

# Soyez plus performant sous la couette !

VOTRE LIBIDO FAIT LE YO-YO ? VOUS AIMERIEZ DEVENIR UNE BÊTE DE SEXE ? DU SPORT AU SPORT EN CHAMBRE, IL N'Y A QU'UN PAS, À CONDITION D'ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS.

CLARISSE NÉNARD

**S**édentarité, stress, fatigue, tabac, obésité, difficultés de la vie quotidienne ont un mauvais retentissement sur le désir. Pour les hommes comme pour les femmes, ces facteurs ne font pas bon ménage avec les prouesses sexuelles. « Les ennemis de la libido sont les angoisses. Quelles soient personnelles et que nous les trainions depuis l'enfance, professionnelles et sociales, ou encore relationnelles, nous en

sommes assaillis. Il est donc délicat de garder cette libido au-dessus de l'eau, d'éviter qu'elle soit immergée, étouffée...», Gérard Tixier, psychiatre, psychanalyste, sexothérapeute (sexologue attaché à l'hôpital Henri Mondor), et thérapeute de couple à Paris, sait très bien que l'élan sexuel passe d'abord par un ressenti, des émotions et des sentiments avant de s'exprimer dans le corps. Co-auteur de plusieurs ouvrages, il est intervenu pendant plus de 20 ans dans le cadre de l'association Urgences psychiatriques.

## LE SPORT PEUT-IL INFLUENCER VOTRE VIE AMOUREUSE ?

Dans la lutte et la prévention des troubles de l'anxiété, l'exercice physique se veut une méthode simple, naturelle et efficace. Nous lui connaissons aussi un effet euphorisant. À tel point que certains joggeurs ou sportifs de haut niveau, après un effort long et intense, parlent de grâce, de flottement. Ce que les entraîneurs appellent communément « l'extase du

© JXXXXXXX



coureur ». Une fois libérées par le cerveau, plus précisément par l'hypothalamus et l'hypophyse, les endorphines se dispersent dans le sang, les tissus de l'organisme et le système nerveux central. Avec leur structure moléculaire proche de celle des opiacés, ces morphines endogènes atténuent la douleur, réduisent le stress, contrôlent la respiration ainsi que le transit gastro-intestinal, et procurent une sensation de plaisir, d'euphorie... N'hésitez plus à vous mettre ou à vous remettre au sport, d'autant plus que l'on sait aussi que sa quantité peut atteindre cinq fois celle de repos, seulement après 30 à 45 minutes d'effort. Alors, avant d'opter pour certains médicaments, pensez sport. « Attention ! Prévient Gérard Tixier. Il ne suffit pas d'aller faire son footing. Et « allez hop ! On va au lit. Ce n'est pas un accès direct. Quand on est bien et détendu, la libido n'a plus de mal à se frayer un chemin. L'activité physique se veut un facilitateur. »

## QUELS FACTEURS STIMULENT VOTRE LIBIDO ?

Les activités dites d'endurance, telles que la course à pied, le vélo, la marche, la natation, le roller, le ski de fond, et celles en salle de type cardio-training (rameur, tapis de course ou de marche, steppeur, elliptique...) sont des solutions idéales pour stimuler la sécrétion d'endorphines. Elles semblent aussi protéger contre d'éventuels troubles de l'érection. L'entraînement foncier favorise la circulation du sang et la production d'oxyde nitrique par les artères. Grâce à ses qualités de vasodilatateur, il permet non seulement de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les risques de cholestérol mais aussi les problèmes d'érections. L'oxyde nitrique dilate les vaisseaux du corps et ceux du sexe masculin. En gonflant le corps spongieux situé dans le pénis, la circulation sanguine s'en trouve améliorée. Les érections se font ainsi plus facilement. Pour reprendre les propos de William Master,

SOURCE DUREX SELON UN RAPPORT DE 2007

120

C'est la moyenne française de rapports par an.

sexologue américain, « comme tous les autres processus physiologiques, la fonction sexuelle s'exerce d'autant plus efficacement que l'individu est en meilleure santé. »

## VOTRE CONDITION PHYSIQUE ?...

Depuis de nombreuses années, la relation entre le sport et la sexualité a fait l'objet de multiples études. Selon une récente recherche, effectuée sur des sujets ayant suivi un programme sportif de course à pied durant neuf mois, il a été démontré que la fréquence mensuelle de leurs rapports sexuels était passée de 12 contre 7. Après trois mois de

danse de type aérobic, les femmes ont vu les leurs progresser de 30%. Messieurs, n'attendez-plus. Inscrivez Madame à un club de danse. Il faut dire qu'avec une plus grande endurance cardiovasculaire et un meilleur tonus musculaire, on se fatigue moins vite. Attention ! Pas besoin de devenir un athlète de haut niveau pour assurer sous la couette. Car « trop de sport tue le sport ». Le sur-entraînement, les efforts de longue durée, nuisent à la libido des deux sexes. À la longue cette surdose se traduit par une perturbation hormonale. Le taux de testostérone diminuerait progressivement dans le sang, d'où une baisse de l'appétit sexuel. Un phénomène que nous pourrions comparer à

l'aménorrhée, l'absence de menstruation chez la femme. Que vous fassiez des trails ou de la musculation, à un certain niveau vous devenez narcissique. « Vous finissez par vous regarder faire du sport. La sexualité n'est pas dans le narcissisme, ajoute Gérard Tixier. Il faut être ouvert à l'autre. Les bodybuilders ne sont pas les meilleurs amants. Les femmes le savent. Elles ne sont pas dupes ! » À vous de trouver le juste milieu.

