

**Dossier**

LE GUIDE DES MÉTHODES ANTISTRESS

# L'AMOUR ET LA SEXUALITÉ

## Une puissante vague déstressante

LA RÉPONSE LA PLUS NATURELLE CONTRE LE STRESS, N'EST-CE PAS L'AMOUR ? PAS SEULEMENT LE FAIRE, MAIS AUSSI LE RESENTIR. IL CALME NOS ÉTATS D'ANGOISSE, PONCTUELLEMENT ET SUR LE PLUS LONG TERME. L'EFFET EST IMMÉDIAT, ET IL FAUT AVOUER QUE L'EFFORT EST PLAISANT. COMMENT VALORISER LES VERTUS DÉSTRESSANTES DE LA SEXUALITÉ ?

Quand on est stressé, on n'a pas forcément le goût à cela. Pourtant, les effets de l'apaisement relatif à l'orgasme « perdurent pendant au moins une semaine » déclarait le docteur Stuart Brody au magazine *New Scientist* en 2006. Son étude, comme nombre d'autres, démontre les bienfaits physiques et psychologiques maintenant bien connus de l'activité sexuelle et de l'amour. Le cocktail d'« hormones du bonheur » libéré durant les rapports permet de renforcer les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, d'améliorer le sommeil et même de mincir ! Outre la plénitude immédiate, cela aide, à long terme, à réduire la production de cortisol, l'hormone du stress. Mais est-ce infaillible ? Et comment exploiter ces bienfaits pour déstresser ?

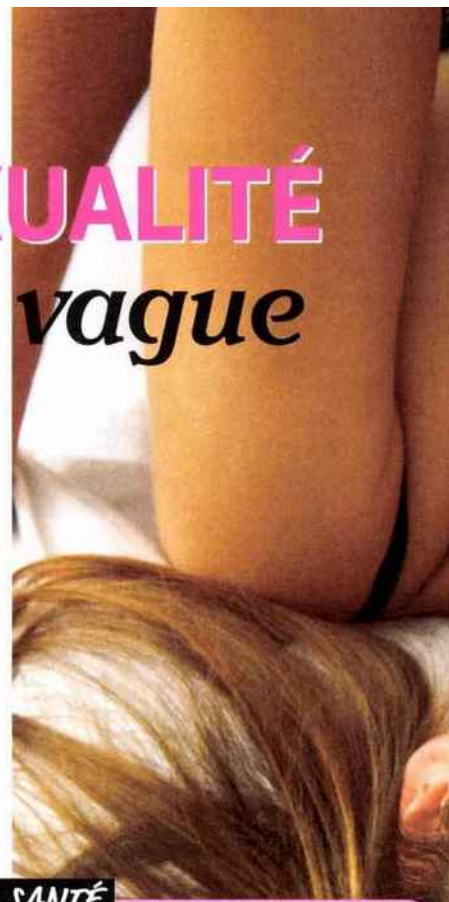
**Parlez-lui donc !**

Bien souvent, le stress se dresse comme une barrière face à l'autre : angoisses de performance, dysfonctionnements érectiles, baisses de la libido et bien d'autres soucis peuvent nous affecter alors qu'on aurait préféré décompresser à deux.

Les « liaisons dangereuses », c'est l'expression utilisée par la sexologue Magali Croset-Calisto pour désigner ces moments où le stress se répercute directement sur la sexualité, dans son ouvrage *Moins de stress grâce au sexe* (Albin Michel, 2019).

Lorsque vous avez du mal à vous abandonner aux caresses, un mot d'ordre : communiquez ! Cela désamorçera d'emblée les craintes de votre partenaire et son potentiel sentiment de rejet, mais aussi votre peur de la prochaine « panne ». Magali Croset-Calisto propose une panoplie d'exercices pour se libérer des tensions ! Par exemple, la boîte à fantasmes : chacun remplit une boîte avec ses fantasmes inassouvis et on se réunit une fois par semaine pour piocher, et donc réaliser...

