mais en grande forme, tête sans dessus- dessous mais en fête, le sexe a tout bon. Pour le cœur, les muscles, l'insomnie, les états d'âme, l'espérance de vie, l'estime de soi mais aussi contre la... migraine, on n'a pas trouvé mieux que cet élixir de santé, dont seul notre corps connaît la formule et qu'il est impossible de reproduire en labo. " Sans l'affection, la vie n'aurait pas de sens ". Sans le sexe et le plaisir, ajoutent les scientifiques, corps et esprit ratent une occasion de se réjouir et de se garder en bonne santé.

D'une manière générale, les relations sexuelles régulières feraient baisser le taux de mortalité chez l'homme.

Faire l'amour augmenterait l'**espérance de vie**, préviendrait l'apparition de **problèmes cardiaques**, et même de certains **cancers**. Les vertus thérapeutiques de l'activité sexuelle Concernent principalement le cœur. En effet, l'étude britannique précédemment citée souligne une baisse des risques cardiaques liés à la fréquence des relations sexuelles. Ces bienfaits sur le cœur sont également évoqués pour les deux sexes dans des travaux américains publiés en l'an 2003.

Attention Les plantes ne sont pas miraculeuses et peuvent même être nocives si elles sont mal utilisées. "Les plantes sont actives. Il faut donc les connaître et les utiliser avec prudence. On les introduit graduellement dans notre organisme pour s'habituer à leurs principes actifs".

➔ Ainsi encore, la deuxième grande cause de l'**insuffisance sexuelle**, qu'est le **diabète**, altère les nerfs et les vaisseaux. **NB** ➔➔➔ Aucun aphrodisiaque ne peut compenser de tels dégâts, sauf une hygiène et un mode de vie spécifiques. Il en va de même de la **sclérose en plaques** et **des diverses maladies des vaisseaux**, comme les plaques d'athéromes qui se déposent sur les parois internes de l'artère caverneuse et finissent par entraver l'apport suffisant de sang dans la verge.

Après l'amour, si certains se sentent tristes, il s'agit d'une minorité. La plupart des gens, y compris des hommes, se sentent **heureux et comblés**. D'autre part, les médicaments facilitant l'érection ont comme effet secondaire de diminuer les **dépressions** ! En effet, un homme retrouvant une sexualité plus épanouie retrouve aussi le **goût de vivre**.

NB Au moment de l'orgasme, le cerveau libère des substances analogues à la morphine. Ces analogues de la morphine favorisent la **sensation de plaisir**, de **relaxation** et diminuent le **stress**.

NB Faire l'amour a un effet antidouleur comparable à la prise de deux aspirines ! Car l'orgasme produit des endorphines, analogues naturels de la morphine qui ont, bien sûr, un **effet antalgique et relaxant**.

20 janvier 2009 – **Stress**: ne négligez pas les caresses

Les caresses auraient des vertus bénéfiques pour la santé, selon une étude américaine. Elles entraîneraient notamment une réduction du **stress** et de la **tension artérielle**.

Des psychologues américains ont mené un essai clinique auprès de 34 couples dont les partenaires en bonne santé avaient entre 20 ans et 39 ans. Durant quatre semaines, 20 couples s'adonnaient, à raison de trois séances hebdomadaires de 30 minutes, à des exercices de toucher attentionné.

Les 14 autres couples (groupe témoin) avaient simplement pour instruction de prendre des notes à propos des manifestations d'affection qu'ils se prodiguaient, sans rien modifier à leur comportement habituel.

Les chercheurs ont mesuré la **tension artérielle** des participants ainsi que les taux de deux hormones et d'un enzyme reliés au **stress** avant, pendant et après l'essai. Selon les résultats, les taux salivaires d'ocytocine et d'alpha-amylase étaient plus élevés chez les couples pratiquant le toucher attentionné que chez les participants du groupe témoin.

L'ocytocine, également appelée l'**hormone de l'amour**, et l'alpha-amylase, un enzyme digestif, sont deux substances associées à la maîtrise du **stress**. Les chercheurs n'ont observé aucun effet sur les taux sanguins de cortisol, une hormone qui sert souvent d'indicateur de **stress**.

