

Pourquoi la **SEXUALITÉ?**



Une question d'équilibre...

Les relations sexuelles ne sont pas uniquement pour faire des enfants, mais bien pour retrouver le côté intime de chacun des partenaires avec la volonté sincère d'agir avec tendresse et affection, tout en ayant des sentiments profonds d'amour qui devraient être considérés comme étant inconditionnels.

Un mot à bannir...

Dans le langage sexuel, le mot « baiser », dans le sens faire l'amour, devrait être banni du vocabulaire.

Une activité physique efficace...

- Améliore la circulation sanguine
- Soulage les douleurs
- Tonifie les muscles
- Désintoxique les articulations
- Combat la dépression
- Contrecarre l'apparition du « Burn-out » normalement précédé par un « Burn-in »
- Rajeunit l'allure
- Donne un sentiment de liberté

Ce n'est pas un péché...

D'avoir régulièrement des relations sexuelles avec notre partenaire ne devraient jamais rendre les gens coupables face à l'acte. Quand il est bien fait, avec toute la tendresse, l'attention voulue, l'intention et l'intérêt sincère à l'égard du partenaire, notre perception change. La relation sexuelle a pour but de nous libérer de nos stress communs et d'augmenter la capacité de partager intelligemment nos énergies.

Le sexe ne possède pas :

- de matières grasses
- de substances illicites
- de toxines nocives pour la santé
- d'abonnement ruineux pour le portefeuille

Les gens conscients de leur amour avec leur partenaire disent...

Faire régulièrement l'amour avec son partenaire de vie nous permet d'éprouver de l'amour inconditionnel et une réelle tendresse. De plus, il procure d'innombrables bienfaits physiques, psychologiques et psychiques. L'accueil de notre partenaire face à l'affection, les caresses, l'écoute, le partage et les échanges d'afflux énergétiques deviennent des aspects précieux vis-à-vis l'équilibre relationnel et la protection du couple.

Les ébats sexuels ont pour effet...

Entraînent une plus grosse dépense de calories que plusieurs autres activités physiques :

- **Pour un homme** : L'énergie déployée pendant un rapport intime équivaut à celle qu'exige une partie de golf... quand il transporte lui-même son sac.
- **Pour une femme** : En 20 minutes d'activités sexuelles modérées, elle brûle environ 93 calories, ce qui est plus qu'une promenade à pied ou en vélo.

Les effets bénéfiques...

- Améliore le rythme respiratoire
- Renforce la musculature
- Favorise la circulation sanguine
- Diminue le mauvais cholestérol
- Stimule avantageusement le rythme cardiaque
- Renforce l'articulation musculaire
- Déclenche un sentiment profond pour récolter de l'affection
- Aide avantageusement à un meilleur sommeil
- Équilibre les cortex cérébraux afin de s'inter-échanger la communication métacognitive entre les neurones

Selon certaines études...

- L'incidence des maladies cardiovasculaires diminue avec l'augmentation de la fréquence des rapports sexuels.
- Il est prouvé scientifiquement que si nous atteignons l'orgasme au moins deux fois par semaine, le potentiel de risques de mortalité et des types de maladies cardiovasculaires diminuent à plus de 80 %.

Diminue la teneur des malaises... (1)

- Lors d'une étude sur une soixantaine de personnes en Illinois aux États-Unis, il a été mesuré l'effet des relations sexuelles sur les migraines : près de la moitié des partenaires ont constaté, un soulagement partiel ou complet après l'orgasme.
- De plus, un orgasme peut atténuer les crampes menstruelles et les douleurs arthritiques.
- Les étreintes sexuelles provoqueraient dans le cerveau une décharge d'endorphines aux effets analgésiques.
- Dans le cas des migraines, la sérétonique sécrétée pendant l'orgasme resserre les vaisseaux sanguins dilatés du cerveau.

Diminue la teneur des malaises... (1)

- L'orgasme libère certaines toxines, mais augmente la faculté de mieux mémoriser.
- L'orgasme permet d'électrifier les organes génitaux, atténue la tension due au stress et diminue grandement la frustration et la colère cumulée.
- L'orgasme améliore la qualité de notre relation avec le partenaire
- De faire l'amour et atteindre l'orgasme après une discussion de points de vue différents où il peut y avoir un rapport de force, permet d'évacuer les rancunes ou les ressentiments, tout en évitant d'éventuels conflits.

