

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 6

PDF erstellt am: **30.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# FAIRE L'AMOUR «Le risque de crise cardiaque existe-t-il?»



**Antoinette Liechti Maccarone**, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

*J'ai entendu que la sexualité aide à se maintenir en bonne santé... J'avais cru qu'après un certain âge, il fallait diminuer pour éviter de trop se fatiguer ou d'avoir une crise cardiaque.*

**Josiane, 67 ans**

Chère Josiane,

L'activité sexuelle a effectivement de nombreux bénéfices tant sur les plans affectifs que physiologiques:

Sur le plan physique, des études montrent que les hommes qui éjaculent fréquemment que ce soit à l'occasion d'un rapport sexuel ou de pratiques masturbatoires, courent moins de risques de développer un cancer de la prostate. D'autres études indiquent que le risque de cancer du sein semble diminuer chez les femmes qui ont des orgasmes fréquents et des caresses érotiques sur les seins. En effet, lorsqu'ils sont satisfaisants, les rapports sexuels procurent une sensation de bien-être liée à la production de plusieurs substances chimiques durant l'orgasme dont les endorphines, qui apaisent la douleur et l'ocytocine qui renforce le lien d'attachement (elle est d'ailleurs aussi produite durant l'allaitement). Comme l'excitation sexuelle et l'orgasme diminuent le seuil de perception de la douleur, une activité sexuelle régulière peut bénéficier aux personnes souffrant de migraines ou de douleurs articulaires. En outre, l'activité sexuelle facilite l'endormissement et diminue le risque d'insomnie.

Longtemps on a déconseillé, à tort, aux personnes cardiaques de continuer à avoir des rapports sexuels. Ce conseil reposait sur un préjugé: les cas de mort

coïtale sont très rares et il s'agit la plupart du temps d'hommes qui font l'amour dans de très fortes tensions musculaires et dans un effort physique intense pour pouvoir maintenir leur érection. Or la recherche mon-

tre que les hommes qui ont des orgasmes réguliers ont moins de risques cardiaques! Il est donc préférable de donner des informations sur comment bouger différemment durant le rapport sexuel afin d'augmenter l'excitation, et donc maintenir l'érection, que de proscrire les rapports!

Sur le plan affectif, la notion de satisfaction sexuelle ou de bonheur sexuel est essentielle. Pour que la sexualité soit bénéfique à l'organisme, elle doit être vécue comme épanouissante et pas comme une contrainte. Les personnes qui sont dans une relation affective stable et active

sexuellement voient non seulement leur longévité augmenter mais aussi leur système immunitaire être renforcé. Là aussi, beaucoup d'études ont montré que les personnes engagées dans une relation de couple ou ayant un réseau familial affectivement investi s'en sortaient mieux face à la maladie et avaient un taux de mortalité moins élevé. L'amour et l'affection sont de bons protecteurs face à la maladie. En conclusion, pour rester en bonne santé, il n'y a que des bénéfices à cultiver une relation de couple tant sur le plan relationnel que sexuel!