Les auteurs de l'étude rapportent également une légère réduction de la **tension artérielle**, plus manifeste chez les hommes que chez leur compagne. Avant le début de l'essai, la tension des hommes était plus élevée que celle de leur partenaire.

Les participants du groupe « caresse » devaient appliquer une technique visant à accroître leur conscience de l'**humeur psychique** de leur partenaire et de leur état physiologique, en le touchant au cou, aux épaules et aux maines. Dans un premier temps, les partenaires étaient en position assise pour pratiquer les câlins, puis ils ont poursuivi allongés sur le dos, côte à côte, se laissant progressivement entraîner dans un doux bercement mutuel. Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net - D'après Reuters Health.

- Stimulation d'**endorphine** et de **mélatonine** qui permet d'améliorer les facultés mentales. Mais le sexe rend aussi **intelligent** ! Il aide à développer les **capacités intellectuelles** chez l'être désirant grâce à une production de deux hormones : l'adrénaline et le cortisol.

➔ L'orgasme rend plus **intelligent**. A condition d'avoir des rapports sexuels réguliers. En effet, la production d'adrénaline et de cortisol augmentent pendant l'amour. Or, en déclenchant des processus qui apportent de l'énergie au cerveau, ces deux substances sont des **stimulants naturels de la matière grise**.

Une activité sexuelle régulière et satisfaisante est véritablement bénéfique aussi pour notre cerveau car elle permet de stimuler et d'améliorer les facultés de mémorisation car le plaisir déclenche aussi différentes substances comme nous venons de le voir dont la très célèbre mélatonine, l'hormone de santé, de rajeunissement et de longévité.

NB Le sperme aussi a ses **valeurs bénéfiques** !

Les rapports sexuels sont bénéfiques pour le vagin. Le sperme est une substance bénéfique pour la muqueuse du vagin. Il contribue à entretenir une bonne trophicité, c'est-à-dire un vagin bien lubrifié et souple.

➔ Dans les différentes études sur les bienfaits de la sexualité sur la santé, le sperme aurait lui aussi un **rôle important** sur ces **différents bienfaits** observés. Son contenu particulièrement riche aurait de nombreuses vertus pour l'équilibre de la femme. Dans la médecine ancienne, le sperme était déjà considéré comme « **liqueur admirable car il est un liquide stimulant, plein d'énergie et de puissance** ». Les vertus du sperme véhiculées « en secret » depuis des siècles sont maintenant prouvées de manière scientifique. **NB** Du point de vue médical, le sperme ne contient pas d'urine, ni d'autres sécrétions néfastes à la santé au contraire, si l'homme n'est pas contaminé par le **virus du sida**, ou autres **MST**, c'est une substance parfaitement saine sans aucun microbe.

Quant à la médecine chinoise, elle préconise que la femme Yin doit prendre le Chi à sa source c'est à dire le sperme de son compagnon qui lui est Yang mais cela sera traité dans la seconde partie : Point de vue médecine chinoise.

NB ➔ Plus scientifiquement le sperme contient des **matières psychotropes** qui ont des effets proche du Vallium. Il protégerait donc de la **dépression**.

Meilleure résistance à la **dépression**: Telle a été la conclusion d'une étude menée en 2002 sur 293 femmes. Le psychologue américain Gordon Gallup a montré que les participantes actives sexuellement dont le partenaire n'utilisait pas de préservatif étaient moins sujettes à la **dépression** que celles dont le partenaire en utilisait. Une des théories de la causalité: La prostoglandine, une hormone qu'on ne

trouve que dans le sperme, serait absorbée par les zones génitales féminines, avec un **effet de régulateur** sur les hormones féminines.

Scientifiquement parlant, le sperme :

➔ Ne contient pas de testostérone mais contient du **fructose** à index bas

- Contient de l'**eau** à 90% ;

- environ 100 millions de **spermatozoïdes** ;

- de la **vitamine C** et de la **vitamine B12**; et autres **vitamines** de valeur biologique supérieur à tout autre produit.

- des **enzymes** ; des **protéines** (0.9 grammes) ;

- de l'**Arginine**,

- du **Glutathion**,

- de la **Créatine** et de la **L-Carnitine** ;

- des **oligo-éléments** comme le **zinc**, le **phosphore**, le **sélénium**, le **magnésium**, le **calcium** et le **potassium**;

- des **prostaglandines** qui agissent de la même façon que l'ocytocine qui est utilisé lors de l'accouchement en perfusion pour faciliter celui-ci.

