



Pour être en bonne santé...

Des câlins sous la couette pour rester en forme? Mais oui! En plus du plaisir, le sexe apporte son lot de bienfaits pour notre petite santé. Nombreuses sont les études qui le prouvent. Faire l'amour permet de se relaxer et de se détendre grâce notamment à la libération d'endorphines et d'adrénaline. Idéal donc pour dissiper tensions et angoisses! Mais ce n'est pas tout. Car les galipettes nécessitent un effort physique -parfois intense- qui stimule la circulation sanguine et tonifie le cœur. Durant leurs étreintes, les amants les plus endurants et les plus acrobatiques se muscleront et brûleront pas mal de calories. Petit tour d'horizon avec Julie Pollet, sexologue.

faisons l'amour!



Relations sexuelles épanouies et bien-être vont-ils de pair?

Julie Pollet: «Oui bien sûr! Les deux sont très liés et interdépendants, dans les deux sens d'ailleurs. Pour avoir une sexualité épanouie, une des conditions est aussi d'être en bonne santé ou en tout cas d'avoir un certain bien-être. Et, vice-versa, on sait qu'une sexualité épanouie amène un certain bien-être.»

Un cercle vicieux... Si on n'a pas l'un, on n'a pas l'autre...

«(rires) On peut le voir comme ça. Mais on peut le voir autrement aussi! Quand on n'a pas l'un et qu'on n'a pas l'autre, il faudrait peut-être travailler sur l'un des deux! D'où l'importance notamment, si l'on veut profiter d'une bonne santé, d'avoir une bonne hygiène de vie!»

Quels sont les impacts d'une bonne santé sexuelle?

«Le fait d'avoir un orgasme provoque la sécrétion de l'ocytocine, une hormone de bien-être et d'attachement. Si un homme veut rendre une femme amoureuse, il a intérêt à lui donner du plaisir. Parce que quand elle prend du plaisir, elle sécrète cette hormone qui la rend plus amoureuse, plus attachée. Au niveau physique, cette endorphine génère un relâchement physique qui dissipe tensions et angoisses. On sait qu'une sexualité épanouie est porteuse généralement de bonne santé. L'activité sexuelle est un moteur aussi, c'est une énergie de vie. Elle permet de mettre son moteur en route et se sentir mieux. Et puis, quand on prend du plaisir avec son corps, on l'accepte plus facilement. C'est une manière d'accepter son corps.»

L'orgasme est important, mais est-il indispensable au bien-être?

«Non, heureusement! (rires) Il ne faut pas faire une chasse à l'orgasme, c'est important de le souligner. On n'est pas du tout dans une logique de performance. Au contraire. L'orgasme, c'est un peu la cerise sur le gâteau. A côté de cela, il y a plein de moyens de prendre du plaisir. Le plaisir d'être ensemble, le plaisir de partager une relation, de développer

une intimité... peuvent être sources de bien-être.»

Mais, tout de même, ne peut-on pas se sentir bien dans sa tête et dans son corps sans être actif sexuellement?

«Certaines personnes éprouvent moins de plaisir que d'autres et sont moins en demande. L'important, c'est de créer. La sexualité est une énergie créatrice aussi. Peu importe que l'on mette cette énergie créatrice dans la sexualité ou ailleurs. On compare souvent le désir à la faim. L'appétit est relatif à chacun. Certains ont un grand appétit et ont besoin de beaucoup manger pour être comblés. D'autres se contentent de peu de choses et sont tout aussi bien dans leur peau. D'où l'importance de ne pas faire de généralité.»

Beaucoup d'études scientifiques le prouvent. Le sexe est un rempart contre la maladie...

«Oui, c'est vrai. Une activité sexuelle régulière permet d'être en meilleure santé, c'est prouvé. On peut l'expliquer de différentes manières. Faire l'amour assure libération d'hormones comme l'ocytocine et stimule le système circulatoire. C'est une activité physique et cela permet donc une meilleure circulation. Ça peut être un rempart contre la maladie à ce niveau-là. Au niveau plus psychologique, si on vit des choses épanouissantes, on se sent mieux dans sa tête. Certaines maladies peuvent avoir une origine psychosomatique. Un mieux-être permettrait de les éviter.»

C'est aussi un antidouleur?

«Ça peut l'être. On est plus tolérant à la douleur parce qu'on est dans un état plus euphorique. Au-delà de ça, si la circulation sanguine est stimulée, la douleur peut être moins ressentie.»

Les relations sexuelles peuvent donc aussi réduire les maux de tête?

«Oui voilà! (rires) L'excuse est mal trouvée. Au contraire, un tour sous la couette pourrait arranger les choses...»

Certaines études affirment que faire l'amour régulière-

ment allongerait l'espérance de vie...

«C'est peut-être aller un petit trop loin. Mais le fait d'avoir une vie sexuelle active longtemps permet aussi de se sentir plus en vie. On se sentira vivant bien plus longtemps que si l'on fait tôt une croix sur sa vie sexuelle. La sexualité est un moteur!»

Le sexe est important à tout âge de la vie?

«J'en suis convaincue!»

Le «sport en chambre» n'est pas une expression galvaudée...

«Effectivement!»

Mais peut-on remplacer les deux séances de gym hebdomadaires recommandées par deux séances de câlins?

«Non! (rires) Au niveau physique, on dit que faire l'amour correspond à monter deux volées d'escaliers. Ce qui n'est quand même pas beaucoup. Après évidemment, certains sont plus acrobatiques que d'autres...»

Quid de la sexualité en solo?

«On est toujours dans cette notion compliquée de bien-être qui est fort subjective. La masturbation peut effectivement apporter un certain bien-être et, au-delà de ça, une connaissance, une meilleure connaissance de son corps. On dit bien qu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même! (rires) Effectivement, l'amour en solo peut apporter un certain bien-être. Psychologiquement, c'est sûr que ça n'a pas le même impact. Mais tout cela est très subjectif.»

Existe-t-il une fréquence idéale?

«La fréquence idéale est celle qui est propre à chaque individu et qui convient à chaque couple. Chaque couple doit trouver sa fréquence idéale. Celle où finalement chacun s'y retrouve.»

Anne-Sophie Chevalier

www.juliepollet.be