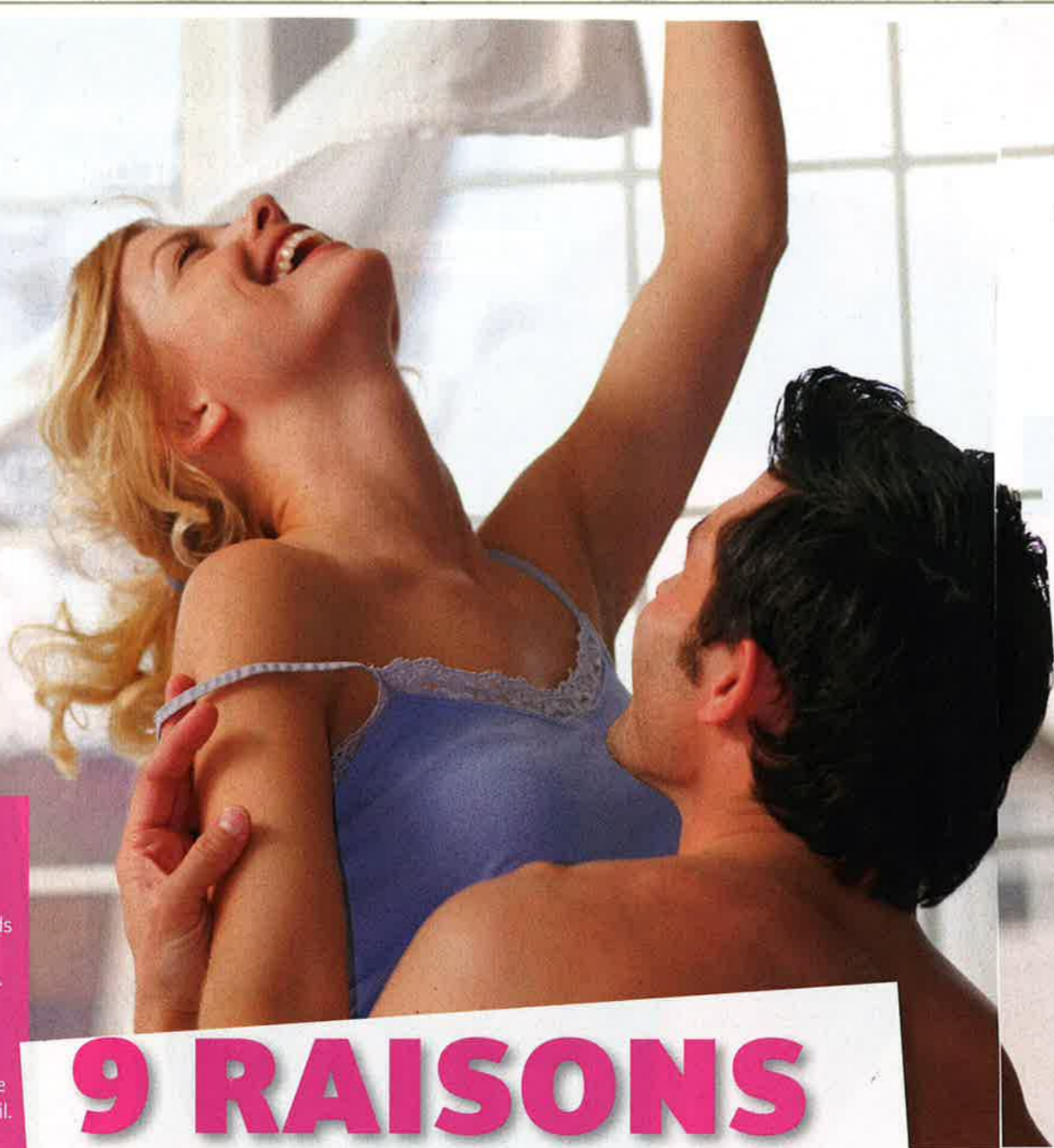


PARCE QUE L'AMOUR ET LE PLAISIR DE LE FAIRE NE SUFFISENT PAS? D'APRÈS LE SEXOLOGUE IV PSALTI, AUTEUR DE *SAVEZ-VOUS VOUS Y PRENDRE AVEC LES HOMMES?*, DE (BONS) PRÉTEXTES POUR MULTIPLIER LES CÂLINS CONCERNENT NOTRE SANTÉ. ETUDES ENCOURAGEANTES À L'APPUI.

Texte Marie-Françoise Dispa /
Coordination Catherine Pirlot



9 RAISONS de faire l'amour plus souvent

1 SE DÉTENDRE

«Le sexe est le meilleur moyen de déstresser, de se sentir bien, rappelle Iv Psalti. **On libère des endorphines, on s'apaise...** L'ambiance dans la maison est plus agréable, et toute la famille en profite!» Mieux encore: d'après le psychologue écossais Stuart Brody, faire l'amour avant un événement stressant – prise de parole en public, entretien d'embauche, négociation avec un client important – vous aide à garder votre calme au moment fatidique. La preuve? Votre tension artérielle reste normale au lieu de crever le plafond! **Et l'effet détente, probablement dû à la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'amour et de la confiance (dans les autres, mais aussi en soi-même), se prolonge pendant une semaine!**

2 BOOSTER L'IMMUNITÉ

Les chercheurs de l'Université de Wilkes, en Pennsylvanie (USA), ont mesuré le **taux d'immunoglobulines A** (protéines qui jouent un rôle essentiel dans la défense de l'organisme) dans la salive de leurs étudiants. **Chez ceux et celles qui ont un ou deux rapports sexuels par semaine, il est de 30 % plus élevé que chez ceux qui ne font que rarement l'amour!**

3 LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION

Grâce aux hormones – en particulier les prostaglandines – qu'il contient, **le sperme possède un pouvoir antidépresseur, dont bénéficient les femmes qui ont des relations sexuelles sans préservatif.** (Il n'est évidemment pas question de faire l'apologie du sexe non «safe», mais pour que la femme profite des éléments «bonne humeur» du sperme, il faut que ceux-ci puissent être absorbés par la muqueuse vaginale!) Le premier à avoir enquêté à ce sujet a été le professeur Gordon Gallup, de l'université de New York. Après avoir demandé à quelque 300 volontaires féminines de remplir un formulaire sur leurs rapports sexuels, il les a soumises à un questionnaire standardisé, l'Inventaire de Dépression de Beck, où un score supérieur à 17 est considéré comme un signe de dépression. En moyenne, les femmes dont le partenaire n'utilisait jamais de préservatif ont obtenu un score de 8, alors que celles qui s'en servaient toujours ou souvent atteignaient ou dépassaient le 15!

4 MUSCLER LE CŒUR

Une équipe irlandaise l'a prouvé: **si vous faites l'amour trois fois par semaine, votre risque d'infarctus est moitié moins important que pour un rapport sexuel par mois.** Pas étonnant, car le sexe, c'est avant tout de l'exercice – autrement dit, ça fait travailler le cœur: la fréquence cardiaque passe de 75 pulsations par minute à plus de 100 pulsations, voire 180 au moment de l'orgasme.

9 PROLONGER L'ESPÉRANCE DE VIE

Des chercheurs de l'Université de Duke, en Caroline du Nord, ont observé que **les femmes à la sexualité épanouie ont une espérance de vie de 7 à 8 ans plus longue, en moyenne, que les femmes qui se déclarent indifférentes, voire hostiles, au sexe.** Ils ne savent pas encore très bien pourquoi, mais c'est le résultat qui compte.

5 RÉDUIRE LA DOULEUR

Pour le Dr Stuart Brody, faire l'amour est également un excellent antidouleur: **«La production d'endorphines, analgésiques naturels du corps, augmente de 33 % en quelques minutes.** Résultat: le sexe peut soulager, par exemple, un mal de dos ou... une migraine!» Un rapport sexuel équivaldrait à la prise de deux aspirines! De plus, le sexe peut réduire les douleurs des règles, tout en contribuant à la régulation du cycle menstruel.

6 STABILISER LE POIDS

Faites l'amour trois fois par semaine, et vous perdrez un à deux kilos par mois sans aucun régime: c'est le nutritionniste américain David Friedman qui l'affirme. A condition de faire durer le plaisir: **pour brûler 150 à 200 calories (autant qu'une demi-heure de vélo ou d'aquagym), l'activité sexuelle doit se prolonger pendant 20 à 30 minutes, des préliminaires au postlude.**

7 HYDRATER LA PEAU

Parce qu'il stimule la circulation sanguine, **le sexe contribue à l'oxygénation de l'épiderme, à l'élimination des toxines et à la désobstruction des pores.** De plus, le plaisir sexuel augmente la sécrétion d'œstrogènes et d'ocytocine. Du coup, le taux de collagène augmente, et la peau est plus élastique, plus lisse et plus éclatante.

8 STOPPER LE VIEILLISSEMENT

Dans une étude publiée sous le titre prometteur *Les secrets des super jeunes* et portant sur 3 500 personnes de 30 à... 101 ans, le Dr David Weeks, neuropsychologue écossais, insiste sur le fait que, «pour paraître plus jeune, il faut conserver une vie sexuelle équilibrée». Selon lui, **«les rapports sexuels réguliers (au moins deux fois par semaine) peuvent vous faire paraître entre quatre et sept ans plus jeune»,** résultat qu'il attribue à la réduction du stress et à une meilleure qualité du sommeil (les endorphines – toujours elles – facilitent l'endormissement et procurent un sommeil plus réparateur). De plus, le sexe augmente la production de l'hormone de croissance, connue pour améliorer la tonicité musculaire.

LA CONCLUSION D'IV PSALTI?

«Dans votre couple, accordez plus de temps et de place à la sexualité! Non seulement vous serez en meilleure santé, mais vous serez aussi plus heureuse. Car avancer ensemble vers la maturité sexuelle, c'est la clé du vrai bonheur!» Alors, qu'est-ce qu'on attend?

Pour en savoir plus

* *Sexe - Savez-vous vous y prendre avec les hommes? Secrets et vérités sur le sexe des hommes à l'usage des femmes*, Iv Psalti, Ixelles Editions, 2011.