- Stabilisation du **poids**

Même plus besoin d'aller à la gym. Un effort bien établi fait perdre quelques **calories** (entre 50 et 300kcl).

➔ Consommée intensément, la bagatelle brûle autant de **calories**, (**300**) qu'un sport d'endurance. Cela correspond à une heure de tennis. Attention: l'amour bâclé ou peu enflammé n'en brûle que 50 !

L'activité sexuelle permet de perdre et/ou de stabiliser son poids car selon le docteur Friedman, un diététicien américain de renom, une femme faisant l'amour 3 fois par semaine pourrait perdre 1 à 2 kg par mois sans aucun régime.

- Le **sperme** possède une **valeur calorique faible**, **6 calories** et **0.1 grammes de glucide** principalement du **fructose** mais aussi du sorbitol et de l'inositol. Il permettrait de faire maigrir car le sperme et l'un de ses composants chimiques possèderaient un **effet amaigrissant**. **NB** D'après une étude réalisée sur 200 femmes suivie pendant un an, suivant le même régime alimentaire et ayant un cadre de vie identique sous la direction du professeur Ingrid Fleischer de l'université d'Hambourg en Allemagne « les femmes pratiquant la **fellation** et qui avalent le sperme de leurs compagnons réussissent à **maigrir jusqu'à deux fois plus vite que les autres** ». Ces vertus amincissantes du sperme sont dues à la présence d'une substance nommée alcaline qui ne fonctionne aussi efficacement comme **agent anti-graisse** qu'en présence des autres composantes du sperme masculin.

Les recherches médicales ne sont pas encore terminées mais la fellation serait efficace pour se maintenir en bonne santé à condition que le partenaire masculin ne soit porteur d'aucune **MST** puisque des études menées à l'université de Malmo en Suède et par une équipe de l'agence nationale de recherche sur le cancer de Lyon ont démontrées que des pratiques bucco-génitales comme la **fellation** et le **cunnilingus** pouvaient être liés au développement du **cancer de la bouche** à cause du **virus HPV** (le papillomavirus).

➔ Ne pas faire de **fellation** ! Inexcusable.

NB Pour celles qui invoqueraient des prétextes sanitaires, sachez qu'un sexe propre contient bien moins de germes qu'une bouche, même propre. Cette excuse étant définitivement évacuée, il ne reste aucune raison de ne pas s'y mettre.

Mesdames, votre crème anti-rides est périmée ? Pas de soucis ! Les œstrogènes agissent sur votre peau en l'hydratant et repoussent la production de collagène.

L'amour donne **bonne mine**... aux femmes.

➔ Donne de l'**éclat à la peau**

Pour les femmes et ce n'est pas négligeable, le sexe rajeuni et embellit la peau car il provoque en effet une bonne production d'œstrogènes. Ces hormones facilitent et sont très importantes pour l'irrigation de la peau et pour la production de collagène naturel qui lui est responsable de l'épiderme en le rendant plus élastique, plus souple. L'épiderme gagne en **élasticité** et en **souplesse** et donc est plus résistant au vieillessement.

Faire l'amour réduit les probabilités d'avoir de l'**acné**. En effet la sueur produite durant les rappports doux et relaxés, nettoient les pores de votre **peau** et la fait briller.

En douceur, les bons rapports sexuels réduisent les risques de souffrir de **dermites** ou **dermatites**, **démangeaisons**, et **imperfections cutanées**. La transpiration nettoie les pores et rend la peau resplendissante.

Et saviez vous que des tests scientifiques démontrent que les œstrogènes rendent les **cheveux brillants** et **doux**. A partir de maintenant vous ne verrez plus les cheveux de la même façon.

- Stimule les **défenses immunitaires** et ralentit le **vieillessement**.

◆ Le **clitoris** de la femme correspond au pénis de l'homme : il comprend également un gland, un prépuce et un nerf moteur.

Le clitoris, bouton caché au cœur du sexe des femmes, offre beaucoup de plaisir aux femmes.

De nombreuses femmes ignorent encore, en raison des tabous perdurant sur la masturbation, que cette partie de leurs corps peut leur provoquer beaucoup de plaisir.

