

L'ÈRE NOUVELLE

ENVIRONNEMENT - SANTÉ - BIEN-ÊTRE

ÉDITION #13, SEPTEMBRE 2023

SEXUALITÉ



L.I.F.E

LIVING INFORMATION FORM ENERGY

Le scanner aux multiples fonctions
pour une sexualité épanouie

Éjaculation
précoce

BIORESONANCE
& BIOFEEDBACK
TECHNOLOGY

Troubles
du désir

Impuissance

Addictions
sexuelles

Libido



Boostez vos
hormones

Libérez vos
endorphines

Problèmes
érectiles

Vaginisme

Sécheresse
vaginale

Venez sur
notre site
Visionnez
nos vidéos



uantafarm.com
ENERGY & TECHNOLOGY QUANTIC



Centre de
Formation en
Biorésonance
Pensez à votre
reconversion

L'ÈRE NOUVELLE

MAGAZINE

EDITION#13, SEPTEMBRE 2023

Rédacteurs en chef Nelda Lapostat
Claude-Jean Lapostat

Conception graphique Dominique Martinez

Contributeurs Olivier Barbarin
Romeo Cournal

Sources Gaele Beniere
George R. Brown
ChatGPT

L'Ère Nouvelle Magazine
- Septembre 2023 -

Association Quant'Édition
826, Chemin de la Chèvre d'Or
06410 Biot-Sophia antipolis

+33(0)7 86 56 02 13 / +33(0)4 93 655 500

Email: erenouvellebioresonance@gmail.com

N°ISSN : 2606-5886

5 numéros sur abonnement au prix de 30 €/an

Création du magazine : Septembre 2017

Tirage à 2000 exemplaires

Diffusion nationale

Le libellé des annonces utilisé par les annonceurs, les photos et textes rédactionnels n'engagent que la responsabilité de leur auteur. L'éditeur se réserve le droit de différer ou de refuser des documents sans avoir à en justifier les motifs. L'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs ou omissions, les erreurs typographiques ou d'impression qui pourraient subsister malgré tous les soins apportés à la réalisation. Toute reproduction même partielle des articles, dessins et publicités est interdite, sauf accord préalable de l'éditeur.

Avertissement : les conseils donnés dans ce magazine ne doivent en aucun cas entraîner l'interruption d'un traitement médical en cours, ni remplacer la consultation d'un médecin.

S O M M A I R E

Septembre 2023

- 4-5 Pourquoi La sexualité est fondamentale chez l'être humain
- 6-8 La Libido
- 10-11 Les Hormones et leur rôle Essentiel dans la Sexualité
- 12-13 Les Déviances Sexuelles
- 14-15 Les Dangers d'Internet sur la Sexualité des enfants & des adolescents
- 16-17 Sexe & Addictions
- 18-19 Les diverses Sexualités
- 20-21 Les Méthodes de Contraception
- 22-23 Les Traumas Sexuels



Chers lecteurs,

Pourquoi consacrer un magazine complet à la sexualité. Tout semble déjà, avoir été écrit ou lu. Tout ? Je n'en suis pas si certain. En réalité, de nombreux tabous sociétaux subsistent : déviances, addictions et diversités sexuelles, les dangers d'internet... beaucoup de thématiques sont encore à explorer, à évoquer, à partager. **L'ensemble des composantes liées à la sexualité ne doivent plus demeurer un sujet tabou.** Il est temps d'en parler et d'agir car la sexualité est une expérience personnelle et subjective dont chacune et **chacun d'entre nous doit prendre conscience.** Les besoins, les préférences et les attentes sexuelles varient d'une personne à l'autre. **Chaque individu a le droit de vivre sa sexualité selon ses propres choix, ses propres critères** mais surtout, elle joue un rôle fondamental dans la vie de toutes et tous. On appelle ça : la **VIE SEXUELLE.**

En lisant les pages de ce nouveau numéro de "L'Ère Nouvelle", vous allez également découvrir combien **une sexualité épanouie contribue à l'épanouissement personnel de chacun. La sexualité est étroitement liée à l'identité de la personne.** Combien elle joue un rôle clé dans la façon dont nous nous percevons et nous définissons. Combien l'exploration de sa propre sexualité fait partie intégrante du processus de développement personnel, de la découverte de soi, de la construction de l'estime de soi et de son bien-être.

Pourquoi la sexualité est fondamentale chez l'être humain ?... Parce que le manque de sexe ou l'absence de sexe le met en situation de danger. Ne vous mettez pas ou plus en situation de danger. Faites la paix avec votre sexualité, soyez en harmonie avec elle, soyez authentique avec vous. **"Vivez-la librement et en conscience !"** tel est le message humaniste de ce nouveau numéro.

Bonne résonance à tous

Claude-Jean Lapostat

RETROUVEZ LE MAGAZINE
les articles, les contributeurs,
l'abonnement
<https://erenouvellemag.com/>



06410 Biot - Sophia-Antipolis
+33(0)4 93 655 500 - +33(0)7 86 56 02 13
erenouvellebioresonance@gmail.com

Pourquoi la Sexualité est FONDAMENTALE chez l'être humain

La sexualité est une expérience personnelle et subjective.

En effet, les besoins, les préférences et les attentes sexuelles varient d'une personne à l'autre. Chaque individu a le droit de vivre sa sexualité selon ses propres choix, ses propres critères mais surtout, elle joue un rôle central, fondamental dans la vie de toutes et tous.

J'en veux pour preuve que l'on évoque pour chaque être humain... **une VIE SEXUELLE.**

Épanouissement personnel

Une belle sexualité contribue à l'épanouissement personnel, le lien de causalité est direct. La sexualité est étroitement reliée à **l'identité** de la personne. **Elle joue un rôle clé dans la construction de l'estime de soi, de la confiance en soi,** de l'orientation sexuelle, de l'identité sexuelle et de l'expression de genre qui sont des aspects importants de la sexualité et qui influencent la façon dont nous nous percevons et nous définissons. **L'exploration de sa propre sexualité fait partie intégrante du processus de développement personnel,** de la découverte de soi, des plaisirs de la vie... **pour chacune et chacun d'entre nous.**

Équilibre émotionnel

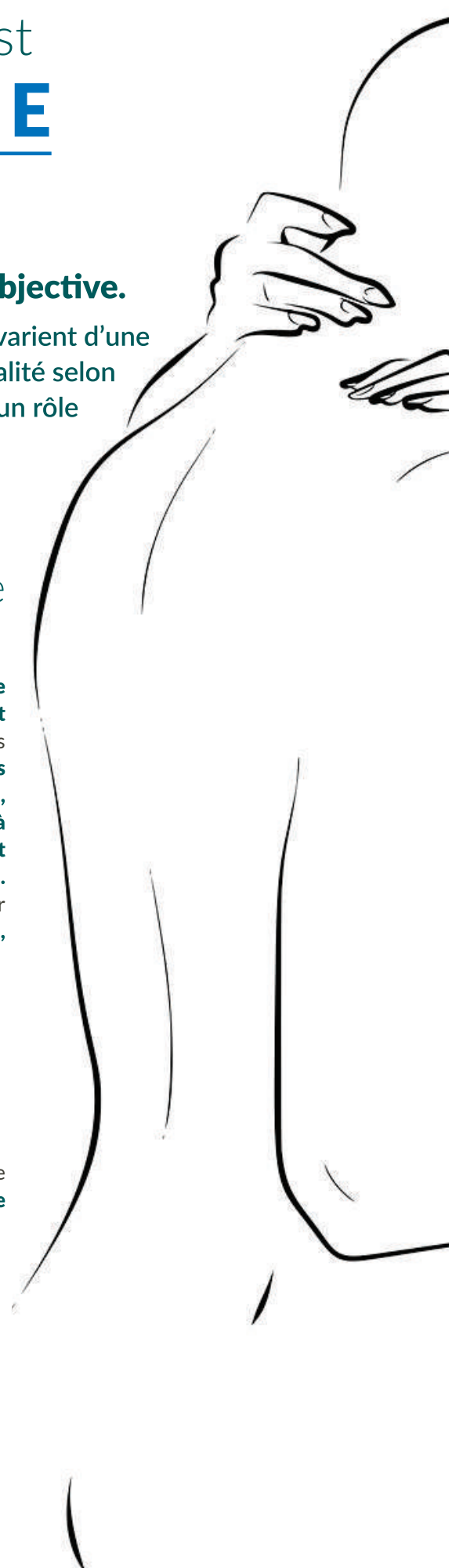
La sexualité est un moyen de communiquer avec l'autre et d'exprimer l'amour, l'affection, l'intimité et les émotions. Elle permet de créer des liens profonds, d'établir une connexion émotionnelle et de renforcer l'attachement au sein d'une relation intime.

