

# FUTURA

L'absence de rapport sexuel est mauvaise pour la santé, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

Est-ce que l'absence de rapport sexuel est réellement mauvaise pour la santé ?

On entend souvent tout et son contraire sur le sujet. Entre les théories de vestiaires qui affirment qu'une longue période d'abstinence rend irritable, et les discours sur les bienfaits de la "rétention séminale" pour booster la productivité, difficile de s'y retrouver. Alors, est-ce que notre corps finit vraiment par nous envoyer une facture salée si on met notre vie sexuelle entre parenthèses ? C'est une question qui touche autant au biologique qu'au psychologique, et pour y répondre, il faut d'abord regarder ce qui se passe "avec" avant de comprendre ce qui se passe "sans".

Scientifiquement, on sait que le rapport sexuel déclenche une véritable tempête chimique dans le cerveau. On parle souvent de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement, mais aussi des endorphines et de la dopamine. Ce cocktail a des effets documentés : il réduit le taux de cortisol, l'hormone du stress, et peut agir comme un antalgique naturel. Chez les hommes, des études ont suggéré qu'une fréquence régulière d'éjaculations pourrait avoir un rôle protecteur contre certaines pathologies de la prostate. Chez les femmes, l'activité sexuelle contribue au maintien de la trophicité des tissus vaginaux et renforce parfois le plancher pelvien.

Si l'on regarde ces données, on pourrait être tenté de conclure immédiatement que l'absence est délétère. Mais la science est plus nuancée. Ce n'est pas parce qu'un comportement apporte des bénéfices que son absence devient automatiquement une pathologie. C'est un peu comme le sport : courir est excellent pour le cœur, mais ne pas courir ne signifie pas que votre cœur va s'arrêter de battre demain matin, surtout si vous compensez par d'autres activités.

Il faut aussi différencier l'abstinence choisie de l'abstinence subie. Pour une personne qui vit très bien sa situation, sans frustration, le corps ne manifeste pas de signe de manque particulier. Le stress, souvent cité comme conséquence de l'absence de rapports, est en

réalité très lié à la perception psychologique de la situation. Si vous vous sentez seul ou rejeté, votre santé mentale en pâtira, mais c'est l'isolement social qui est ici en cause, pas l'absence de l'acte en lui-même.

D'ailleurs, parlons des risques. Parce qu'avoir des rapports sexuels, ce n'est pas non plus une activité sans aucun danger pour la santé. Entre les infections sexuellement transmissibles, les grossesses non désirées ou même les complications liées à des rapports douloureux, l'absence de sexe est, techniquement, une protection absolue contre ces risques spécifiques. On ne peut pas ignorer cet aspect de la balance bénéfice-risque.

Une autre idée reçue voudrait que les organes "s'atrophient" ou que le système immunitaire s'effondre. S'il est vrai qu'une activité régulière booste légèrement la production de certains anticorps, comme les immunoglobulines A, ce gain reste marginal par rapport à une bonne hygiène de vie, un sommeil réparateur et une alimentation équilibrée. Votre système immunitaire a bien d'autres moyens de se défendre que par votre libido.

Alors, si on rassemble toutes les pièces du puzzle : d'un côté, on a des bénéfices physiologiques et psychologiques réels liés à l'activité sexuelle. De l'autre, on a une absence de preuves solides montrant qu'un corps sain se dégrade uniquement parce qu'il ne pratique pas le sexe. Le corps humain est une machine résiliente et adaptative. Il ne se "casse" pas par manque d'usage dans ce domaine précis.

Pour répondre enfin à notre question de départ : est-ce que l'absence de rapport sexuel est mauvaise pour la santé ? La réponse scientifique est faux. L'activité sexuelle est un "bonus" pour la santé, un excellent contributeur au bien-être général, mais elle n'est pas une fonction vitale indispensable au maintien de l'intégrité physique. On peut être en parfaite santé, avec un cœur solide et un esprit vif, tout en vivant une période de célibat ou d'abstinence. Ce qui est mauvais pour la santé, c'est la détresse émotionnelle ou la frustration, mais pas l'absence de gymnastique sous la couette en elle-même.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les incluons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !