Les bienfaits de la masturbation - 1/1

Depuis des siècles l'acte d'auto-satisfaction est cloué au pilori par tous les avatars successifs du puritanisme primaire. Sans vouloir ici pénétrer dans un débat stérile pro/anti, partons à la rencontre des effets bénéfiques scientifiquement prouvés d'une masturbation bien régulée...

Diverses études scientifiques ont conduit à isoler 5 bonnes raisons pour lesquelles la masturbation contribue au bon entretien du corps.

1) Avoir au moins deux orgasmes par semaine **peut** augmenter votre **durée de vie**. Chaque fois que vous atteignez l'orgasme, la production d'hormone DHEA (Dehydroepiandrosterone) augmente en réponse à l'excitation sexuelle et à l'éjaculation. Les avantages de la DHEA sont d'améliorer votre système immunitaire, de réparer les tissus, d'améliore la mémoire, de conserver une peau saine, et même de procurer un effet antidépresseur.

2) Selon le Dr. Dudley Chapman, gynécologue, les orgasmes amplifient de 20% la résistance des cellules anti-infection. L'orgasme augmente les nombre de lymphocytes T3 et de T4 - un type de globule blanc qui produit des anticors. Les psychologues à l'université de Wilkes en Pennsylvanie ont constaté que les étudiants ayant une activité sexuelle régulière ont un niveau d'IgA (immunoglobuline A - un anticorps qui amplifie le système immunitaire et vous garde en bonne santé) **supérieur de 1/3** aux autres.

3) L'hormone de l'hypophyse appelée oxytocine est sécrétée dans le corps dès que s'engage l'activité sexuelle. En raison de cette sécrétion, le taux d'endorphine (substance neuromédiatrice du système nerveux central aux propriétés euphorisantes et analgésiques proches de la morphine) augmente. Les études ont prouvé qu'une **élévation du niveau d'oxytocine peut contribuer à soulager tout type de douleur depuis les maux de tête jusqu'aux crampes**.

4) Les niveaux de testostérone et d'oestrogènes dans le corps sont maintenus à un niveau élevé par une activité sexuelle régulière. La testostérone est davantage qu'un simple réservoir à libido : elle aide **à fortifier les os et les muscles, et aide à maintenir la machine cardio-vasculaire en bon état de fonctionnement**. Chez les femmes, l'activité sexuelle augmente le niveau d'oestrogènes, qui protège contre les affections du coeur.

5) Pour les hommes, la masturbation ou le sexe à intervalles réguliers est bon pour la prostate et peut prévenir les blocages de la prostate, très douloureux. Accumuler des fluides séminaux (le sperme, quoi !) pendant de trop longues périodes peut également être la cause d'une congestion de la prostate, qui à son tour peut déclencher des infections urinaires et des douleurs lors de l'éjaculation.

Bon, voilà... Il s'agit ici juste d'exposer certains faits scientifiques de la facon la plus claire possible afin de mettre un terme aux éternels clichés et questions souvent difficiles à poser qui circulent sur la masturbation. D'un autre côté cette liste de "bienfaits" ne doit pas non plus être considérée comme une ordonnance médicale ! Chacun fait comme il l'entend dans ce domaine, point barre ! Mais peut-être aurez-vous à présent une bonne raison de ne pas regarder vos pieds lorsque vos parents vous râbacheront les oreilles avec les mille maux divins que vous encourrez à vous en taper une petite !