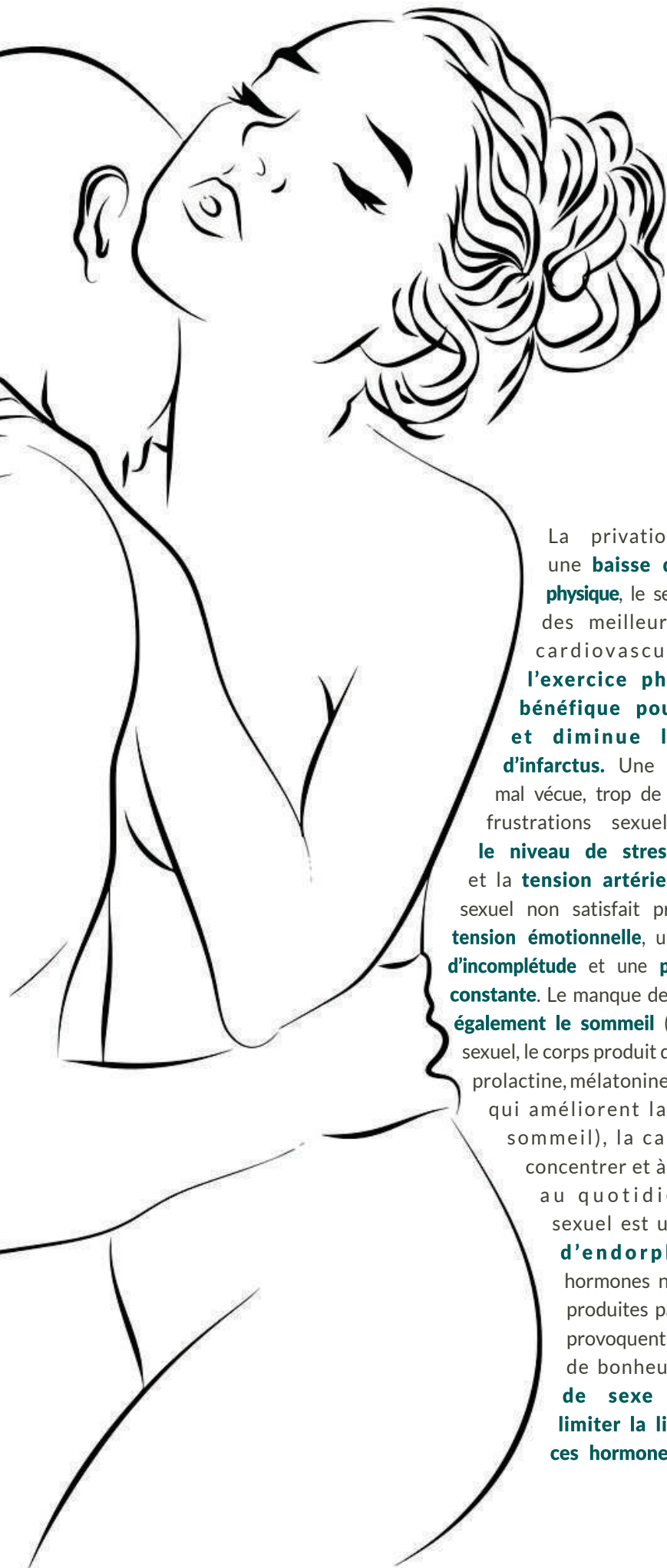
Équilibre physique et mental

Une sexualité bien vécue est bénéfique pour notre équilibre physique et mental. Des relations sexuelles régulières favorisent la libération des **endorphines** et contribuent à **réduire le stress, l'anxiété, à éviter la dépression, à renforcer le système immunitaire et à améliorer la qualité du sommeil.** Elles jouent également un rôle majeur **pour notre équilibre cardiovasculaire, musculaire et hormonale.**

Les dangers de la frustration sexuelle sont réels

Pourquoi la sexualité est fondamentale chez l'être humain ? Parce que **le manque de sexe ou l'absence de sexe le met en situation de danger.** Qu'elle soit due à une situation de célibat prolongé, à un souhait personnel ou à une baisse de libido, **les conséquences de l'abstinence sexuelle sont réelles pour notre équilibre physique et mental** à commencer par l'augmentation des **risques de cancers et de maladies cardiovasculaires.**





La privation entraîne une **baisse de l'activité physique**, le sexe étant l'un des meilleurs exercices cardiovasculaires. **Or, l'exercice physique est bénéfique pour le cœur et diminue les risques d'infarctus.** Une vie sexuelle mal vécue, trop de privations et frustrations sexuelles **élèvent le niveau de stress, d'anxiété et la tension artérielle.** Le désir sexuel non satisfait provoque une **tension émotionnelle**, une **sensation d'incomplétude** et une **préoccupation constante.** Le manque de sexe **affecte également le sommeil** (durant l'acte sexuel, le corps produit des hormones prolactine, mélatonine et ocytocine qui améliorent la qualité du sommeil), la capacité à se concentrer et à fonctionner au quotidien. L'acte sexuel est un libérateur **d'endorphines.** Ces hormones naturellement produites par le cerveau provoquent un sentiment de bonheur. **Se priver de sexe revient à limiter la libération de ces hormones et donc à**

s'exposer à des risques plus élevés de dépression. En effet, l'insatisfaction sexuelle prolongée impacte directement la **confiance en soi**, altère **l'estime de soi, l'équilibre mental** et entraîne un **dysfonctionnement émotionnel général.** La personne peut se sentir **indésirable, peu attrayante ou jugée en raison de son incapacité à satisfaire ses besoins et désirs sexuels.** Autres dangers, le développement de problèmes de dysfonctionnements sexuels, tels que **l'éjaculation précoce, l'impuissance, le vaginisme, la sécheresse vaginale ou les troubles du désir.** Enfin, l'absence de rapports entraîne un climat de tension et d'insécurité au sein du couple. Au fil des pages de ce magazine, vous trouverez beaucoup d'autres informations ou réponses aux légitimes questions que vous vous posez sur la sexualité.

Les risques sont donc énormes et les dommages collatéraux réels. La sexualité est vitale pour notre équilibre et bien-être. Ne pas le reconnaître, ne pas l'admettre, ne pas le valider, constitue selon moi une erreur capitale qui peut entraîner de graves conséquences. Une véritable prise de conscience semble nécessaire.

Olivier Barbarin

Libido, problèmes Érectiles, Éjaculation Précoce & Sécheresse Vaginale

Inhérente à l'expérience humaine, la sexualité est un moyen de connexion, de plaisir et de procréation. Cependant, les problèmes sexuels tels que la perte de libido, la puissance érectile, l'éjaculation précoce et la sécheresse vaginale, sont souvent négligés en raison des tabous sociétaux. Ces problèmes très importants, et qu'il convient de ne surtout pas minorer, ont un impact majeur sur le bien-être d'une personne et sur la qualité de ses relations.

La biorésonance et le L.I.F.E.-System, combinées à l'utilisation de fréquences de DHEA, sont en train de révolutionner la façon dont nous abordons ces problèmes.



La libido

La **libido** est plutôt utilisée pour parler de **prédisposition instinctive à l'acte sexuel, une prédisposition psychique incitant à s'engager dans une relation sexuelle.** Plus simplement, la libido désigne **le désir sexuel** d'une personne. **Elle a un rôle évident** dans la survie de l'espèce humaine **puisqu'elle favorise l'acte sexuel et donc la reproduction.** Aujourd'hui, chez l'être humain, **le désir sexuel** dépasse largement l'idée de procréer. En effet, elle entre souvent en compte dans **l'estime de soi** et dans **la reconnaissance de l'autre**, en l'occurrence le partenaire sexuel. Si notre libido est en berne, chacun d'entre nous s'interroge sur ce qui ne va pas chez nous. Si on est en couple, le partenaire peut se juger lui-même comme non-désirable.

La libido chez l'homme et la femme

Chez l'homme, comme chez la femme, la montée de désir génère **une énergie intérieure** et une **augmentation des stimuli sensoriels** (toucher, odorat, etc.). **Chez l'homme**, le désir sexuel se traduit

par **l'érection.** L'homme a une libido relativement constante, en tout cas **lorsqu'il n'est pas parasité par des problèmes psychologiques ou physiologiques.** Chez la femme, les manifestations physiques sont plus subtiles : **le vagin se lubrifie et les tétons durcissent.** Elle voit généralement sa libido monter en flèche avant l'ovulation. **Certaines femmes ont même une libido élevée, un fort désir sexuel de façon naturelle, la nymphomanie.** Trouble du comportement sexuel qui se traduit

par une obsession pour le sexe, **la nymphomanie désigne des femmes à l'appétit sexuel insatiable, un état permanent de désir sexuel, de "consommer" du sexe.** En réalité, il s'agit d'une **maladie psychique en lien avec l'addiction.** Une femme est nymphomane à partir du moment où l'on repère un **état de dépendance à l'acte sexuel** dans le seul but d'assouvir une **pulsion sexuelle**, associé à une **perte de contrôle** mais également une **perte de plaisir.** Ce comportement peut être lié à un





sentiment d'insécurité affective, une intolérance à la frustration, un débordement émotionnel, une difficulté à la stabilité conjugale, un **isolement affectif ou social**, une **dépression masquée**... les causes sont multiples et entraînent chez la personne une détresse psychologique très importante.

Les causes d'une baisse de la libido ?

Une perte de libido se traduit par **une baisse du désir sexuel. Cela arrive même si on aime profondément son/sa conjoint(e) ou son/sa partenaire.** Cette situation, lorsqu'elle perdure, peut générer des **tensions** au sein du couple, pouvant mener jusqu'à la **séparation. Il est donc fondamental voire capital d'en parler : "les mots pour soigner les maux"**. Les célibataires peuvent également être touchés par ce phénomène (pour certains, cela se manifeste uniquement avant un possible rapport sexuel). Et pour ceux ou celles qui ressentent un **manque affectif, il est préférable d'en parler, pour éviter qu'une déprime ne s'installe.** Il existe de

nombreuses **causes psychologiques** et **physiologiques** à la perte de désir sexuel :

- **stress, anxiété**, difficultés financières, problème familial, tensions au travail...
- **routine sexuelle** mal vécue au sein d'un couple. Au fil des années, une **"certaine routine"** s'installe dans le couple. Cela entraîne souvent des crises, qui, si on décide de les surmonter, apportent un vrai regain de vitalité. **C'est le moment de dialoguer, de mettre des mots sur vos désirs et vos attentes**, d'écouter ceux de l'autre pour créer une nouvelle symbiose.
- **maladie**, telle que le diabète, prise de certains médicaments (avec des effets secondaires).
- **changements hormonaux** (grossesse, ménopause, baisse de testostérone chez l'homme, certaines maladies ou dérèglements hormonaux). Par exemple, **la femme enceinte vit un véritable bouleversement hormonal qui modifie son désir sexuel.** Souvent, il augmente lors du deuxième trimestre de grossesse. Pour certaines femmes, le désir sexuel est bien supérieur durant leur grossesse qu'à l'accoutumée ; pour d'autres, la fatigue et le stress prennent le dessus et c'est tout l'inverse.

Prenez votre libido en main

En cas de baisse passagère, il n'y a pas d'inquiétude à avoir ; ce qui se passe dans votre vie a probablement un impact. **Votre libido reviendra lorsque vous aurez surmonté ce qui vous prend votre énergie. Prenez soin de vous, devenez ou redevenez votre priorité. Faites attention à votre alimentation.** Vous pouvez l'égayer avec ce qui est réputé comme étant **aphrodisiaque** : clou de girofle, gingembre, ginseng, safran, huître (pour les hommes). **Faites également attention à votre sommeil.** Pour vous régénérer, profitez d'une activité calme telle que le yoga afin de vous recentrer. Sachez également que **la masturbation est un bon facteur pour augmenter sa libido**, la stimuler ou la restimuler. Que vous soyez un homme ou une femme, **n'ayez pas peur d'en parler avec votre partenaire.** Il/elle aura certainement à cœur de vous proposer des solutions pour faire renaître le désir. **Ne faites pas semblant que le problème n'existe pas, ne vous mentez pas à vous-même.**

Regardez la vérité en face, acceptez-la et passez à l'action : dialoguez, communiquez, cherchez, enquêtez, agissez... afin de déterminer les causes de cette baisse d'énergie, de cette baisse de désir.