## ... OU VOS TESTOSTÉRONES ?

Ainsi exposé, vous comprenez mieux pourquoi les personnes physiquement actives

## METTEZ-VOUS AU SPORT... EN CHAMBRE !

ET SI VOUS TRANSFORMIEZ VOS PARTIES DE JAMBES EN L'AIR EN SÉANCES DE MUSCU ? VOICI 10 POSITIONS REVISITÉES PAR SYLVAIN GUILLOT, COACH CHEZ JEMEM.FR.

### LA MANŒUVRE DU JARDINIER



**Muscles sollicités :** Gainage global du tronc, bras et épaules.

**Le petit plus :** Saisissez les chevilles de votre partenaire et amenez les mains plus en arrière, vous travaillerez encore mieux l'arrière des épaules, les trapèzes ainsi que les biceps et leur partie longue.

### L'UNION PERCHÉE



**Muscles sollicités :** Cuisses, fessiers, lombaires, dos, bras, biceps, abdominaux. Tenir votre partenaire, dans cette position, réclame un énorme travail des doigts, des mains pour une bonne préhension.

**Le petit plus :** Déplacez-vous d'un point à un autre ainsi, cela demande un gainage de l'ensemble du corps.

### LA JAVA DES ÉPOUSAILLES



**Muscles sollicités :** Cuisses, bras, dos, fessiers, abdominaux.

**Le petit plus :** En pliant les jambes, vous allez travailler encore plus les cuisses. Si vous lui serrez vers l'intérieur, cela nécessite un gros travail de gainage du centre du corps.

### LA JOUVENCELLE



**Muscles sollicités :** Fessiers, dos, abdominaux et cuisses.

**Le petit plus :** Choisissez un support plus bas. Vous devrez ainsi fléchir davantage les cuisses. Vous ferez appel encore plus aux adducteurs et fessiers, surtout si vos jambes sont écartées.

### L'UNION EN X



**Muscles sollicités :** Épaules, bras, grand droit et les fessiers.

**Le petit plus :** En relevant encore un peu le buste, vous contractez plus vos carrés de chocolat. Serrer et gagner les bras vers l'intérieur active aussi les pectoraux et le grand dorsal.

### L'EXOTIQUE



**Muscles sollicités :** fessiers, abdominaux, dos, lombaires et bras.

**Le petit plus :** En étant un peu plus en appui sur les bras tendus et en fixant les omoplates, vous provoquez une action en haut du dos. Vous travaillerez davantage les trapèzes, les rhomboïdes ainsi que le grand dentelé, fixateur des omoplates.

### LA VACHE



**Muscles sollicités :** fessiers, cuisses, abdominaux, biceps, épaules et trapèzes.

**Le petit plus :** Si vous levez votre partenaire par les hanches à chaque pénétration, vous renforcez vos biceps.

### LA PULSION



**Muscles sollicités :** fessiers, cuisses, mollets, abdominaux et bras.

**Petit plus :** Travaillez les mollets en vous mettant sur la pointe des pieds. Soulever votre partenaire nécessite l'intervention des biceps et des épaules.

### L'OUVERTURE MERVEILLEUSE



**Muscles sollicités :** obliques, épaules, cuisses.

**Petit plus :** En accentuant la position, cela fait appel encore plus au dos, aux obliques et aux lombaires. Si vous soulevez plus la jambe de votre partenaire renforce l'action des bras et des épaules.

**Le petit plus :** Décollez la même jambe que celle de votre partenaire, vous renforcerez encore plus les obliques ainsi que les fessiers de la jambe restée au sol.

### LE GRAND V



**Muscles sollicités :** Épaules, trapèzes, biceps.

**Le petit plus :** Si votre partenaire écarte davantage les jambes et que vous lui résistez, vous effectuerez un effort intense au niveau du grand dorsal et des pectoraux. Si vous tirez plus les coudes vers le haut, vous travaillerez fortement l'arrière des épaules, les trapèzes et les biceps.

connaissent pour beaucoup d'entre-elles une vie sexuelle plus intense, à condition d'être dans la bonne mesure. Question de bon sens. Tout comme l'activité physique combinée à une certaine hygiène de vie et à une alimentation équilibrée fait perdre du poids, diminue le taux de sucre et de cholestérol... D'ailleurs selon une enquête, les hommes dont le tour de taille dépassait le 50 avaient 2 fois plus de risque d'avoir des troubles de l'érection par rapport à ceux faisant du 40-42. Une autre recherche établie par des chercheurs de l'Université de l'Hôpital Saint Vincent de Dublin en Irlande, a mis en avant que les individus pré-diabétiques et en surcharge pondérale, ayant suivi un régime arrivaient à faire grimper leur taux de testostérone de près de 50%. Et si vous ajoutez à cela, les résultats de l'étude de chercheurs du Bentley College à Waltham au Massachusetts, vous vous mettez à la natation tout de suite. Grâce à une heure de nage quotidienne, à raison de 4 à 5 fois par semaine, les 160 nageurs âgés de 50 à 70 ans ont une vie sexuelle semblable à celle de personnes de 20 ou 30 ans. Et vous sauterez dans l'eau encore plus vite en sachant qu'à partir de 50 ans la libido s'atténue. La faute à qui ? À une diminution des sécrétions hormonales. L'appétence sexuelle est-elle une simple histoire d'hormones ? Avec quelques kilos en moins sur la balance, un corps plus ferme, vous vous sentez mieux dans votre peau, voir séduisant, très attirant même. Résultat vous améliorez votre confiance en vous. Vous vous trouvez même irrésistible. Par conséquent, vous êtes plus réceptif aux signaux sexuels. Car, la libido, c'est avant tout désirer son partenaire et être désiré. Mieux vaut-il être beau, riche, intelligent et bourré d'humour, que moche, pauvre, stupide et ennuyeux. Reste à savoir qui est beau et qui est laid. Tous les goûts sont dans la nature ! ■