▶ Le clitoris est la plus sensible des zones érogènes de la femme. Il comprend près de 8000 à 10000 capteurs sensoriels, alors que le gland de l'homme en comprend 3000 à 4000.

▶ La partie visible du clitoris mesure de 0,5 à 1 cm.

▶ La tige du clitoris, invisible et située à la suite du gland, peut mesurer jusqu'à 10 cm.

▶ Le clitoris est très rapidement excitable par des caresses des doigts, des lèvres, de la langue ou par des frottements réguliers

▶ Les caresses de langue représentent une des plus grandes excitations du clitoris.

▶ Il se remplit de sang lorsqu'il est excité

▶ Se caresser le clitoris procure beaucoup de plaisir, de bien être et de jouissance aux femmes

▶ Le clitoris permet la libération de l'ocytocine, hormone du plaisir lorsqu'il est stimulé

▶ Le clitoris peut être excité par un vibromasseur

▶ Le clitoris peut être excité au niveau de sa base, sur ses cotés ou à son extrémité

Les hommes connaissent ils le clitoris des femmes ?

Les hommes sont encore nombreux à ignorer que cette partie du corps de la femme demeurent une zone de plaisir intense pour leurs partenaires.

La pénétration vaginale demeurant encore trop souvent la seule façon de « donner du plaisir » à leurs partenaires

◆ **Le point G**

Le **point G**, organe sexuel et zone érogène située sur la face antérieure du vagin entre 1 et 4 cm de profondeur, peut provoquer chez certaines femmes, lorsqu'il est stimulé, un orgasme encore plus puissant que celui provoqué par le clitoris.

- Le **point G** encore appelé *prostate de la femme*, est une petite zone de tissu érectile situé sur la face antérieure du vagin, à environ 3 ou 5 cm de l'entrée de la vulve, entre l'os du pubis et le col de l'utérus

- Le **point G** prend la forme d'une petite boule de moins d'un centimètre au repos.

- Le **point G** est accessible en plaçant 2 phalanges de doigt dans le vagin et en les mettant en crochet

- Il est méconnu de la plupart des hommes

- Le **point G** peut être stimulé lorsque la femme pose ses jambes sur les épaules de son partenaire

Peu de femmes réussissent à trouver leur point G. Il suffit d'introduire un doigt à l'intérieur du vagin, en le dirigeant vers le nombril, puis en le pliant. Un léger renflement peut apparaître et provoquer une sensation de plaisir.

◆ **L'Homme a-t-il lui aussi un point G ?**

Encore moins connu que chez la femme, le **point G** serait situé chez l'homme, à l'intérieur du rectum, près de l'urètre et de la prostate.

◆ **Amplification du point G :**

L'amplification du **point G** est proposée par quelques médecins afin de permettre aux femmes de mieux connaître le plaisir. Le médecin injecte de l'acide hyaluronique dans le **point G** afin de le regonfler, lui donner plus de tonus et le retendre, de la même manière que cette injection est effectuée dans les lèvres pour leur redonner un autre aspect plus volumineux. Le **point G** ainsi amplifié, provoquerait plus de plaisir.

Cette zone augmentée de volume serait plus facilement stimulable et excitable et permettrait aux

femmes de retrouver ou découvrir le **plaisir**.

➔ Ce traitement ne fait pas l'unanimité dans le corps médical.

Aucune étude sérieuse n'a réellement démontré ces affirmations.

D'autre part, la pratique de ces injections n'est pas sans risque (risque de perforation de l'urètre notamment) et revient cher (les tarifs varient autour de plusieurs centaines d'euros...)

Bien entendu ce traitement onéreux, de l'ordre de plusieurs centaines d'euros, n'est pas pris en charge par la caisse d'assurance maladie.

➔ La sexualité est bénéfique pour les seins.

La stimulation des tétons et l'orgasme provoquent la libération d'une hormone, l'ocytocine, laquelle est bénéfique pour les seins. Quand on caresse donc les seins d'une femme cette dernière sécrète de l'ocytocine réduisant les risques de **cancer du sein**.