Les problèmes érectiles

Également connus sous le nom de dysfonction érectile, **les problèmes érectiles** sont un trouble sexuel courant chez les hommes. Ils se caractérisent par une difficulté à obtenir ou à maintenir une érection suffisante pour un rapport sexuel satisfaisant. Les **causes de ce problème** peuvent être **psychologiques** (anxiété, stress), **physiologiques** (hypertension, diabète, obésité, âge) ou liées à la **consommation de substances** (alcool, certains médicaments).

Éjaculation précoce

L'éjaculation précoce est un autre trouble sexuel assez fréquent, caractérisé par une éjaculation qui se produit plus tôt que souhaitée chez l'homme, généralement peu de temps après la pénétration sexuelle. Elle peut être causée par des **facteurs psychologiques** (anxiété, culpabilité, stress), des **facteurs physiologiques**

(déséquilibres hormonaux, sensibilité accrue du gland) ou bien des **facteurs relationnels**.

Sécheresse vaginale et la DHEA

La sécheresse vaginale est un problème courant chez de nombreuses femmes, surtout après la ménopause. Elle peut rendre les rapports sexuels inconfortables, voire douloureux. L'utilisation de la **biorésonance** permet d'identifier les déséquilibres énergétiques qui contribuent à la sécheresse vaginale. C'est ici qu'intervient la **DHEA** (déhydroépi-androstérone), une hormone produite par les glandes surrénales. Parfois appelée "hormone de la jeunesse" car elle tend à diminuer avec l'âge, la DHEA est associée à la libido et à la fonction sexuelle, particulièrement chez les femmes. Des recherches récentes ont montré que l'application locale de DHEA aide à atténuer la sécheresse vaginale, améliorant ainsi le confort lors des rapports sexuels. Plusieurs études ont démontré que des suppléments de DHEA

avaient des effets bénéfiques chez les personnes souffrant de perte de libido associée à la préménopause, la dépression, le syndrome de fatigue chronique ou une insuffisance de la glande surrénale.

Des solutions avec la Biorésonance

La **biorésonance** avec le scanner d'intelligence artificielle, **L.I.F.E.-System**, apporte une **réponse très efficace aux problèmes érectiles** en mesurant les variations dans les ondes énergétiques du corps et en réalignant ces énergies. En identifiant les déséquilibres énergétiques dans le corps, **la biorésonance** contribue également à la **résolution de l'éjaculation précoce** qui génère, chez la personne qui en souffre, de grosses souffrances psychologiques (perte de confiance en soi, baisse de l'estime de soi, dépression...). Plus globalement, sur l'ensemble des thématiques liées à la sexualité et aux problèmes sexuels, la biorésonance répond aux besoins et aux attentes des individus.

Gaelle Beniere et O.B.

L.I.F.E

LIVING INFORMATION FORM ENERGY

AUGMENTEZ ET CONSERVEZ VOTRE CAPITAL SEXUEL AVEC LA BIORÉSONANCE



Profil Hormonal
PROFESSIONAL BIOFEEDBACK TECHNOLOGY

Menu: Aide, Bien-Être, Test Féminin, Anti-Feedback, Test Masculin, Foyer Durée, Mixte/Space, Harmonie, % Rectifié, % Complet

Balance Hormonale Féminine

- Oestrogène
- Progesterone
- Testostérone
- Hypothalamus
- FSH
- LH
- Folate
- Gal
- Testostérone
- Hypothalamus
- Oxytocine
- FSH
- LH

Balance Hormonale Masculine

- Acétylcholine
- Gal
- Testostérone
- Hypothalamus
- Oxytocine
- FSH
- LH
- Folate
- Gal
- Testostérone
- Hypothalamus
- Oxytocine
- FSH
- LH

Auto Stim. Chaux 3Mx / Auto Feedback / Auto Stim. Prostate 3Mx / Auto Feedback

Glandes - Hormones

10	Plan Test
20	Oestrogène, Oestadiol
22	Progesterone
32	Testostérone
8	Dopamine
20	MSH
26	Choline
13	Gluco-corticoïde

Glandes - Hormones

10	Plan Test
11	Hormone de Croissance
25	Prostate
4	Cholestérol
1	Dopamine
1	Galactane
38	Susceptibilité

Un autre avantage essentiel de notre système de biorésonance est la possibilité de contrôler les glandes, cellules, organes et autres. Contrôle la biorésonance et influence la reproduction.



Miasmes et Anti-Vieillessement
PROFESSIONAL BIOFEEDBACK TECHNOLOGY

Menu: Aide, Bien-Être, Anti-Feedback, Foyer Durée, Mixte/Space, Harmonie, % Rectifié, % Complet

Facteurs Biomoléculaires

- Systéme
- Système
- Phos
- Tuberculose
- Vaccines
- Cancer

Facteurs De Stress

- 1.1 Exposition Solaire
- 1.2 Emotions
- 1.3 Toxicité
- 1.4 Pathogènes

Réaction Age

- Peux
- Energétique
- Métabolique

Test Miasme / Test Stress / Test Age

Facteurs Généraux

- 25 Mélatonine
- 24 DHEA
- 23 ARN
- 22 Radicaux Libres
- 21 Céphaline
- 20 Acides Gras
- 19 Elastine
- 18 Calcium Sérotonine
- 17 Thyroxine
- 16 HGH

Test Facteurs Généraux



Réharmonisez votre Corps Équilibrez votre Mental



Les Hormones et leur rôle Essentiel dans la Sexualité

Qu'est-ce qu'une hormone sexuelle ?

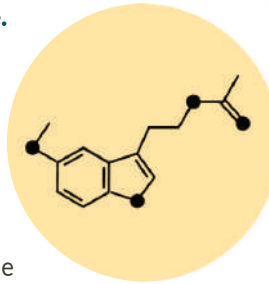
Que ce soit la croissance osseuse et musculaire, le développement de la pilosité ou de l'expression des sentiments, **tous ces phénomènes sont actionnés par les hormones dans notre corps.**

Sous l'influence hormonale, certaines fonctions de nos organes pourront être modifiées voire inhibées (par exemple, le développement musculaire). **Les hormones jouent un rôle crucial dans presque tous les aspects de notre vie :** de notre humeur à notre croissance, en passant par notre système immunitaire et **notre sexualité où elles ont une fonction complexe et essentielle.** La manière dont nous ressentons le désir, l'excitation et notre performance sexuelle dépend en grande partie de notre équilibre hormonal. **Un déséquilibre hormonal peut ainsi**

entraîner une variété de problèmes, tels que la baisse de la libido, la dysfonction érectile chez les hommes ou la sécheresse vaginale, le vaginisme chez les femmes. Chez l'être humain, on retrouve 3 grands types d'hormones dites sexuelles : **la testostérone, l'œstrogène et la progestérone.** En fonction du sexe de la personne, la prédominance de certaines hormones varie. **La testostérone est ainsi majoritairement présente chez l'homme ; l'œstrogène et la progestérone prévalent chez la femme.**

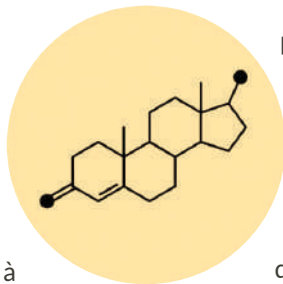
La DHEA Souvent appelée "**l'hormone de la jeunesse**", la **DHEA** (déhydroépiandrostérone) est une hormone stéroïdienne produite naturellement par les glandes surrénales situées au-dessus des reins. Elle est également synthétisée dans les cellules du cerveau, des testicules ou des ovaires en plus faibles quantités. **La DHEA joue un rôle important en tant que précurseur hormonal.** Cela signifie qu'elle est convertie dans le corps en d'autres hormones, telles que la testostérone et l'œstrogène. En tant que telle, la DHEA est considérée comme une **hormone de base** ou **hormone mère** qui **induit le travail de la libido chez l'être humain.**

La production de DHEA atteint son niveau le plus élevé chez les jeunes adultes (autour de 20 ans) et diminue progressivement avec l'âge. Les niveaux de DHEA varient selon le sexe, avec des niveaux plus élevés chez les hommes que chez les femmes. Il est à noter qu'il est conseillé de ne pas consommer de DHEA sous forme de gélules car certaines préoccupations ont été soulevées avec les risques existant de développer un cancer. Choisissez davantage une option sans aucune contre-indication, et efficace, avec la biorésonance et la fréquence énergétique produite par le **L.I.F.E.-System.**



Testostérone et Virilité

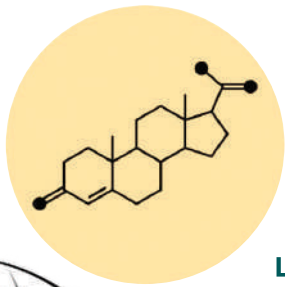
Lorsqu'on pense à la sexualité et aux hormones, **la testostérone** est souvent la première qui vient à notre esprit. Hormone sexuelle prépondérante chez l'homme, la testostérone est généralement associée à la virilité et à la sexualité masculine. En effet, elle **joue un rôle clé dans la libido, l'excitation et la performance sexuelle des hommes.** Elle est



produite par les testicules et les glandes surrénales, localisées au niveau des reins. La testostérone est responsable du développement de la pilosité (barbe), de la spermatogenèse (production des spermatozoïdes) et de la croissance musculaire.

Cependant, ce que beaucoup ignorent, **c'est que la testostérone est également importante pour la sexualité féminine.** Bien que présente en plus petite quantité, elle contribue également au désir et à l'excitation sexuelle féminine.