Résultats créatifs...

- Bon pour le moral
- Une réconciliation avec nous-même et notre partenaire
- Donne confiance en notre allure et nos capacités physiques
- Aide à prévenir les problèmes d'image de soi
- Renchérit la sexothérapie
- Atténue le stress quotidien
- Donne le sentiment d'être aimé et d'aimer
- Permet d'aimer notre partenaire, et ce, toujours un peu plus après l'acte
- Renforce la relation d'appui mutuel avec notre partenaire
- Ressentir plus intensément une alliance solide avec notre partenaire
- La communication avec notre partenaire s'élargit davantage
- Avoir l'impression de ne faire qu'un avec le partenaire avant, pendant et après la relation intime

Du côté hormonal...

- Le cycle menstruel est plus régulier
- Moins de problèmes de fertilité
- Une ménopause plus facile
- Une andropause moins frustrante et plus équilibrée

Pour les femmes enceinte :

- Les grossesses seraient moins dangereuses et moins douloureuses
- Les relations régulières abaissent les défenses naturelles, fatigue, maux différents, etc., de la future mère
- Diminue les risques de fausses couches

Fontaine de Jouvence...

- Une vie sexuelle épanouie, combat et ralentit les effets du vieillissement
- Stimule l'afflux sanguin dans les régions génitales
- Contribue à prévenir la sécheresse et la perte d'élasticité des tissus
- Il est prouvé que des personnes ayant des relations sexuelles deux à trois fois semaines, peuvent paraître de 7 à 12 ans de moins que leur âge. Ainsi, le corps rajeunit et les yeux sont plus brillants
- Les relations sexuelles stimulent la croissance de nouveaux neurones dans le cerveau
- Régénère les tissus musculaires et rajeunit la peau
- Amointrit des maladies pour les personnes pouvant avoir des malaises cardiovasculaires cérébraux ou des maladies comme le Parkinson et l'Alzheimer.

Un tissage d'amour et de liens plus puissants dans le couple...

- Tisse un lien affectif très fort
- Empêche le sentiment de devenir des partenaires colocataires ou comme des frères ou des sœurs
- C'est un des facteurs des plus précieux d'épanouissement personnel
- Augmente le goût d'être plus souvent avec le partenaire et de le désirer davantage
- Le goût d'avoir une relation affective et sexuelle a plutôt tendance à s'accroître lorsque la complicité s'intensifie entre les partenaires
- Il s'agit d'en faire une priorité dans la relation de couple
- Les caresses et la tendresse s'accroissent de plus en plus
- Est-ce que les médecins et les thérapeutes devraient davantage « prescrire » une cure sexuelle à leurs patients?

Après une relation sexuelle...

- Libération des toxines des stress accumulés
- Un sentiment d'être libéré des pensées subjectives
- Une impression d'amour profond envers l'être cher
- La sensation d'une affection imprégnée du partenaire
- Une tendresse accrue
- Une complicité renforcée
- On se sent plus affectif
- Un discernement plus éclairée
- L'expression additionnelle de la douceur et de la gentillesse
- Les caresses et les cajoleries deviennent plus suaves
- On ressent un amour plus profond

Un amour inconditionnel...

- L'amour conditionnel est plutôt basé sur une relation conditionnelle où les rapports de force et les marges de manœuvre sont axées sur l'ego de chacun.
- Tandis que dans l'amour inconditionnel, il n'y a pas d'attentes; ça ne mesure pas les attentions et les intentions préconisées.
- Il y a une reconnaissance dévouée de son partenaire dans ce qu'il Est et face à ce qu'il pense.
- La fidélité, autant au chapitre de l'action que de la pensée, est parfaitement authentique.
- La transparence demeure une des clefs immuables.
- Le respect, l'adaptabilité et le partage demeurent sans compromis.

Pourquoi la **SEXUALITÉ?**

