

L'alchimie de l'amour, c'est en chacun de nous !

Et si l'amour, c'était aussi une question d'hormones ? Apprenez comment en sécréter à volonté ! En hiver quand le temps se rafraichit, le cœur s'enrichit des doux baisers récoltés lors des fêtes de fin d'année! Saviez-vous que l'amour qui circule entre les êtres serait avant tout une question de substances neurochimiques que nous libérons en plus ou moins grande quantité ? Noël et Nouvel an sont certainement des événements riches en émotions et en hormones. Mais quel est ce sentiment de bien être partagé en ce doux mois fêté ?

Ce mois-ci, une experte du sujet vous révèle comment sécréter une hormone en particulier et surtout comment en libérer davantage ... pour plus d'amour... encore et toujours.

Avez-vous libéré de l'ocytocine aujourd'hui ? Vous vivez une vie amoureuse passionnée et passionnante? Peut-être avez-vous déjà entendu parler de l'ocytocine! L'ocytocine (OT), plus communément appelée « l'hormone de l'amour », connaît un succès fulgurant. Celle-ci serait à l'origine d'une cascade de réactions cérébrales donnant lieu entre autres à de l'alchimie entre deux individus.

Des mots qui résonnent ! Son nom retentit dans les mondes scientifiques, médiatiques, mais également pharmaceutiques qui ne tarissent d'éloges à son égard. De prime abord, l'ocytocine est très connue pour ses principaux effets, à savoir son action de contraction des muscles lisses de la paroi utérine lors de l'accouchement ainsi que son effet sur l'éjection du lait lors de l'allaitement chez les femmes. Si elle est aisément prescrite dans le monde médical, elle est également disponible à la vente libre et semble faire fureur avec des termes très évocateurs: « *attachement, tendresse, amour* ». L'ocytocine renforcerait effectivement le lien entre deux individus, tendant vers un sentiment d'unité parfaite. En outre, cette constatation rejoint les termes d'amour et de tendresse qui lui sont souvent associés étant donné que la molécule de l'ocytocine est libérée lors de gestes tendres procurant ainsi un état de bien-être.

Mille et une façons d'en libérer ! La bonne nouvelle c'est que tout le monde peut sécréter de l'ocytocine ! Divers stimuli permettent de bénéficier de ses vertus notamment lors de stimulations sexuelles. Pour se faire, divers stimuli entrent en jeu. Tout d'abord, parlons des stimuli olfactifs. Rien de tel qu'une odeur attrayante pour attirer le/la partenaire convoité(e) que celle-ci soit corporel ou encore buccale. Soyez soignés, vous serez couvert(e) de baisers et l'ocytocine sera libérée ! Les stimuli tactiles semblent également libérateurs d'ocytocine. Les câlins et les gestes tendres sont à consommer à volonté ! Il suffit également de caresser délicatement la poitrine ou encore la zone génitale pour éveiller des sensations fortes et faire bouillonner le/la partenaire de plaisir.

Osez la proximité ! En un mot l'ocytocine recouvre un ensemble de comportements qui sous-tendent la proximité ! Les câlins, les baisers, les caresses semblent être les clefs pour bénéficier de cette hormone de l'amour!

Héline Zabeau
Psychologue-Sexologue
zabeauheline.psy@gmail.com