

## Le sport, meilleur ami de la libido ?

Aujourd'hui, découvrez si la pratique d'une activité physique peut vous servir sous la couette. De quoi vous motiver à enfiler vos baskets... ou pas ! Alors, sport et sexe font-ils bon ménage ? On vous dit tout.

### Pratiquer un sport est bon pour la libido

Oui, le sport est un allié incontestable de la libido puisqu'il la booste sous plusieurs aspects. D'abord, il permet d'atténuer les petits complexes, et donc de se sentir désirable et mieux dans sa peau. Ce qui peut s'avérer très libérateur au lit. De plus, il renforce la condition physique (souffle, force, endurance...), et améliore ainsi les performances sexuelles. Enfin, c'est un moyen efficace de connaître son corps, stimuler son métabolisme et découvrir de nouvelles sensations. De quoi rester au plus près de ses besoins et désirs, même dans sa vie intime.

Une thèse confirmée par dr Michèle Pujos-Gautraud, sexologue et andrologue, lors d'une interview accordée au *Figaro* en septembre 2018. Selon elle, *"le sport 'raisonnable' est bon pour la santé, donc bon pour la libido"*, c'est-à-dire une pratique régulière avec des séances de 30 à 60 minutes, 2 à 4 fois par semaine. Et au delà d'être bénéfique pour la santé, sachez que l'organisme sécrète des endorphines dès 30 minutes d'effort. Des hormones liées au plaisir, à la détente, au bien-être et donc à l'épanouissement sexuel.

### Ces disciplines sportives qui dopent la libido

Pour stimuler la libido, il est conseillé de choisir des sports d'endurance comme la course à pied, la marche rapide ou la natation. Mention spéciale pour le vélo, qui serait le meilleur ami de la libido selon une étude de l'université de Californie à San Francisco, en mars 2018. L'objectif : faire des séances qui durent plus de 30 minutes pour réduire le stress, - 1ère cause de la baisse d'activité sexuelle -, et obtenir tous les bénéfices cités un peu plus haut.

Autres disciplines avantageuses, celles qui permettent de se muscler, se réapproprier son corps et améliorer sa souplesse, et donc de retrouver confiance en soi et sensualité. Parmi les plus efficaces, on retrouve le yoga, la gymnastique, le Pilates, ou encore les étirements

(stretching). Dans un même genre, toutes les disciplines de danse (classique, salsa, hip-hop, africaine...) permettent de se libérer, s'exprimer et booster l'estime de soi. Le tout en assumant son sex-appeal.

### **Sport intensif : contre-productif pour la libido**

C'est un fait, le sport améliore la libido. En revanche, soyez vigilante car l'excès de sport peut avoir l'effet contraire. En effet, cela pourrait détériorer les sécrétions d'hormones sexuelles, comme le prouve une étude américaine de l'université de Caroline du Nord, publiée en mars 2017. De plus, faire beaucoup de sport fatigue... Ce qui aurait tendance à vite démotiver lorsqu'une partie de jambes en l'air se présente. En résumé, tout est une question de dosage.