NB Il ne faut pas oublier les préliminaires, qui seraient eux aussi bon pour la santé. C'est du moins ce que suggère un chercheur australien. D'après lui, la stimulation des tétons chez la femme, en libérant une hormone appelée l'ocytocine, pourrait prévenir l'apparition du **cancer du sein**. L'étude précise même que l'ocytocine est libérée en grande quantité lors de l'orgasme, et que l'activité sexuelle pourrait donc avoir un rôle protecteur contre le **cancer du sein**. D'une manière générale, ces différents travaux semblent donc indiquer que faire souvent l'amour est réellement bénéfique pour la santé.

On le rappelle, pour les femmes, elle accroît la sécrétion d'ocytocine, une hormone bénéfique pour les seins, et de substances lubrifiantes qui permettent au vagin de garder sa souplesse.

Une autre étude américaine de 1996 concernait cette fois-ci 2573 Sœurs catholiques âgées de 50 à 84 ans. Cette fois-ci, les résultats montraient une augmentation chez les nonnes du taux de mortalité lié aux **cancers du sein** et de l'**appareil génital**. Pour les scientifiques, l'explication serait en fait liée à l'absence de grossesses et non à celle de relations sexuelles. Dans tous les cas, l'hygiène de vie d'un prêtre ou d'une nonne diffère par de nombreux aspects de celle du citoyen moyen. L'abstinence ne saurait évidemment porter toute la responsabilité de ces observations statistiques.

- **NB** Permet l'**équilibre des hormones féminines** et protège efficacement des **cancers de type hormonal**. Une étude réalisée en Californie du Sud démontre que la fellation réalisée 2 fois par semaine diminuerait le risque du cancer du sein de 40 %. Les recherches médicales ne sont pas encore terminées, mais en résumé le sperme est : **naturel, gratuit, s'utilise facilement, sans contre-indications, sans effets secondaires**, particulièrement **efficace**, énergétique, allonge la vie, augmente les **défenses naturelles**, bon pour la peau, bon contre le vieillissement, bon contre le **diabète** et donne de la **bonne humeur**. La fellation serait donc un cocktail révolutionnaire pour la santé mais elle est et doit le rester, même si elle a des bienfaits sur la santé, un plaisir partagé pour les deux partenaires. A noter que si elle est chez nous "monnaie courante", comme partout en Europe, au Canada, au Japon, en Turquie, en Australie, au Brésil et en Amérique du Sud. En Inde qui est pourtant le pays du célèbre Kama Sutra ! On la juge anormale et contre-nature. En Iran, en Jordanie, en Arabie Saoudite et même au Royaume-Uni et dans certains états d'Amérique, elle "passe mal" et voir même interdite.

➔ Un rempart contre l'**ostéoporose** : (Pour hommes et femmes) **NB** L'œstrogène empêche les os de devenir plus friables avec l'âge et de se briser au moindre choc. Alors pour ne pas avoir demain deux jambes dans le plâtre... faites l'amour !

➔ De plus au **niveau musculaire**, l'activité sexuelle permet d'étirer et de tonifier certains de nos muscles.

Chez les hommes, l'activité sexuelle augmente la testostérone dans le sang, qui contribue à la **santé des os** et au **développement musculaire**.

L'amour est un exercice physique au même titre que n'importe quelle activité sportive. D'ailleurs, si on le surnomme « sport en chambre » ou « sport de chambre », ce n'est pas pour rien. Durant l'acte, les muscles du bassin, des cuisses, des fesses, des bras, du cou du thorax sont sollicités. A condition de pratiquer régulièrement, l'amour peut modeler une silhouette. De plus, les multiples contractions brassent les intestins, favorisant ainsi le transit.

La production de testostérone est stimulée, ce qui raffermi les os et les muscles. Le magazine Men's Health va jusqu'à qualifier le lit de meilleur équipement d'entraînement physique jamais conçu.

Réduction des **douleurs menstruelles** - Une sexualité active diminue les **crampes menstruelles**. L'effet de contraction et de décontraction des vaisseaux sanguins et des muscles de la zone pelvienne qui se produit au cours de la relation sexuelle peut, chez certaines femmes, contribuer à diminuer la **tension prémenstruelle**.

Des modes d'excitation multiples

Le psychologue et sexologue Jean-Yves Desjardins, cofondateur du département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal, a étudié la richesse des modes d'excitation sexuelle chez l'être humain, du mode archaïque au mode en vagues.

