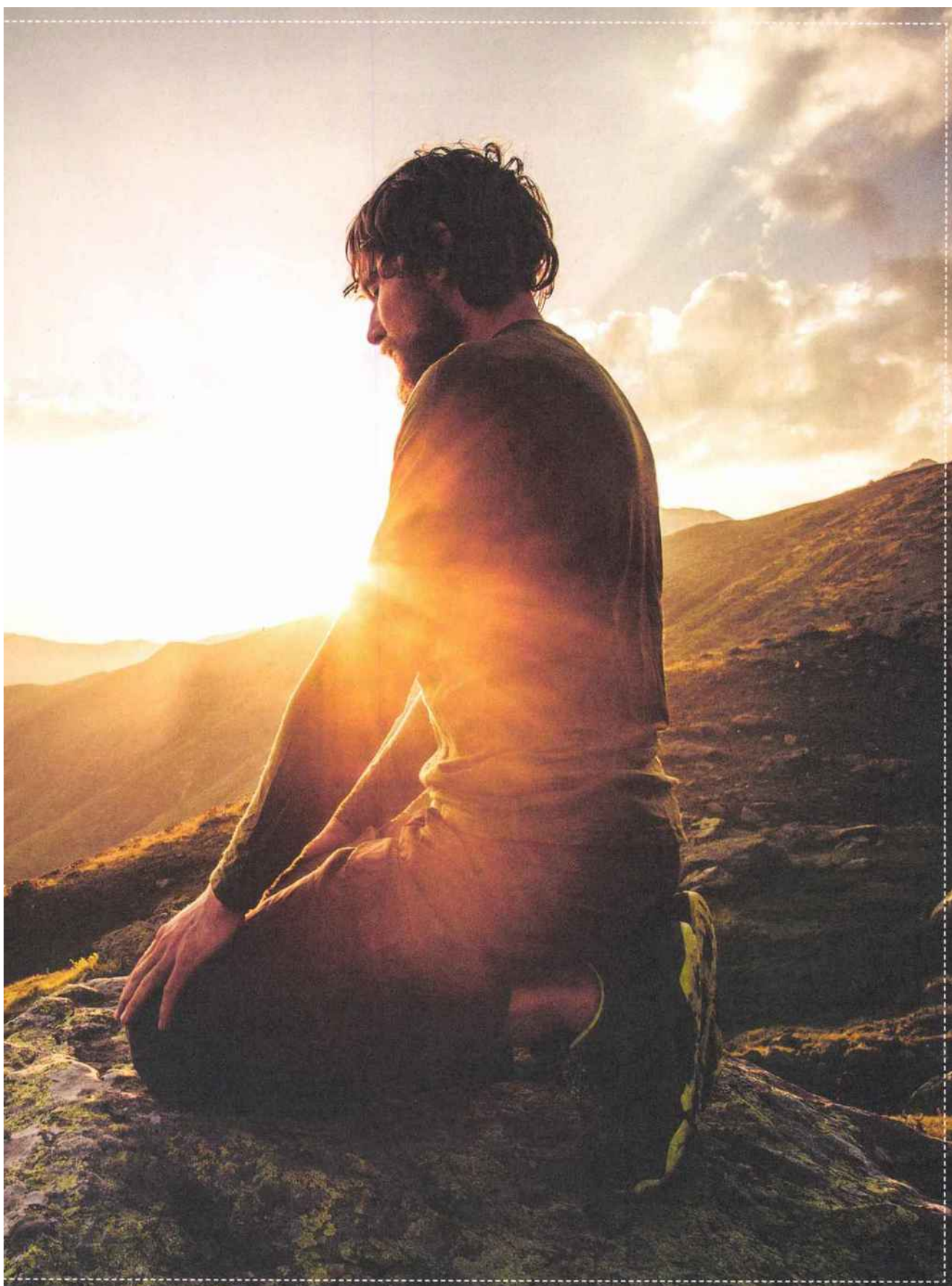


SE (RE)CONNECTER À SON CORPS

*« Prends soin de ton corps, c'est le seul
endroit que tu aies pour vivre. »*

Jim Rohn





CORPS ET ESPRIT

L'orgasme

OU LA THÉRAPIE PAR LE PLAISIR

Une thérapie nécessite souvent de devoir traverser des moments difficiles avant de retrouver la lumière et d'en mesurer les bienfaits. Il existe toutefois un moyen plus atypique et agréable de se libérer de certaines tensions ou douleurs au profit d'une forme d'extase : vivre un orgasme.

Par Alain Héril, psychanalyste et sexothérapeute

Qu'est-ce que l'orgasme ?