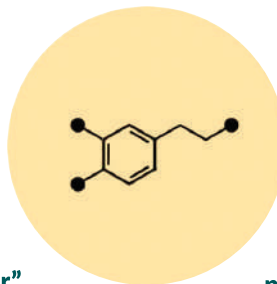


Œstrogène, Progestérone et Libido

Les hormones œstrogène et progestérone sont de véritables influenceurs de la libido féminine. Les œstrogènes augmentent la libido, tandis que la progestérone la diminue. C'est pourquoi chez de nombreuses femmes, le désir sexuel est boosté aux alentours de l'ovulation (et donc, du pic d'œstrogènes), mais baisse après ce pic, lorsque le taux de progestérone augmente. Les œstrogènes sont créés par les ovaires, les glandes surrénales, et en cas de grossesse le placenta. Ils sont en charge chez la femme de la mise en place et de l'enchaînement des cycles menstruels, du développement

mammaire, osseux, musculaire et de la libido. Ils sensibilisent la peau, ce qui participe à l'intensification des stimuli sexuels externes. **Les œstrogènes favorisent et influencent aussi la souplesse du vagin, notamment** en participant au maintien de la lubrification naturelle du vagin, ce qui est essentiel pour un rapport sexuel confortable. **La progestérone** sert à préparer l'utérus pour accueillir l'embryon en cas de fécondation et de la préparation des seins pour la lactation. Elle est produite dans la seconde moitié du cycle menstruel après l'ovulation, période pendant laquelle ses taux augmentent pendant quelques jours puis diminuent en l'absence de fécondation. Enfin, elle permet le maintien de la grossesse au cours des 9 mois, empêchant l'apparition des cycles menstruels.

L'Ocytocine "l'hormone de l'amour"



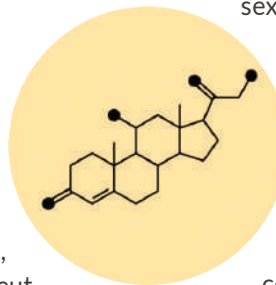
Souvent surnommée "l'hormone de l'amour" ou "hormone du bonheur", l'ocytocine joue un rôle essentiel dans le renforcement des liens affectifs et émotionnels. Sécrétée par l'hypothalamus, une région du cerveau qui se trouve au-dessus de l'hypophyse et avec qui elle interagit, l'ocytocine est libérée en réponse aux stimulations de la zone génitale, lors de moments

d'intimité tels que les câlins, les baisers et l'orgasme. Elle augmente durant la phase d'excitation et pendant l'orgasme, en fonction de l'intensité de ce dernier. **L'ocytocine peut renforcer le sentiment de connexion avec le partenaire après un rapport sexuel,**

contribuant ainsi à une expérience sexuelle plus satisfaisante et à une relation plus forte. **Chez l'homme,** elle permet l'éjection du sperme et favorise l'attachement vis à vis de sa partenaire. **Chez la femme,** lors du rapport sexuel, elle favorise les contractions de l'utérus et ainsi la progression des spermatozoïdes jusqu'à l'ovule.

La Prolactine

Sécrétée par l'hypophyse, glande endocrinienne située dans le cerveau, la prolactine est enfin une autre hormone qui intervient dans notre sexualité. Après l'orgasme, la prolactine est libérée et peut contribuer à la sensation de satisfaction, de relaxation. Elle intervient dans la régulation de l'excitation, entraînant une période réfractaire à toute stimulation



sexuelle. **Des niveaux élevés de prolactine peuvent ainsi provoquer une diminution du désir sexuel, réduire la libido et causer des problèmes d'érection chez les hommes.** En effet, la concentration en prolactine durant la période d'excitation, conforte son **rôle d'inhibiteur du désir, à la fois chez l'homme et chez la femme.**

Les Déviances Sexuelles

Les lignes suivantes ont été compliquées à écrire et seront probablement difficiles à lire.

Déviante sexuelle, paraphilie, perversion, dérive, trouble de la préférence sexuelle, autant de termes pour évoquer des pratiques intimes sortant d'un schéma traditionnel. Certaines d'entre elles sont mentionnées comme des délits, voire des crimes sexuels et relèvent, dès lors, du trouble paraphilique. Les déviations sexuelles sont une réalité qu'il convient, me semble-t-il, de regarder en face.



Entrent dans la catégorie **des déviations sexuelles ou paraphilies** les plus fréquentes : **pédophilie, sadisme sexuel, masochisme sexuel, exhibitionnisme, voyeurisme, transvestisme, fétichisme, frotteurisme**. Les paraphilies et les troubles paraphiliques sont des fantasmes, des comportements sexuels fréquents, intenses et répétés portant sur des sujets inanimés, des enfants, des adultes non consentants ou bien impliquant la souffrance, l'humiliation de soi-même ou de son partenaire. Il existe de nombreuses paraphilies. La paraphilie peut être axée sur des objets, des situations, des animaux, ou des personnes. Une fois installées, **en général à la fin de l'enfance ou au début de la puberté, ces formes d'excitation sexuelle persistent souvent toute la vie. La plupart des personnes qui souffrent de paraphilie sont des hommes et nombre d'entre eux présentent plusieurs types de paraphilies. Certains sont également atteints d'un trouble sévère de la personnalité, tel qu'une personnalité antisociale ou narcissique.** Énumérons quelques unes de ces dérives les plus courantes.

Trouble pédophile

La pédophilie est beaucoup plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Le trouble pédophile se caractérise par **des comportements, des pulsions ou des fantasmes sexuels**

intenses et récurrents impliquant des enfants en règle générale de 13 ans ou moins. Les pédophiles sont attirés par les **jeunes garçons, les jeunes filles** ou les deux. **L'adulte est généralement connu de l'enfant** et peut être un **membre de sa famille, un beau-parent** ou une **personne titulaire de l'autorité** (telle qu'un professeur ou un entraîneur). Certains ne sont attirés que par les enfants de leur propre famille (**inceste**). Le **pédophile prédateur** utilise souvent la force ou la contrainte pour abuser sexuellement un enfant et peut menacer, s'il parle, de lui faire du mal à lui ou à son animal domestique. Il ne réprime pas ses envies en passant à l'acte et en assumant complètement (le déni est très rare dans les comportements pédophiles). **Certains pédocriminels jouissent de l'emprise qu'ils ont sur une personne plus faible qu'eux. Un pédophile pervers est un manipulateur qui revendique ses pulsions comme une norme. Il interprète la réalité pour la rendre conforme à son fonctionnement et ses fantasmes :** il dira par exemple que c'est l'enfant qui l'a provoqué. Dès lors, **il se déculpabilise et se défait de sa responsabilité.** Les pédophiles souffrent de **trouble de personnalité antisociale.** Ils sont souvent **issus de familles présentant des dysfonctionnements** où le conflit conjugal est fréquent et ont été **victimes de maltraitance sexuelle durant leur enfance.**

Trouble du sadisme sexuel

Le sadisme sexuel consiste en des actes durant lesquels une personne éprouve de l'excitation sexuelle à infliger une souffrance physique ou psychologique à une autre. La plupart des **sadiques** ont des relations avec un partenaire consentant qui peut présenter un **masochisme sexuel** (voir page suivante) c'est-à-dire qui éprouve de l'excitation sexuelle à se faire

humilier, frapper, attacher ou agresser. Les **fantasmes de contrôle total et de domination** sont prédominants (un mélange compliqué de sexe et de pouvoir exercé sur la victime). **Le sadique agit à l'extrême,** provoquant parfois des blessures physiques ou psychologiques graves, **allant parfois jusqu'à la mort.** Le sadisme sexuel est considéré comme un crime, lorsqu'il est pratiqué avec des partenaires non consentants.

Trouble exhibitionniste

L'exhibitionnisme réside à **exposer ses parties génitales afin d'être sexuellement excité ou à éprouver un fort désir d'être observé par d'autres durant l'activité sexuelle.** Les exhibitionnistes, habituellement des hommes, **exposent leurs organes génitaux, en général à des inconnus peu méfiants, ce qui leur procure une excitation sexuelle.** Ils peuvent être conscients de leur besoin de **surprendre, choquer** ou **impressionner** l'observateur réticent. **La victime est presque toujours une femme ou un enfant** (garçon ou fille). L'exhibitionnisme apparaît généralement pendant l'adolescence. La plupart des exhibitionnistes sont mariés, mais leur mariage est souvent troublé. L'exhibitionniste peut être associé à un **trouble de la personnalité** (généralement une personnalité antisociale).





Trouble voyeuriste

Le voyeurisme se résume à s'exciter en regardant, à son insu, une autre personne qui se déshabille, qui est nue ou qui pratique un rapport sexuel. Le voyeur ne recherche pas de contact sexuel avec la personne qu'il observe, sa principale caractéristique est le fait d'observer en secret. Il passe beaucoup de temps à rechercher des opportunités d'observation. En conséquence, il peut négliger des aspects importants de sa vie, et ne pas s'acquitter de ses responsabilités. **Le voyeurisme devient alors son activité sexuelle de prédilection** et consomme d'innombrables heures d'observation. Le voyeurisme se manifeste, généralement, au cours de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Le trouble voyeuriste est l'une des paraphilies les plus courantes et elle touche **beaucoup plus d'hommes que de femmes.**

Trouble masochisme

Le masochisme sexuel correspond à des actes lors desquels une personne éprouve de l'excitation sexuelle à se faire humilier, frapper, attacher ou agresser de toute autre façon. La plupart des masochistes ont des relations avec un partenaire consentant qui peut présenter un **sadisme sexuel** c'est-à-dire qui éprouve de l'excitation sexuelle à infliger une souffrance physique ou psychologique à une autre personne. **Le trouble du masochisme sexuel peut conduire à des actes entraînant de graves blessures physiques ou psychologiques, voire la mort,** comme cela peut être le cas dans **l'asphyxiophilie.** **Les asphyxiophiles s'étouffent, s'étranglent**

partiellement en se passant un nœud autour du cou, ou laissent un partenaire le faire (ils utilisent des vêtements tels que des foulards ou des sous-vêtements pour faire le nœud coulant). **La diminution temporaire d'oxygène au niveau cérébral, au moment de l'orgasme, est considérée comme une source de potentialisation du plaisir sexuel.** Cette pratique peut accidentellement entraîner des lésions cérébrales ou la mort. Sans commentaire...