◆ Le mode archaïque apparaît déjà chez le jeune enfant et demeure parfois chez l'adulte. Il consiste à faire monter une excitation sexuelle par l'utilisation de pressions, de mouvements et de forte tension musculaire dans la région génitale, en serrant un coussin entre ses jambes, par exemple.

◆ Le mode mécanique utilise des mouvements rapides et mécaniques faits de façon spécifique sur les organes génitaux. L'excitation sexuelle se réduit alors aux sensations de la zone qui est stimulée, ce qui limite les perceptions de volupté.

◆ Dans le mode ondulatoire, l'excitation sexuelle est diffusée dans l'ensemble du corps par de larges mouvements fluides et souples. Ce mode peut apporter beaucoup de plaisir et de volupté, mais une trop grande diffusion peut nuire à la canalisation de l'excitation sexuelle vers la région génitale et empêcher la décharge orgasmique.

◆ Le mode en vague consiste à stimuler le corps dans sa globalité à partir de la « double bascule ». Elle est caractérisée par des mouvements du bassin qui bascule d'avant en arrière, par une ondulation des épaules et par un lâcher prise de la tête. Elle s'accompagne d'une respiration abdominale rythmée et profonde. Le mode en vague permet d'associer l'excitation ressentie dans le bassin et le corps à la charge émotionnelle de plaisir pour aboutir à l'orgasme.

Le sexe est donc un plaisir et un élément important de notre **équilibre** tant **psychique** et **physique**. De nos jours, même si malheureusement les tabous sont encore présents, une sexualité épanouie est vivement recommandée par la médecine pour rester en bonne santé. «**Faites l'amour régulièrement**» sera peut-être demain une prescription médicale régulière pour rester en bonne santé.

► L'**addiction sexuelle** provoque des **désordres** importants

Une consommation excessive d'orgasmes. Le sujet est conduit à avoir ce genre de comportement, poussé par un besoin en lui qu'il ne peut contrôler. Par la suite, il ressent un sentiment de culpabilité c'est comme si il était obligé de faire quelque chose qu'il ne veut pas. S'il ne peut pas satisfaire ce besoin, il ressent des symptômes de manque : **anxiété** (l'orgasme jouant un rôle d'anxiolytique naturel), **douleurs thoraciques** ou **abdominales**, **insomnie**. **NB** La consommation d'orgasmes peut aller jusqu'à 15 orgasmes par jour.

Dans la vie professionnelle comme dans la vie sociale, relationnelle, amicale ... Lorsque l'**addiction** devient trop importante, elle peut difficilement rester secrète et compatible avec un cadre professionnel et des relations amicales. Les absences répétées, injustifiées, les refus de sorties finissent par couper des autres et conduisent parfois jusqu'à la perte de l'emploi.

► C'est un fait : le sexe est bon pour la santé. Mais alors, que fait-on quand il **tombe en panne** ? On file chez le médecin ou le psy... et ça marche!

Une **angoisse** au travail, une **déprime** passagère, et c'est la panne... Pas de panique : ça se soigne ! Deux Français sur 5 de moins de 40 ans l'ont déjà vécu et, au-delà de 40 ans, 1 sur 2 est concerné. " Souvent, c'est la femme qui consulte et qui motive son homme ", raconte Sylvain Mimoun, gynécologue et andrologue à l'hôpital Cochin à Paris. " Elle arrive en disant " Ca ne marche plus ", tandis que l'homme tempère " J'ai des pannes occasionnelles, mais ça marche ". Il faut dédramatiser : la personne a besoin d'être rassurée. La grosse **angoisse**, c'est l'**incurabilité**. Souvent, ces hommes ont des érections, mais qui ne durent pas. Or, le simple fait qu'il y ait érection signifie que la machine fonctionne. " La mise sur le marché du Viagra et de ses concurrents a attiré l'attention sur ces **troubles**. Mais ils sont loin d'être les seuls problèmes évoqués dans les cabinets médicaux. " Depuis que j'ai accouché, je n'ai plus envie de faire l'amour. Comment sortir de là ? ", demande une patiente au Dr Mimoun. Rien d'étonnant : césarienne, forceps, épisiotomies ou perte de tonicité des tissus peuvent amoindrir le **désir**, et le **plaisir**

lors de l'acte. " Après un accouchement, il faut laisser du temps, conseille le médecin. Si le plaisir reste absent au-delà de six mois, le spécialiste intervient. " Chez l'homme, l'**éjaculation précoce** est corrigée avec des médicaments, de la relaxation, ou des anesthésiques locaux. Chez la femme, les **douleurs** lors des rapports peuvent être dues à des **maladies (mycoses, herpès, verrues...)** nécessitant un traitement; l'absence d'orgasme ou la frigidity s'atténuent avec une psychothérapie.

