

# Dr. Michel Cymes Good!

5

BONNES RAISONS  
DE FAIRE **SOUVENT**  
L'AMOUR

+ Les choses insolites à savoir sur l'orgasme

# 5 bonnes raisons de faire souvent l'amour

**Il est unique et pourtant on peut le « reproduire » des milliers de fois. L'acte sexuel permet d'avoir du plaisir et d'en donner. Et si l'harmonie est parfaite, cette sensation peut se produire à la même seconde pour les deux amoureux. Ce miracle de la nature a d'autres vertus pour notre corps. Rica Etienne a suivi les chemins (médicaux) du plaisir. Comme observatrice !**

Le sexe est avant tout une question de désir et de plaisir, pas question d'en faire une tâche supplémentaire dans sa *to do list*, ou une injonction santé type manger 5 fruits et légumes par jour, etc. Il faut laisser la nature opérer et d'étonnants phénomènes physiologiques se produire.

Dossier rédigé par **Rica Etienne**

**Dr.** Michel Cymes  
**Good!**

Ne peut-être vendu.  
Directeur de la publication : Franck Cymes  
Redacteur en chef : Philippe Berrebi  
Conception graphique : Jean-Philippe Godement

Le Club Santé Débat  
Société par actions simplifiée  
Siège social : 2 rue Paul Vaillant Couturier, 92300 Levallois-Perret, France.  
RCS Nanterre 750 505 349

[www.drgood.fr](http://www.drgood.fr)



## RAISON N°2

# Un remède bio antistress

Hormis quelques situations particulières et sources d'inquiétude comme l'angoisse de la performance au lit, des troubles de l'érection ou des problèmes de lubrification... le sexe est un antistress, bio, naturel et efficace.

Qui dit moins de stress, dit aussi **une tension artérielle abaissée.**

Le psychologue américain Stuart Brody a justement étudié les conséquences de l'activité sexuelle sur un groupe test en utilisant la tension artérielle comme marqueur. Les individus

qui avaient multiplié les rapports étaient aussi ceux qui rééquilibraient le plus rapidement leur tension artérielle après une situation stressante (prise de parole en public, etc).

Ces effets se manifestaient non seulement au moment de la relaxation post-coïtale, mais ils perduraient pendant au moins une semaine.

L'hypothèse évoquée était la libération dans le cerveau de substances comme l'ocytocine.





## L'horloge de l'amour sonne à ...

**C'est entendu, le meilleur moment, c'est quand on en a envie ! La preuve.**

Le matin, l'érection matinale réveille agréablement les hommes grâce à l'augmentation de la testostérone. À l'heure de la sieste, une voluptueuse torpeur s'empare du couple. Le « cinq à sept », enflamme l'imaginaire comme dans les films.

Mais sachez que la sérotonine, « l'hormone du bien-être », est synthétisée en fin d'après midi avec un pic de production autour de 23 h, idéal, donc, pour les ébats nocturnes. Après une dispute, l'amour permet (souvent) de se réconcilier sur l'oreiller.

Et sinon... le « petit coup vite fait » a les mêmes vertus santé que le rapport idéal dans le meilleur des mondes.

## RAISON N°3

# Un coeur de sportif

Le sexe est considéré comme un sport modéré, et comme tout sport, il a une action cardiovasculaire bénéfique : il contribue à muscler le myocarde, permet de détoxifier l'organisme, et d'activer mécaniquement la circulation sanguine. Autrefois, on pensait qu'il fallait minimum une demi-heure d'effort suivi pour être efficace. Désormais, grâce aux instruments de mesure plus performants, on sait que toute activité est bonne à prendre,

même pendant quelques minutes. Une information qui devrait en rassurer plus d'un !

A raison d'une moyenne de 110 rapports par an et par personne en France <sup>(1)</sup> et d'un quart d'heure pour l'acte sexuel (hors préliminaires), l'activité physique générée par le sexe est donc loin d'être négligeable.

<sup>(1)</sup> Planetoscope.com

## Orgasme LES CHOSES INSOLITES À SAVOIR

### Un orgasme masculin sans sperme

L'orgasme et l'éjaculation sont deux phénomènes physiologiques distincts et certains yogis parviennent à force d'entraînement à retenir leur semence.

## RAISON N°4

# Un bouclier anti-cancers

Chez l'homme, vingt et une éjaculations par mois diminueraient le risque de cancer de la prostate de 30 à 40 %<sup>(2)</sup> par rapport aux hommes ayant quatre à sept éjaculations par mois (la moyenne). L'effet est tout aussi efficace avec la masturbation. Une douzaine d'éjaculations par mois seraient le minimum nécessaire pour offrir une certaine protection anti-cancer.

Quand la prostate se vide totalement, les sécrétions stagnantes, le sperme résiduel, n'ont plus lieu d'être, ce qui supprime d'éventuelles inflammations. Chez la femme, la stimulation des tétons et l'orgasme lui-même libèrent de l'ocytocine, hormone qui participe aussi à la prévention du cancer du sein.

<sup>(2)</sup> Selon le Pr Graham Giles (Cancer Council of Victoria), l'auteur d'une étude australienne réalisée sur près de 2500 hommes

..... **Ejaculer tous les**

# 2 jours

**protègerait du cancer**

**Faire l'amour**

# 3 fois

**par semaine**

## RAISON N°5

# L'espérance de vie s'envole

Faire l'amour trois fois par semaine augmenterait l'espérance de vie de **dix ans**, selon une étude publiée dans le British Medical Journal. L'étude s'est penchée rétrospectivement sur l'histoire médicale de 3 500 personnes de 18 à 102 ans dont le point

commun était de paraître plus jeune que leur âge réel. Les personnes qui révélaient avoir une vie sexuelle satisfaisante présentaient statistiquement moins de maladies cardiovasculaires et de diabète.

# Orgasme .....

## LES CHOSES INSOLITES À SAVOIR

### Du plaisir aux larmes

Les femmes sont touchées mais les hommes aussi ! Selon une enquête australienne, 41 % des hommes auraient connu au cours de leur existence un épisode de tristesse après l'amour et 4 % en souffraient régulièrement, avec un sentiment de vide, d'inaffectivité, parfois d'agitation, d'agacement,

d'irritabilité, ou d'envie de ne plus être touché. La raison, les **endorphines** sécrétées relaxent mais elles exacerbent aussi les émotions, y compris les émotions refoulées. On se met à pleurer de joie ou le spleen sous jacent rejaillit.

### L'orgasme en boucle

Cela porte un nom, le syndrome d'excitation génitale persistante (SEGP) et c'est une maladie. Avec jusqu'à **50 orgasmes quotidiens**, l'excitation persiste de plusieurs heures à plusieurs jours entraînant des dérèglements. L'Américaine de 39 ans, Gretchen Molannen, victime de SEGP depuis l'âge de 23 ans, a livré

son témoignage au *Tempa Bay Times* avant de mettre fin à ses jours en 2012. « C'est comme un bouton qu'on voudrait mettre sur off, mais qui ne répond pas. Quand l'excitation arrive, elle est incontrôlable. Je suis en sueur, mon cœur bat à tout rompre, chaque centimètre de mon corps me fait mal ». Les scientifiques ignorent les mécanismes en jeu !