Trouble du travestissement

Le travestissement implique une excitation sexuelle intense et récurrente due au travestissement, au désir de se travestir c'est-à-dire de porter des vêtements du sexe opposé. Le trouble du travestissement provoque une souffrance importante et perturbe considérablement le fonctionnement quotidien. Dans le travestissement, **l'homme préfère porter des vêtements de femme** ou, moins fréquemment, la femme préfère porter des vêtements d'homme. Cependant, **les travestis** n'ont pas de sentiment profond d'appartenance au sexe opposé ou un désir de changer de sexe. **Les hommes hétérosexuels qui portent des vêtements de femmes commencent généralement à le faire à la fin de l'enfance. Ce comportement est associé à une excitation sexuelle intense.** Les travestis se déguisent également pour **vivre la composante féminine de leur personnalité.**

Trouble fétichiste

Le fétichisme consiste à se servir d'un objet physique (le fétiche) comme moyen de prédilection pour susciter l'excitation

sexuelle. Le trouble fétichiste survient lorsque l'excitation sexuelle récurrente, intense, est provoquée par l'utilisation d'un objet physique ou par la vision d'une partie non sexuelle du corps (telle que le pied). **Un fétichiste est sexuellement stimulé et satisfait** par des moyens variés comme le fait de **porter les sous-vêtements d'une autre personne,** le fait de **s'habiller de caoutchouc ou de cuir,** le fait de **tenir,** de **frotter** ou de **renifler des objets** tels que des chaussures à talons hauts par exemple. Les personnes atteintes d'un **trouble fétichiste** sont **incapables de pratiquer une activité sexuelle sans leur fétiche.** Le besoin du fétiche peut être si intense et compulsif qu'il en devient dévorant et destructeur pour la personne atteinte.

Le frotteurisme

Le frotteurisme se caractérise par le fantasme, la pulsion, l'acte de se frotter ou de toucher une personne qui n'y consent pas. Les victimes sont généralement habillées : leur sexe ou leur poitrine est caressé par **le frotteur,** mais celui-ci peut également frotter ses organes génitaux contre les cuisses ou les fesses. **Il opère et choisit ces victimes dans des endroits publics bondés,** tel que le métro, **ce qui facilite le contact et lui permet de garder l'anonymat. Le fait de maintenir un lien physique, sans le consentement de l'autre personne, associé à sa réaction** (peur, surprise, stupéfaction, sidération...), **participe à l'excitation sexuelle du frotteur.** Quand



la pulsion du frotteur se concrétise dans la réalité, il se remémore par la suite l'événement pour s'adonner à la masturbation. Chez le frotteur, **le désir de frotteurisme est irrésistible, irréfrenable** et se produit délibérément, sans le consentement de la victime.

George R. Brown et O.B.

La plupart des personnes ont une sexualité dite "normale" dont ils ou elles ne souffrent pas. Heureusement, chez la très grande majorité des hommes et des femmes, la sexualité est vécue sans aucune déviance ni addiction, de manière saine, épanouie et équilibrée.

Les Dangers d'Internet sur la Sexualité des enfants & des adolescents :

Protéger la jeunesse en ligne

À l'ère du numérique, internet est omniprésent pour l'accès à l'information, à la communication et à l'éducation. Cependant, cette immense ressource expose, possiblement, les enfants et les adolescents à des risques considérables lorsqu'il s'agit d'informations en lien avec la sexualité. Les dangers sont réels et très nombreux...



L'exposition précoce à du contenu inapproprié

Pour les enfants, l'un des principaux dangers d'internet réside dans l'**exposition accidentelle ou prématurée** à du contenu sexuellement explicite. Les filtres parentaux peuvent ne pas être suffisamment robustes, et les enfants, **par curiosité ou par accident**, peuvent tomber sur des sites pour adultes. Les sites pornographiques, les images explicites et le matériel à caractère sexuel sont **(beaucoup trop) facilement accessibles** (à qui la faute ?... la question mérite d'être posée), **même involontairement. Cette exposition précoce peut conduire à une compréhension déformée de la sexualité**, une vision souvent irréaliste et optimisée de la performance sexuelle ; elle peut donc avoir un **impact très négatif sur la perception de la sexualité** et le développement émotionnel des enfants.

une véritable jungle. L'exploitation en ligne d'images ou messages partagés à caractère sexuel, sans le consentement de l'adolescent, peuvent le conduire vers la **honte, la détresse** et, dans certains cas,

de confiance et se lient d'amitié avec leurs potentielles victimes en les **manipulant émotionnellement**. En conscience, ils manipulent l'adolescent pour obtenir des photos, des vidéos à caractère sexuel,



Internet, une véritable jungle pour les prédateurs sexuels

Pour les adolescents, qui commencent à découvrir, à explorer leur identité sexuelle, internet peut être assimilé à

vers des **pensées suicidaires. Pour gagner la confiance des adolescents en ligne, le grooming est une tactique utilisée par les prédateurs sexuels**, notamment par le biais des réseaux sociaux, dans le but de les exploiter sexuellement. Les prédateurs se font passer pour des pairs, des personnes

ou tenter de les rencontrer en personne. Ils peuvent également utiliser des informations personnelles divulguées en ligne afin de **cibler leurs victimes**. Les adolescents peuvent aussi être victimes de **cyberharcèlement** (du harcèlement en ligne), d'intimidation ou de diffamation



sur internet, avec des **conséquences** qui peuvent être **catastrophiques pour leur équilibre mental et émotionnel**. Le **sexting**, c'est-à-dire **l'envoi ou la réception de messages, d'images ou de vidéos sexuellement explicites**, constitue un autre danger majeur. Les adolescents sont **encouragés à participer à des comportements risqués, sans se rendre compte des conséquences à long terme**, notamment dans la **diffusion non consentie** de ces contenus sexuellement explicites. Enfin, les **réseaux sociaux** peuvent également exercer une pression sur les adolescents en matière de sexualité. **La pression des pairs, la quête de popularité, la validation sociale et la comparaison avec les autres** incitent les adolescents à adopter des comportements sexuels précoces ou risqués. La surutilisation des réseaux sociaux **affecte l'estime de soi** et contribue à une **perception déformée de la sexualité**. Tous ces dangers existent réellement avec de **possibles dommages collatéraux**

absolument terrifiants dont nous devons collectivement prendre conscience.

Protection et prévention, la mission des adultes et des parents

Afin de protéger les enfants et les adolescents, il est essentiel de prendre des mesures préventives. **Informez les jeunes sur les dangers d'internet, y compris les risques liés à la sexualité.**

Encouragez-les à poser des questions et à signaler tout comportement inapproprié. **Maintenez des discussions ouvertes et honnêtes avec vos enfants sur la sexualité.** Assurez-vous qu'ils se sentent à l'aise de vous parler de leurs préoccupations et de leurs expériences en ligne. **Utilisez des logiciels de contrôle parental** pour filtrer

et bloquer l'accès à certains contenus inappropriés (surveillez l'utilisation d'internet de vos enfants et fixez des limites appropriées). Apprenez à vos enfants à protéger leur vie privée en ligne. **Incitez-les à ne jamais partager en ligne d'informations personnelles ou à caractère sexuel avec des personnes inconnues. Enseignez leur comment signaler les comportements prédateurs ou inappropriés sur les plateformes en ligne.** Faites-leur comprendre qu'il est **important de demander de l'aide s'ils se sentent menacés** ou mal à l'aise. En tant que parents et adultes, nous avons la **responsabilité de protéger la jeunesse en ligne** en leur fournissant des informations, des compétences et des ressources nécessaires pour **naviguer en toute sécurité** dans cet univers numérique complexe et potentiellement dangereux.

O.B.



Sexe & Addictions

L'addiction au sexe est une addiction dont la société parle peu.

On parle ouvertement d'addiction à la drogue, à l'alcool, au tabac, aux médicaments... mais l'addiction au sexe demeure un sujet tabou. **De ce fait, cette addiction, difficilement contrôlable, est vécue en cachette. Le signe le plus significatif de cette forme de dépendance est le fait que le manque sexuel est mal vécu. Plus l'addiction est intense, plus la personne ressent les effets du manque de sexe qu'elle trouve plus ou moins supportable.**

On l'appelle "sexe addict" ou "accro au sexe" car elle éprouve une sexualité compulsive.

Une addiction comportementale

L'addiction au sexe ne relève pas d'une déviance sexuelle (pédophilie, paraphilie...) **mais plutôt d'un comportement qui est devenu incontrôlable** pour le malade, **une addiction comportementale**. Autrement dit, elle correspond à une **perte de contrôle en ce qui concerne les pratiques sexuelles**. On l'associe généralement à un **comportement sexuel compulsif**, à la prise de risque sur le plan de la santé (rapports non protégés), à un **sentiment de souffrance et de honte** face à sa dépendance et à une **incapacité à réfréner ses pensées d'ordre sexuel**.

Un besoin de sexe constant et obsédant



Chez l'être humain, après 3 ou 4 rapports sexuels (ou temps de masturbation) quotidiens, l'envie et le désir baissent

naturellement. **Une personne "addict au sexe" ne peut pas s'arrêter. Le besoin est constant et obsédant**, au point de se sentir contraint de se masturber ou d'avoir des rapports avec sa/son partenaire la majeure partie du temps, au détriment de ses autres activités quotidiennes. **"L'accro au sexe" met petit à petit de côté ses amis, sa famille, abandonne ses loisirs, se désintéresse de son travail. Son objectif est clair : trouver, quoi qu'il en coûte, de nouveaux partenaires sexuels, collectionner les rendez-vous clandestins afin de satisfaire ses fantasmes et ses pulsions. Dès lors, on parle de dépendance, d'addiction.**

Comment reconnaître une addiction sexuelle ?

L'addiction sexuelle prend donc des formes variées : **dépendance virtuelle et/ou charnelle et une pratique compulsive en solitaire et/ou via des relations avec autrui**. On peut cependant distinguer **4 symptômes cliniques majeurs pour reconnaître un "sexe addict" : les pensées obsessionnelles, la masturbation compulsive, la multiplication des partenaires, la pornographie et le cybersexe.**

1^{er} symptôme, l'incapacité à réfréner ses pensées obsessionnelles liées au sexe : une personne qui pense, inconsciemment ou consciemment, au sexe durant toute la journée et en permanence à ses relations sexuelles passées ou futures, indique que

le **désir sexuel** chez elle **est désormais une véritable obsession.**

2^{ème} symptôme, la masturbation compulsive, pour 70% des addicts au sexe, qui représente leur activité sexuelle principale (de 5 à 15 fois par jour). Elle est le révélateur d'un mal beaucoup plus profond : angoisses, très grand stress, dépression.