Le **vaginisme**, contraction systématique des muscles périvaginaux empêchant la pénétration, est dû à un processus complexe, qui peut guérir avec un soutien psychologique, gynécologique, de la kiné. Enfin, gare à certains médicaments (neuroleptiques, somnifères) qui atténuent le désir. A part les **problèmes d'érection**, aucune étude n'a encore évalué la fréquence des **troubles sexuels** dans l'Hexagone. Pourtant, soigner ces maux n'est pas un luxe. Dès les années 1970, l'OMS reconnaissait la **santé sexuelle** comme une composante essentielle de notre bien-être. En 1966, deux Américains, William Masters, médecin, et Virginia E. Johnson, psychologue, ont étudié la physiologie sexuelle, les causes et les traitements des **troubles de la sexualité**. La sexologie était née. Au côté des généralistes, urologues, psychiatres, gynécologues, andrologues apparaissent donc les sexologues. Ils sont environ 1000 en France. Parmi eux, 70% sont des médecins (généralistes, psychiatres, gynécologues) qui, depuis 1999, peuvent obtenir un diplôme interuniversitaire spécialisé, et 10% sont des psychologues. Attention, parmi les 20% restants, si certains viennent de professions paramédicales, d'autres n'ont aucun diplôme, le titre de sexologue n'étant pas protégé par la loi. Les non-médecins proposent uniquement des sexothérapies, les médecins peuvent aussi diagnostiquer et prescrire.

Une psychothérapie peut ranimer une **libido vacillante**. " Il faut d'abord s'assurer qu'il n'y a pas de problème organique, rappelle le Dr Mimoun. Tout traitement chimique doit être associé à un dialogue car, dans la majorité des cas, physiologie et psychologie sont indissociables. " Lorsqu'un couple a du mal à faire l'amour, les médecins proposent de consulter à deux. Avec de bons résultats dans 80% des cas, selon la Société française de sexologie clinique. " Depuis quelques années, note le Dr Mimoun, les femmes parlent plus facilement de leur **vie sexuelle**. Même si certaines attendent trois ou quatre ans. " Selon deux études de *British Medical Journal*, 33% des adultes seraient concernés, dommage, car, dans la plupart des cas, les remèdes existent.

PasseportSanté.net - Pourquoi les femmes souffrent-elles d'**inflammations** à répétition dans la région génitale?

Danièle Flaumenbaum - Ces **malaises et maladies** possèdent un sens et c'est important de le saisir. **NB** Il faut d'abord savoir que la vessie, l'urètre, le clitoris, le vagin, tous ces organes forment un ensemble puisqu'ils sont traversés des mêmes fibres. Quand la femme n'a pas été préparée et instruite sur la manière de vivre une sexualité d'échange et de communication, son corps ne va pas savoir spontanément quoi faire de l'énergie de feu qui la pénètre.

Mal orienté, le feu sexuel s'agite sur place au lieu de cheminer à l'intérieur du corps pour vivifier et revitaliser les organes, ce qui fait que ça brûle et ça gratte. Que ce soient les **mycoses**, les **vaginites**, les **cystites**, les **vulvites**, les **salpingites** et autres, les **inflammations** témoignent donc d'une énergie qui, au lieu d'être revitalisante, devient dévastatrice. Comme les autres **problèmes gynécologiques**, que ce soit l'**infertilité** ou les **fibromes**, ces malaises ont souvent leur origine dans notre histoire familiale et la manière dont s'est faite notre approche de la sexualité.

PasseportSanté.net - Que voulez-vous dire par « ne pas avoir été préparée et instruite sur la manière de vivre une **sexualité d'échange et de communication** »?

Danièle Flaumenbaum - Qu'on le veuille ou non, la sexualité se façonne d'abord dans notre famille d'origine, et la majorité des femmes n'ont pas grandi en sachant que la sexualité allait leur donner plus tard beaucoup de plaisir et de force. Si sa mère ne vivait pas une sexualité épanouie, une fille ne peut pas voir son sexe de façon positive. Il faudra qu'elle l'apprenne.

