

Condition physique et performance sexuelle

Source

Butt DS **The Sexual Response as Exercise – A Brief Review and Theoretical Proposal.** *Sports Med* 9:330-43, 1990.

Derby CA et al. **Modifiable risk factors and erectile dysfunction: can lifestyle changes modify risk?** *Urology* 56(2):302-6, 2000.

Peu d'études traitent du lien entre exercice physique et ébats amoureux. Pourtant, comme le faisait remarquer la professeure Dorcas Susan Butt de la *University of British Columbia*, à Vancouver : « L'activité sexuelle chez les humains est une forme d'activité physique, peut-être même la forme la plus fondamentale d'exercice ».

La fameuse étude de Masters et Johnson (1966) indique qu'au cours de la phase d'excitation sexuelle, on observe une augmentation du « tonus » des muscles longs des bras et des jambes, quelques contractions involontaires des muscles de la région abdominale, de même qu'une augmentation du rythme de contraction des muscles intercostaux. Le tout accompagné d'une élévation... de la fréquence respiratoire.

Ces pionniers de la recherche sur la sexualité notent qu'il n'est pas inhabituel qu'au lendemain d'ébats particulièrement « physiques » ou multiorgasmiques, certaines personnes ressentent des courbatures aux bras, aux jambes, au dos et dans la partie inférieure de l'abdomen. C'est la conséquence d'une réponse énergétique à l'excitation sexuelle, sans être conscient de l'effort physique.

Chez l'homme, c'est la position du « missionnaire » qui mène aux valeurs les plus élevées de fréquence cardiaque, de pression artérielle et de consommation d'oxygène. En moyenne, la fréquence cardiaque atteint un niveau correspondant à 67 % de la fréquence cardiaque maximale au moment de l'orgasme. Cela représente une intensité suffisamment élevée pour améliorer l'aptitude cardiorespiratoire, mais seulement si elle est maintenue pendant au moins quelques minutes.

Pour plusieurs adultes, l'activité sexuelle constitue l'activité physique la plus intense et la plus fréquente. Mais pas pour les sujets qui disposent déjà d'une bonne aptitude cardiorespiratoire.

Rehausser... d'abord la forme

Le professeur James R. White, Ph.D., de la *University of California* à San Diego, et ses collègues ont entraîné 95 hommes : 78 de manière plus soutenue (60 minutes d'activité intense de 3 à 4 fois par semaine durant 9 mois) et 17 de façon modérée (60 minutes, 4 fois par semaine). Les hommes qui s'étaient entraînés de manière intensive déclaraient avoir des relations sexuelles plus fréquemment, une « fonction » plus efficace pendant l'acte et un taux plus élevé d'orgasmes satisfaisants. On a ainsi montré que les hommes ayant le plus amélioré leur condition physique sont ceux qui ont le plus profité d'effets positifs sur le plan sexuel.

Une étude effectuée à deux reprises auprès des membres de la communauté universitaire de l'*Indiana University* a fait ressortir une très forte corrélation entre, d'une part, le temps consacré à l'activité physique et, d'autre part, la fréquence souhaitée et réelle des relations sexuelles.

De façon générale...

On peut penser que la pratique d'activités physiques et sportives est susceptible d'améliorer la vie sexuelle (surtout celle des personnes qui ne sont pas en parfaite condition physique et celle des personnes âgées) pour les raisons suivantes.

1. L'activité physique participe au maintien d'une bonne santé globale. Or, les activités sexuelles sollicitent plusieurs fonctions de l'organisme.
2. L'entraînement retarde certains effets dégénératifs du vieillissement, si bien qu'il peut contribuer à diminuer le fossé existant entre l'intérêt pour la sexualité et la fréquence des relations sexuelles.
3. Une étude réalisée auprès de 110 obèses ayant un faible indice de fonction érectile (IFE), révèle une augmentation de l'IFE de 22 % après une perte de poids de 10 % ou plus, grâce à une diminution de l'apport calorique alimentaire et à une augmentation de l'activité physique.
4. Les personnes en bonne condition physique se fatiguent moins rapidement et sont moins limitées dans le choix de gestes et de mouvements amoureux.
5. L'augmentation de la concentration de testostérone dans le sang et l'amélioration de la fonction cardiovasculaire accompagnant l'entraînement peuvent engendrer une meilleure irrigation des organes génitaux et, par conséquent, une érection plus prononcée et maintenue plus longtemps.
6. L'entraînement peut améliorer l'estime de soi et l'apparence physique, et ainsi procurer des dispositions psychologiques propices à une activité sexuelle valorisante.

Chose certaine, l'inactivité chez l'homme âgé augmente le risque que les artères (incluant celles des organes génitaux) deviennent sclérosées.

Si faire l'amour ne constitue pas une méthode d'entraînement au même titre que, disons, la musculation ou la course à pied, en revanche, une vie sexuelle bien remplie serait un gage de longévité. Quelques études menées tant auprès d'animaux que d'humains le montrent. Incidemment, l'espérance de vie est moins élevée chez les membres du clergé catholique que chez ceux du clergé protestant!

Voir aussi :

Esposito K et coll. (2004) **Effect of lifestyle changes on erectile dysfunction in obese men: A randomized controlled trial.** JAMA 291:2978-84.

Frauman DC (1982) **The relationship between physical exercise, Sexual Activity, and Desire for Sexual Activity.** J Sex Res 18:41-6.

Hackney AC (1996) **The male reproductive system and exercise.** Med Sci Sports Exerc 28:180-9.

Lucía A et coll. (1996) **Reproductive function in male endurance athletes: Sperm analysis and hormonal profile.** J Appl Physiol 81:2627-36.

Thibault G et coll. (1998) **Guide de mise en forme; Activités physiques et sportives; santé, équipement et alimentation,** Les Éditions de l'Homme, Montréal, 224 p.

Masters WH et VI Johnson (1966) **Human sexual response.** Boston, MA, Little, Brown.

White JR et coll. (1990) **Enhanced sexual behavior in exercising men.** Arch Sex Behav 19:193-209.

Whitten P et EJ Whiteside (1989) **Can exercise make you sexier?** Psychology Today 4:42-44.

Guy Thibault