3^{ème} symptôme, la multiplication des partenaires ou "le syndrome de Don Juan" et **l'indifférence face aux partenaires sexuels** qui se traduit via les **sites de rencontres, par la fréquentation excessive de clubs échangistes et de prostituées. La prise de risque** est alors maximale à cause de l'absence de protection, et des relations avec des inconnus potentiellement dangereux.

Enfin **4^{ème} symptôme, la pornographie et le cybersexe** avec la **consultation obsessionnelle de sites pornographiques** (vidéos, photos, revues, réseaux sociaux...) et la participation, entre autres, à des **tchats et des jeux de rôles virtuels sexuels. La facilité d'accès et la banalisation des images et des films à caractère pornographique** sont évidemment à mettre en évidence. 2 autres symptômes du "sexe addict" sont à observer : **les filtres sexuels** où chaque situation de la vie quotidienne est interprétée sous l'angle érotique et sexuel, associés très souvent à une **perte de temps** importante à rechercher ou à être impliqué dans des activités sexuelles.



Satyriasis et Nymphomanie

L'addiction sexuelle est un phénomène typiquement masculin, elle touche majoritairement les hommes (le ratio est de 30 hommes pour 1 femme).

Cependant, les femmes sont également concernées par cette maladie, dont la **nymphomanie** en est une des formes. Véritable addiction sexuelle, la **nymphomanie** est un **trouble psychologique** réel. Une **femme nymphomane** est dotée d'un **appétit sexuel insatiable**, d'une **hypersexualité débordante** et d'une **obsession sexuelle**. **À la recherche constante d'un coït, elle est obsédée par l'idée d'obtenir des rapports sexuels et met tout en œuvre pour y parvenir.** Elle n'est pas en recherche du plaisir physique mais du **besoin de satisfaire son besoin psychique**. La nymphomane présente une **grande souffrance psychologique** qu'il convient de prendre très au sérieux. En revanche, on parle rarement de nymphomanie masculine et pour cause, elle n'existe pas vraiment. On parle plutôt de **satyriasis** pour déterminer un homme dont la relation au sexe est pathologique. Le satyriasis est une exagération morbide des désirs sexuels masculins, il définit l'hypersexualité ou la sexualité compulsive, l'état permanent d'excitation sexuelle chez un homme.

Les dommages collatéraux de l'addiction au sexe

L'addiction au sexe est très dangereuse pour la personne victime de sa dépendance. **Les conséquences sont catastrophiques pour la vie de couple, la vie sociale et la vie professionnelle.** Pour la **vie de couple**, cela peut aboutir à une **rupture** ou un **divorce**. Pour la **vie sociale**, l'**isolement** s'installe, puis la **dépression**

pouvant conduire jusqu'au **suicide**. Enfin, pour la vie professionnelle, il arrive que "l'addict au sexe" se fasse surprendre par son employeur ou un collègue, ce qui entraîne un **licenciement**.

Les **conséquences financières** sont également très importantes :

rapports sexuels tarifés, abonnements à des sites spécialisés...

Ces dépenses peuvent mener au **surendettement**.

Concernant la **santé**, les dommages collatéraux sont multiples : **infections transmissibles sexuellement par le sang** (ITSS), **blessures des organes sexuels** par une sollicitation excessive, abus d'alcool ou de médicaments pour apaiser le mal-être.

Les **conséquences psychologiques** sont également catastrophiques. Après avoir eu une relation sexuelle ou après avoir consommé des contenus à caractère sexuel, "l'accro au sexe" ressent un **sentiment de honte ou de culpabilité**. Son addiction le pousse à réaliser des actes compulsifs qui lui procurent une sensation forte, un **point haut** dans ses émotions et ressentis, une **grande ivresse qui le comble seulement pendant un instant**. Une fois ce point haut atteint, la redescente prend le relais, il retrouve alors ses esprits et c'est à cet instant que la honte et la culpabilité l'envahissent. Ne supportant pas le manque de sexe, le "sexe addict" se retrouve alors dans une situation de grande souffrance avec des **angoisses insupportables**, une **sensation d'anéantissement** semblable à une **sensation de mort imminente**.



Doit-on être pessimiste ?

Les origines d'une addiction liée au sexe chez une personne sont nombreuses et variées. Néanmoins, le schéma le plus fréquent et récurrent concerne les **traumatismes psychologiques** et **abus sexuel subis dans l'enfance**, les troubles de l'attachement nés au sein d'une **famille dysfonctionnelle** (conflits, négligences) et les **abus sexuels existants au sein de la cellule familiale**. La **facilité d'accès et l'exposition précoce à du contenu pornographique sur internet** est aussi à mettre en évidence. De nos jours, de plus en plus de consultations sont en rapport avec des addictions sexuelles, notamment **chez les hommes jeunes (entre 20 et 30 ans)**. Avec l'essor des nouvelles technologies, ce phénomène est en très nette progression. **La société ne peut pas continuer à faire semblant de ne pas voir, de ne pas savoir.** Les addictions au sexe ne doivent plus demeurer un sujet tabou. **Il est temps d'en parler et d'agir...**

O.B.

Les diverses Sexualités

De nombreux types de sexualité et de nombreuses formes d'expression de la sexualité existent.

Une personne peut mettre du temps à trouver ce qui lui convient. Bien que la sexualité présente de multiples aspects, tels que l'identité sexuelle, l'identité de genre et l'orientation sexuelle, c'est principalement sur ce dernier aspect que portent les questions de diversité sexuelle.

L'identité sexuelle

L'identité sexuelle est la **manière dont une personne perçoit, définit son orientation sexuelle et exprime ouvertement son genre**. Cela peut inclure ses **comportements**, son **apparence**, ses **choix vestimentaires**, sa **coiffure**, le port de **maquillage**, son **langage corporel** et sa **voix**.

Les différentes orientations sexuelles

En termes **d'orientation sexuelle**, une personne peut se considérer comme **hétérosexuelle**, **homosexuelle**, **bisexuelle**, **pansexuelle** ou **asexuelle**. Toutefois, il arrive que le choix entre ces possibilités ne soit pas aussi clair et ne s'applique pas durant toute la vie.



Hétérosexualité : attirance sexuelle et émotionnelle envers le sexe opposé.
Homosexualité : attirance sexuelle et émotionnelle envers le même sexe.
Bisexualité : attirance sexuelle et émotionnelle envers les deux sexes.
Pansexualité : attirance sexuelle et émotionnelle envers les personnes

indépendamment de leur sexe ou de leur identité de genre. **Asexualité** : absence d'attirance sexuelle envers les autres personnes.

Qu'est-ce que l'identité de genre ?

À la naissance, nos organes génitaux déterminent notre genre "féminin" ou "masculin". Mais l'identité de genre, c'est autre chose : **il s'agit du sentiment profond de qui on est. L'identité de genre est la conviction intime et personnelle, la certitude de se sentir, d'être "homme", "femme", ni l'un ni l'autre ou les deux à la fois. C'est un sentiment profond et fort, qui ne se contrôle pas et ne se choisit pas. Ce sentiment ne correspond pas toujours au sexe biologique. Pour la majorité des personnes, ce sentiment est en accord avec le genre donné à la naissance sur la base des organes génitaux et parfois... il ne l'est pas.**

Quelles sont les différentes identités de genre ?

Il existe de nombreuses nuances d'identités de genre, et selon les personnes, cette identité peut aussi être amenée à évoluer dans le temps.

Féminin : une personne de genre féminin se reconnaît dans les caractéristiques féminines définies par la société.

Masculin : une personne de genre masculin se reconnaît dans les caractéristiques masculines définies par la société.

Genderqueer ou non binaire : identité de genre qui n'est ni masculine ni féminine,

qui sort du schéma binaire "homme ou femme". Une personne genderqueer ou non binaire ne se reconnaît ni dans le masculin ni dans le féminin. Elle ne s'identifie ni strictement homme, ni strictement femme, mais entre les deux, un mélange des deux, ou aucun des deux.

Gender fluid ou fluidité de genre : désigne une personne où le genre oscille entre féminin et masculin, de façon permanente ou temporaire. Une personne dont l'identité de genre fluctue, change en fonction du moment, des circonstances de la vie, au cours du temps ou qui est inclassifiable. En résumé, il désigne toute personne qui ne se définit pas par un genre fixe.

L'asexualité

Tout le monde n'a pas besoin de sexualité pour s'exprimer et être heureux. **Une personne asexuée est une personne qui ne ressent pas d'attirance sexuelle** et qui n'a pas, ou très peu, de pulsions sexuelles. Ce n'est pas la même chose que le célibat qui est un choix. **L'asexualité est une partie intrinsèque d'une personne, une partie de son identité.** Les personnes qui s'identifient comme asexuées ont les mêmes besoins émotionnels que tout le monde ; elles peuvent décider de vivre leur vie de façon autonome ou bien avoir des relations amoureuses. Cependant, elles ne ressentent pas le besoin d'être impliquées dans les pratiques et les comportements sexuels. Ces personnes peuvent se sentir attirées par un genre en particulier et peuvent donc s'identifier comme gays, lesbiennes, bisexuelles ou hétérosexuelles.





L'intersexualité

Une personne **intersexuée** est une **personne qui possède, qui présente simultanément des attributs sexuels féminins et masculins. Celle-ci naît avec des caractéristiques sexuelles, y compris les organes génitaux et les chromosomes, qui ne correspondent pas à la classification binaire des sexes masculin et féminin.** Dans certains cas, les traits intersexes sont visibles à la naissance, mais, souvent, ils n'apparaissent qu'à la puberté. **Certaines caractéristiques chromosomiques intersexuelles peuvent ne jamais être visibles. L'intersexualité est liée aux caractéristiques biologiques ; elle est donc distincte de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre.**

Le sexe d'une personne lui est attribué à la naissance. Les médecins ou le personnel médical déterminent généralement si le nouveau-né est une fille ou en garçon, en fonction de caractéristiques sexuelles telles que le type d'organes sexuels. **Le sexe d'une personne intersexuée est choisi par le personnel médical, après consultation avec les parents.** L'enfant est alors contraint de subir une intervention chirurgicale pour faire correspondre ses organes génitaux au sexe assigné. Plus tard, à la puberté, l'assignation sexuelle peut s'avérer incompatible avec l'identité de genre.