Pour la sexologue, la sexualité est un véritable « plan de lutte » contre ce mal du siècle qu'est le stress. On le sait, le sentiment amoureux et l'activité sexuelle stimulent la production d'endorphines, qui favorisent le bien-être. Elles permettent également de libérer davantage de dopamine lors

**SANTÉ****UN ATOUT CONTRE L'ÉPUISEMENT**

Les deux premières phases du stress sont la phase d'alarme, où l'organisme repère une menace, et celle de résistance, où il met en place les mécanismes de défense. Si l'on ne donne pas au corps le repos et la détente qu'il réclame ensuite, la troisième phase survient : celle d'épuisement. L'organisme n'est plus alors en mesure de rivaliser. La fatigue et les problèmes somatiques prennent le dessus. Pour éviter cet épuisement, l'orgasme est une véritable « arme thérapeutique », selon la formule du sexothérapeute Alain Héril. Pour lui, « l'orgasme fait partie de ces espaces de libération [...] ramenant le corps et l'esprit à des sensations de libération et de respiration bénéfiques à notre équilibre global. »

Alain Héril, *L'orgasme thérapeutique*, Grancher, 2020.

**EN PRATIQUE****C'est l'heure du sex time !**

Si le sexe est un excellent antistress, entre le travail, les enfants, les courses, etc., il est parfois difficile de trouver le bon moment. Mais Magali Croset-Calisto a la solution : « Pensez à vous donner rendez-vous à l'avance. Oui, vous m'avez bien lue : il s'agit de... programmer ! [...] Comme l'heure du tea time, l'heure du sex time se décrète : le matin, le soir, avant le retour des enfants, avant d'aller déjeuner chez ses parents. Et si vos ébats se prolongent au-delà du quart d'heure prévu ? Aucun problème ! Sachant que les Français consacrent environ cinq heures par jour à leurs écrans, êtes-vous prêt à tester régulièrement un petit quart d'heure de sex time comme plan de lutte antistress face aux pressions du quotidien ? Le jeu en vaut la chandelle. Et si toutefois vous n'avez pas de partenaire, pas de panique ! Le circuit de récompense se satisfait également du plaisir solitaire. Les vertus apaisantes de l'onanisme ne sont plus à prouver. »

**À lire**

Magali Croset-Calisto,  
**Moins de stress grâce au sexe**,  
Albin Michel, 2019, 17,90 €

Alain Héril,  
**L'orgasme thérapeutique**,  
Grancher, 2020, 16 €



de l'orgasme, le faisant ainsi gagner en intensité. Se tourner vers le sexe en cas de stress, c'est entrer dans un cercle vertueux.

**Abandonnez-vous sans vous forcer**

Pour que la sexualité reste apaisante, il faut abandonner toute logique de performance. Selon Magali Croset-Calisto, il nous faut apprendre à être moins dans le « faire » et davantage dans le « ressentir ». On laisse donc de côté le contrôle excessif, le besoin d'impressionner son ou sa partenaire, pour s'abandonner à l'intuitif et au plaisir ! La solution toute indiquée,

c'est de prendre le temps ! Le *slow sex* ça ne signifie pas qu'on s'ennuie, bien au contraire. C'est surtout l'occasion de partir à la découverte de nouvelles sensations, de nouvelles zones érogènes.

**Avec des sentiments, c'est mieux !**

Certes, l'activité sexuelle est un excellent anxiolytique. Pour autant, il ne faut pas se mettre à sauter sur tout ce qui bouge en espérant que le stress va s'envoler. En effet, il semblerait que, plus que la simple relation sexuelle, la connexion entre les partenaires soit déterminante.

Cela ne veut pas non plus forcément dire qu'en couple, c'est toujours mieux : dans une relation, des freins tels que des relations routinières, des différends affectifs ou des soucis partagés sont totalement contreproductifs. Autre frein : se mettre la pression par rapport à des problèmes de libido.

Dans un jeune couple comme après 30 ans de relation, chacun a un rôle à jouer dans le désir qu'il suscite chez l'autre : il ne suffit pas d'exprimer son envie ou pire, de l'imposer, même involontairement. Il faut reconquérir chaque jour son ou sa partenaire. ■

Par Margaux Radeport