J'ai moi-même mis des années, autour de la quarantaine, à comprendre et à intégrer ce que ça veut dire être **femme sexuée**. **NB** Les femmes connaissent l'amour qui est don de soi, mais ce dont il s'agit ici, c'est la capacité d'accueillir l'« autre », ce qui est « différent de soi ». Dans un rapport sexuel, la femme doit être capable de s'ouvrir pour accueillir et recevoir ce qu'elle n'a pas! **NB** Mais il est vrai que la sexualité est l'une des activités humaines les plus difficiles à vivre, parce qu'elle sollicite la partie la plus intime de nous.

PasseportSanté.net - Il semble qu'une grande difficulté des femmes, après quelques années de vie commune,

concerne la **panne de désir**. Pourquoi est-ce ainsi?

Danièle Flaumenbaum - Je crois que ce n'est pas l'amour qui manque, mais le code pour comprendre et apprécier la rencontre sexuelle. Quand une femme fait la connaissance d'un homme qui lui convient et avec qui elle veut partager un long moment de vie, le fait d'être amoureuse l'entraîne au plus profond de son histoire familiale. L'amour nous fait régresser à une structure du passé où la sexualité ne pouvait pas se vivre.

➔ Quand la femme se met en couple, quand elle devient enceinte et plus encore à la naissance d'un enfant, elle va se mettre à aimer son homme comme elle a aimé sa mère sur un mode nourri de tendresse et de câlins. Ce qui explique pourquoi le sexe de son partenaire ne l'intéresse plus du tout. Prise dans cette dynamique, la relation de couple ne peut pas être satisfaisante. Elle est même épuisante, parce que la femme n'a plus accès à l'énergie mâle pour se régénérer. Si cette femme décide que ce n'est pas comme ça qu'elle veut vivre sa vie de couple, elle doit et peut trouver le moyen de tisser d'autres rapports avec son conjoint. **NB** Il faut quitter notre structure de petite fille pour s'ouvrir à l'autre et pour trouver une sexualité véritablement revitalisante. Lucie Dumoulin - PasseportSanté.net - Le 11 février 2008

Le médecin allemand Ryke Geerd Hamer a mis en évidence le mécanisme de choc conflictuel qui sous-tend le développement du **cancer** mais sa théorie et l'efficacité de ses traitements ont provoqué les foudres des tribunaux allemands et d'autres Cours européennes.

Le Dr Hamer illustre l'exemple d'une femme qui trouve son mari au lit avec une autre femme. En tant que **frustration sexuelle**, cela déclenche un **cancer de l'utérus**. Par contre, si elle perçoit cela comme un conflit avec le partenaire, alors une droitière développera un **cancer du sein droit**. Si elle éprouve de la peur et de la répugnance, elle souffrira d'**hypoglycémie**. Avec un manque d'estime de soi, on pourra voir apparaître un **cancer de l'os pubien**. Si le manque d'estime de soi était dû à un échec au niveau sportif plutôt que sexuel, alors le problème apparaîtrait dans un bras ou une jambe ou peut-être dans les doigts ou l'épaule. D'autres situations typiques pouvant entraîner des conflits biologiques sont les situations de perte : perte d'un être cher, d'un emploi, d'un bien précieux ou d'un territoire.

PasseportSanté.net - Est-ce que l'**acupuncture** peut jouer un rôle dans l'amélioration de la vie sexuelle des femmes?

Danièle Flaumenbaum - L'**acupuncture** joue un rôle dans l'amélioration de la vie en général et, oui, de la vie sexuelle. L'acupuncture aide à la circulation des énergies, ce qui est souvent déficient dans les **problèmes sexuels**. Le travail en médecine chinoise nous apprend d'ailleurs à découvrir et ressentir ces flux d'énergie qui circulent en nous, mais aussi à prendre contact avec nos organes sexuels. **NB** Certains exercices en énergétique chinoise permettent même aux femmes célibataires de vivifier leur utérus, leur vagin, leurs ovaires.

▶▶▶ Néanmoins, si vous décidez de prendre en main votre santé ... Pensez à vous protéger !!!