La transsexualité (transgenres)

Une personne transgenre est une personne dont l'identité de genre ne

correspond pas au genre donné à la naissance. "Naître dans le mauvais corps", c'est ainsi que beaucoup de personnes transsexuelles décrivent leur expérience.

Leur corps peut être féminin, mais leur identité de genre masculine ou l'inverse : elles sont nées avec un corps masculin, mais elles se sentent femmes. Ce phénomène est appelé **transsexualité ou dysphorie de genre.** Des personnes transsexuelles préfèrent le terme transgenres mais certaines refusent cette identification. **Naître dans le mauvais corps est une expérience très douloureuse. En effet, la vie d'une personne transsexuelle est un combat permanent contre son propre corps, la détérioration de sa santé mentale, la discrimination et la violence.**

En général, la seule façon d'y remédier est la chirurgie de changement de sexe qui permet à la personne de faire coïncider son physique avec son identité de genre intime.

LGBT

LGBT est un acronyme qui désigne les personnes Lesbien, Gays, Bisexuelles et Transgenres.

Lesbienne : une femme lesbienne est une femme qui est attirée émotionnellement, et/ou sexuellement, par une autre femme.

Gay : le terme est utilisé pour désigner un homme homosexuel, c'est-à-dire un homme qui est attiré émotionnellement, et/ou sexuellement, par un autre homme.

Bisexuel : une personne bisexuelle est une personne qui est attirée émotionnellement, et/ou sexuellement, par des personnes

des deux sexes, à la fois des hommes et des femmes.

Transgenre : une personne transgenre est une personne dont l'identité de genre diffère du sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Le mouvement Lesbien, Gay, Bisexuel, Transgenre, Queer et Intersexe (LGBTQI+) désigne l'ensemble des mouvements et actions individuelles ou collectives visant à améliorer les conditions de vie des minorités sexuelles et de genre. L'objectif du mouvement est la libération de l'ensemble de la société de l'homophobie, de la lesbophobie et de la transphobie, notamment par l'égalité des droits civils, politiques et sociaux, pour les personnes LGBT. Ces dernières années ont été marquées par des progrès significatifs dans la reconnaissance et la protection des droits LGBT. Cependant, les personnes LGBT continuent de faire face à de nombreux défis. La discrimination, l'homophobie et la transphobie persistent dans de nombreux pays et communautés. De plus, certains pays appliquent encore des lois criminalisant l'homosexualité, ce qui expose les personnes LGBT à des violences, à l'incarcération et à d'autres formes de persécution. Heureusement, de nombreuses avancées ont été réalisées pour garantir l'égalité des droits LGBT. De plus en plus de pays reconnaissent le mariage entre personnes de même sexe et garantissent la protection contre la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

O.B.

Les Méthodes de Contraception

Il existe deux familles de moyens de contraception : mécanique et chimique.

La méthode mécanique est un moyen de contraception qui fonctionne sans hormones.

Les méthodes chimiques, elles, sont des méthodes hormonales.

Les méthodes de contraception mécaniques

*Le dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet au cuivre

Placé dans l'utérus, le DIU (auparavant appelé stérilet) empêche la fécondation de l'ovule en neutralisant les spermatozoïdes.

*Le diaphragme et la cape cervicale

Le diaphragme (en latex ou silicone) que l'on place soi-même dans le vagin. La cape cervicale est plus petite, elle recouvre le col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus.

*Le préservatif masculin

En latex ou polyuréthane, le préservatif masculin se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Il empêche le contact direct entre le pénis et le vagin.

*Le préservatif féminin

Gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple à chaque extrémité, qui est inséré dans le vagin avant le rapport sexuel.

*Les spermicides

Sous forme de crèmes, de gel ou d'ovules insérés au fond du vagin quelques minutes avant un rapport sexuel. Les spermicides rendent inactifs ou détruisent les spermatozoïdes. Il s'agit d'une contraception de dépannage car son efficacité est très aléatoire.

*Les méthodes de stérilisation à visée contraceptive pour les hommes ou les femmes

Ces méthodes peuvent être envisagées chez des personnes majeures, hommes ou femmes (vasectomie, ligatures des

trompes ou pose de l'implant de stérilisation définitif Essure). Elles provoquent une **stérilité considérée comme définitive**.

Les méthodes de contraception hormonales (méthodes qui utilisent des hormones pour empêcher l'ovulation et prévenir la grossesse).

*Le Dispositif Intra-Utérin (DIU) hormonal

Il fonctionne comme le DIU au cuivre mais avec des hormones.

*La pilule contraceptive

Il en existe deux sortes : **les pilules combinées** (oestroprogestatives) qui contiennent deux hormones et **les pilules progestatives** qui n'en contiennent qu'une seule.

*L'implant contraceptif

Bâtonnet en plastique **inséré sous la peau du bras** et sous anesthésie locale (crème anesthésiante).

*Le timbre ou patch contraceptif

En forme de petit timbre de forme carrée, le patch se colle sur la peau et diffuse des hormones dans le sang.

*L'anneau vaginal

Anneau flexible en plastique poreux, à placer soi-même dans le vagin comme un tampon.

*La contraception d'urgence

La **pilule du lendemain** qui bloque ou retarde l'ovulation. **Important** : la pilule du lendemain doit être utilisée comme un recours d'urgence en cas de défaillance de la protection pendant un rapport, et non comme une méthode régulière de contraception.

Les méthodes de contraception naturelles

La contraception naturelle comprend toutes les méthodes se basant sur le suivi du cycle menstruel pour éviter une grossesse. Elle consiste, pour les femmes ayant des cycles réguliers, à repérer le moment de l'ovulation pour ne pas avoir de rapports sexuels durant cette période.

***La méthode Ogino** se base sur le calcul des cycles afin de s'abstenir durant les jours de fertilité. Cependant, cette méthode n'est pas conseillée, car la période de l'ovulation peut changer, même chez les femmes au cycle régulier.

***D'autres femmes utilisent la mesure de la température comme méthode de contraception**. Elles la prennent tous les jours à la même heure pour essayer de repérer la période d'ovulation et ne pas avoir de rapport durant ces jours-là. Toutefois, cette méthode manque de précision car d'autres facteurs peuvent faire monter la température corporelle. Par ailleurs, les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours dans le corps de la femme.

***Enfin, la méthode reposant sur le retrait** du pénis dans le vagin avant l'éjaculation (interruption du coït).





« LA MEILLEURE CONTRACEPTION EST CELLE QUE L'ON CHOISIT. EN EFFET, CHAQUE FEMME A UN PROFIL ET DES ATTENTES DIFFÉRENTES FACE À LA CONTRACEPTION. »

Les IST

Autrefois appelées "MST", les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) peuvent, comme leur nom l'indique, être transmises lors de relations sexuelles.

Une IST est une **infection** pouvant être causée par un virus, une bactérie ou un **parasite**. Elle peut **se transmettre par contact cutané, vaginal, oral ou anal** lors d'un rapport sexuel au cours duquel les partenaires n'utilisent pas de préservatif. À ce jour, on compte une trentaine d'IST différentes qui peuvent s'accompagner ou non de symptômes. Parmi la trentaine d'IST existantes, 8 sont plus fréquentes et **4 d'entre elles sont des infections d'origine bactérienne ou parasitaire** : la syphilis, la chlamydie, la gonorrhée et la trichomonase. **Les quatre IST restantes sont, elles, d'origine virale** : l'hépatite B, le papillomavirus humain, l'herpès génital et bien sûr **le VIH**.

Comment dépister une IST ?

La plupart des IST **ne s'accompagnent pas de symptômes visibles. Une personne peut donc être infectée** (et porteuse d'un

virus, d'une bactérie ou d'un parasite) **sans s'en rendre compte**, sans le savoir, puisqu'elle ne se sent pas "malade". D'où, l'importance de se faire dépister afin de se protéger soi-même ainsi que son partenaire, de connaître son statut, de bénéficier d'une prise en charge adaptée et d'éviter la transmission à autrui.

Différents tests de dépistage sont proposés en fonction de l'IST suspectée : **prise de sang, examen clinique des organes génitaux, analyse d'urine ou prélèvements locaux.**

Quels sont les tests de dépistage pour les différentes IST ?

Les infections sexuellement transmissibles nécessitent chacune des tests différents afin de les dépister. **Selon le type d'IST, il existe un délai d'incubation.** Durant cette période, la personne contaminée est très contagieuse mais l'infection n'est pas détectable lors d'un dépistage.

VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) : une prise de sang 6 semaines après le rapport sexuel ou un autotest : l'autotest du VIH est fiable à 100% s'il est effectué 3 mois après le rapport à risque.

Syphilis : une prise de sang 6 semaines après le rapport sexuel.

Gonorrhée et Chlamydia : une analyse d'urine ou un prélèvement au bout du pénis chez l'homme et un prélèvement à l'entrée du vagin chez la femme. Éventuellement des prélèvements rectaux et pharyngés.

Hépatite B : une prise de sang 8 semaines après le rapport sexuel.

Herpès : un examen clinique des lésions et prélèvement cutané.

HPV : un examen clinique ou frottis cervico vaginal.

Vaginite : un prélèvement vaginal.

IST : quels sont les facteurs de risques multiples ?

Avoir plusieurs partenaires sexuels / Avoir changé récemment de partenaire sexuel / Être soi-même avec un ou plusieurs partenaires sexuels diagnostiqués avec une IST / Avoir déjà eu une IST / Être une personne en situation de prostitution / Avoir été victime d'un viol.

O.B.

Les Traumas Sexuels

Si répandus et tellement méconnus

Lorsque l'on parle de trauma sexuel, il convient de revenir sur les **fondamentaux** et d'être très vigilant quant aux **biais cognitifs**, aux **lieux-communs** et autres **inconvenients** que les **charges émotionnelles**, liées au sujet, peuvent entraîner.

Trauma sexuel & agression sexuelle

La première erreur à éviter est la **confusion entre trauma sexuel et agression sexuelle. Une agression reste un événement. Un événement en soi n'est pas un trauma. Pour qu'il y ait trauma, il faut qu'il y ait expérience. Une expérience est définie par la charge émotionnelle liée à l'événement vécu.** C'est là qu'il faut redire que les êtres humains produisent constamment des émotions même s'ils n'en consciencient qu'une faible partie d'entre elles. La production émotionnelle se caractérise par une décharge de neurotransmetteurs et autres neuropeptides dans le corps. C'est une configuration neurochimique précise. **Ainsi, nous ne vivons jamais des événements mais toujours des expériences.**

Ce qui va caractériser un trauma, **c'est la répression, la non-extériorisation de tout ou partie de la charge émotionnelle de cette expérience.** Du point de vue neurochimique, l'extériorisation de la charge émotionnelle permet la métabolisation par les voies habituelles, respiration, transpiration, urine, selles, de cette neurochimie sensée être provisoire. Pour illustrer mon propos, retenez qu'**un viol n'est pas un trauma sexuel. En soi, c'est un événement. L'introduction d'un corps étranger sans autorisation libre, avisé et consenti. Ce qui fera de ce viol une expérience c'est précisément la charge émotionnelle produite par le sujet pendant l'événement. Il y aura trauma si la personne agressée n'extériorise pas dans les délais impartis la totalité de la charge émotionnelle de cette expérience.** On peut donc vivre une agression sexuelle sans pour autant en faire un trauma. Par ailleurs, on peut se faire un trauma sexuel sans qu'il y ait agression.

L'extériorisation émotionnelle

Par nature, une émotion sera extériorisée, puisque c'est sa définition même. Étymologiquement, une émotion est un mouvement vers l'extérieur. Il est dans l'ordre naturel des choses que ce mouvement soit extériorisé. Il est donc préjudiciable que ce mouvement soit contrarié et plus encore réprimé. L'extériorisation émotionnelle peut être réalisée par un **processus thermique** ou un **processus mécanique**. Certaines émotions sont dites chaudes lorsque les autres sont dites froides. **Une émotion chaude** met le corps en mouvement en agitation là où **une émotion froide** aura tendance à contracter le corps. Si vous êtes en colère, si vous êtes dégoûté, vous aurez tendance à beaucoup bouger quitte à faire preuve de violence physique ou verbal, ce qui reste un processus mécanique. Si vous êtes triste ou mélancolique, vous avez tendance à vous recroqueviller sur vous-même, puis certainement vous mettre à pleurer ou trembler, ce qui dénote un processus thermique. Retenez que **vous exposer à des températures élevées, vous permettra d'extérioriser rapidement des émotions froides. Vous exposer à des températures froides facilitera l'extériorisation d'émotions chaudes. Vous êtes triste, faites-vous un hammam. Vous êtes en colère, prenez une douche froide.**

Il existe de très nombreuses occasions de se faire des traumas sexuels sans pour autant qu'il y ait agression, y compris dans des rapports sexuels totalement consentis. Je ne serai pas surpris que l'essentiel des traumas sexuels ne soient pas la résultante d'agressions.

Les conséquences d'un trauma sexuel

Maintenant que nous sommes au clair sur la **définition du trauma**, voyons les **conséquences possibles**. Dans le cas d'un trauma sexuel comme pour les autres, **il y a deux types de conséquences possibles** et non pas un seul. J'évoquerai en premier celui que beaucoup omettent, c'est à dire, la **croissance post-traumatique**. En effet, **si j'ai vécu une expérience dont la charge émotionnelle était très désagréable et intense, et que dans les délais impartis, j'ai pu extérioriser la totalité de cette charge émotionnelle, je ne m'en suis pas fait un trauma. J'ai renforcé mon anti-fragilité. Loin d'en subir les conséquences, je me suis renforcé dans l'épreuve.** La croissance post-traumatique est étrangement absente des protocoles thérapeutiques, alors, qu'à mon sens elle représente leur justification même. À quoi me sert-il de suivre une démarche thérapeutique si cette démarche n'est pas en soi thérapeutique ?

Concentrons-nous maintenant sur la deuxième conséquence possible du trauma, qui est **le traumatisme**. Lorsque tout ou partie de la charge émotionnelle en lien avec une expérience n'a pas été extériorisé, il va se passer un certain nombre de perturbations dans le corps et particulièrement au niveau de la configuration neurochimique de la personne qui a vécu le trauma. Ces perturbations neurochimiques vont s'accompagner d'une tendance à l'hypervigilance. Le système nerveux identifiera comme un stress toutes les informations composantes de l'expérience



traumatique, directement ou indirectement, au sens propre ou figuré. On parle ici de la **loi morcellaire du cerveau**. **Pour vous donner un exemple, si vous vivez un trauma sexuel le 1er mai, il ne sera pas surprenant pour vous de devenir allergique au pollen.** Si vous n'avez pas compris, le 1er mai est le jour du muguet, le muguet est une fleur et les fleurs produisent du pollen. **Votre système nerveux va produire une réponse de stress : agressivité, fuite ou sidération face à la moindre information qui rappellerait à votre inconscient cette expérience.** Je vous laisse imaginer la quantité d'énergie dévolue à ce retraitement temporel. Vous aurez également compris que **l'énergie dévolue au retraitement temporel n'est plus disponible pour les autres systèmes du corps.** Le système digestif, endocrinien, cardiovasculaire, immunitaire, tégumentaire, fascial, respiratoire et les autres, subiront donc des dommages dus à des dysfonctionnements croissants. Une voiture fonctionne toujours moins bien si elle manque de carburant, d'huile ou d'eau.

L'hypervigilance

Cette **hypervigilance** vécue au présent va également déclencher une anxiété qui représente le même mécanisme d'hypervigilance, mais cette fois pour des éléments à venir. Il est fort possible que les années qui suivent votre agression, au mois de mai, vous ressentiez des sensations désagréables diffuses et incompréhensibles, dès le mois d'avril, voire dès le début du printemps. Le mois de mai, suit le mois d'avril, qui suit le début du printemps au mois de mars. Cette

hypervigilance et cette tendance à l'anxiété en arrivera à produire un certain niveau **d'aliénation**. **Le mot n'est pas trop fort vu qu'il s'agit d'une modification de la personnalité. Un traumatisme vous fait devenir une personne que vous n'êtes pas à l'origine. La personnalité constituant la façon que nous avons de percevoir, d'interpréter le monde, notre façon de penser, de réagir et d'agir, c'est elle qui est à l'origine de notre réalité personnelle.** C'est ainsi qu'une **personnalité traumatisée sera victime de nouveaux traumas du fait même de sa personnalité. Ceci explique la récurrence de certains phénomènes dans nos vies** et leurs difficultés croissantes lorsqu'il s'agit de traumatismes. Cette récurrence produit chez le sujet **un sentiment d'impuissance**, la sensation de ne pas pouvoir sortir de sa situation et de la récurrence des conséquences, de plus en plus désagréable dans sa vie. Ce sentiment d'impuissance va à nouveau exacerber les perturbations dans le corps puisque le sentiment d'impuissance produit lui aussi une configuration neurochimique.

Les étapes du cercle traumatique

Perturbation dans le corps, hypervigilance, anxiété, aliénation, sentiment d'impuissance qui viendra aggraver les perturbations dans le corps, qui renforceront l'hypervigilance, qui renforcera l'anxiété, qui aggravera l'aliénation, qui aggravera le sentiment d'impuissance, qui aggravera les perturbations dans le corps etc. Malheureusement, **la grande tendance des démarches thérapeutiques, quelle qu'elles soient,**

visé seulement à réduire l'inconfort du cycle traumatique sans pour autant le casser. Bien entendu, on ne peut pas casser un cercle traumatique dont on ignore l'existence.

Plus d'un quart de siècle de pratique et d'accompagnement des personnes victimes de trauma, ma amené à constater la **méconnaissance des mécanismes traumatiques et les limites des accompagnements proposés aux personnes traumatisées.** Je ne parle même pas des personnes qui ignorent totalement qu'elles sont l'objet de traumas sexuelles, puisque aucun professionnel de santé ou de l'accompagnement ne l'aura décelé.

L'accompagnement neuro émotionnel

C'est la raison pour laquelle, j'ai mis en place un parcours pédagogique réservé aux professionnels en exercice. Il s'agit d'une **spécialisation dans l'accompagnement des victimes de traumas sexuels.** Cette formation que mes étudiants désignent par son acronyme, AVTS, est disponible en ligne sur le site romeocournal.com ; il m'arrive également de la donner en présentiel à la demande de certaines institutions. Cette formation explique tous les rouages du trauma, du cycle traumatique et des conflits neuro émotionnels qui empêchent de casser ce cycle. Bien entendu, elle enseigne l'accompagnement à la croissance post-traumatique. Il faut bien retenir que tant qu'un traumatisé n'aura pas retrouvé une vie sexuelle et amoureuse saine, on ne pourra pas considérer qu'il aura guéri de son trauma sexuel. L'approche neuroscientifique concerne la biologie donc le comportement des individus. Il n'est pas question pour une personne qui a été agressée de connaître l'épanouissement dans l'acte sexuel tant que le trauma est agissant. **Il n'est pas question pour une personne, homme ou femme ayant été traumatisé même sans agression, de vivre des rapports amoureux voire sociaux sains et édifiants tant que les inscriptions traumatiques n'auront pas été effacées. Tant que l'anti-fragilité n'aura pas opéré concrètement dans la vie et donc dans le corps de la personne traumatisée.** L'accompagnement neuro émotionnel est certainement l'approche la plus pertinente et complète disponible. Si ce n'est la seule.

Roméo Cournal

PÔLE DE RÉSONANCE QUANTIQUE

BIORÉSONANCE & BIOFEEDBACK TECHNOLOGY

SOLUTIONS INNOVANTES

**POUR VOTRE
BIEN-ÊTRE**



La Bastide des Mimosas
826 Chemin de la Chèvre d'Or
06410 Biot - Sophia Antipolis

+33 (0)4 93 65 55 00
+33 (0)6 07 05 92 17

www.quantaform.com
claudjean@quantaform.com

Magazine offert par