Le mot orgasme vient du grec *orga* qui veut dire « bouillonner d'ardeur ». L'orgasme correspond au point culminant de l'acte sexuel, au summum de l'excitation et du plaisir. La plupart du temps, il est défini par son intensité car, il s'agit de l'expérience la plus forte que peut naturellement ressentir un être humain. Ce plaisir d'origine sexuelle survient après un ressenti d'excitation précis qui, bien qu'il y ait des signes avant-coureurs, se manifeste de manière

soudaine et brusque. L'orgasme ne dure en effet que quelques secondes, même si nous pouvons avoir des sensations multi-orgasmiques, surtout chez les femmes, qui rallongent le ressenti à quelques minutes.

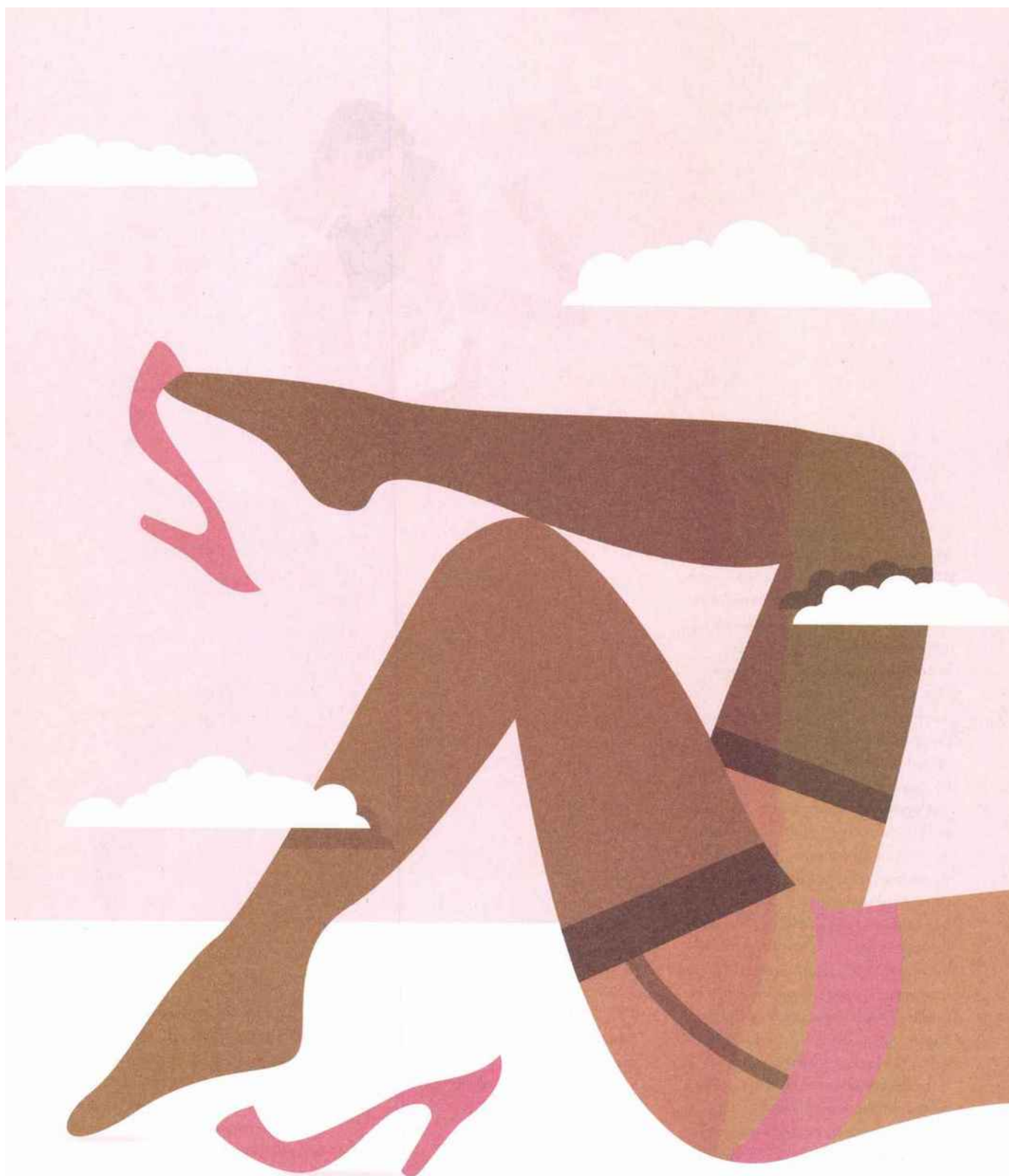
Quelles répercussions dans le corps ?

L'orgasme n'est pas centralisé uniquement dans les parties génitales directes, mais aussi dans les parties génitales annexes que sont l'anus, le périnée, le petit bassin, le pubis,

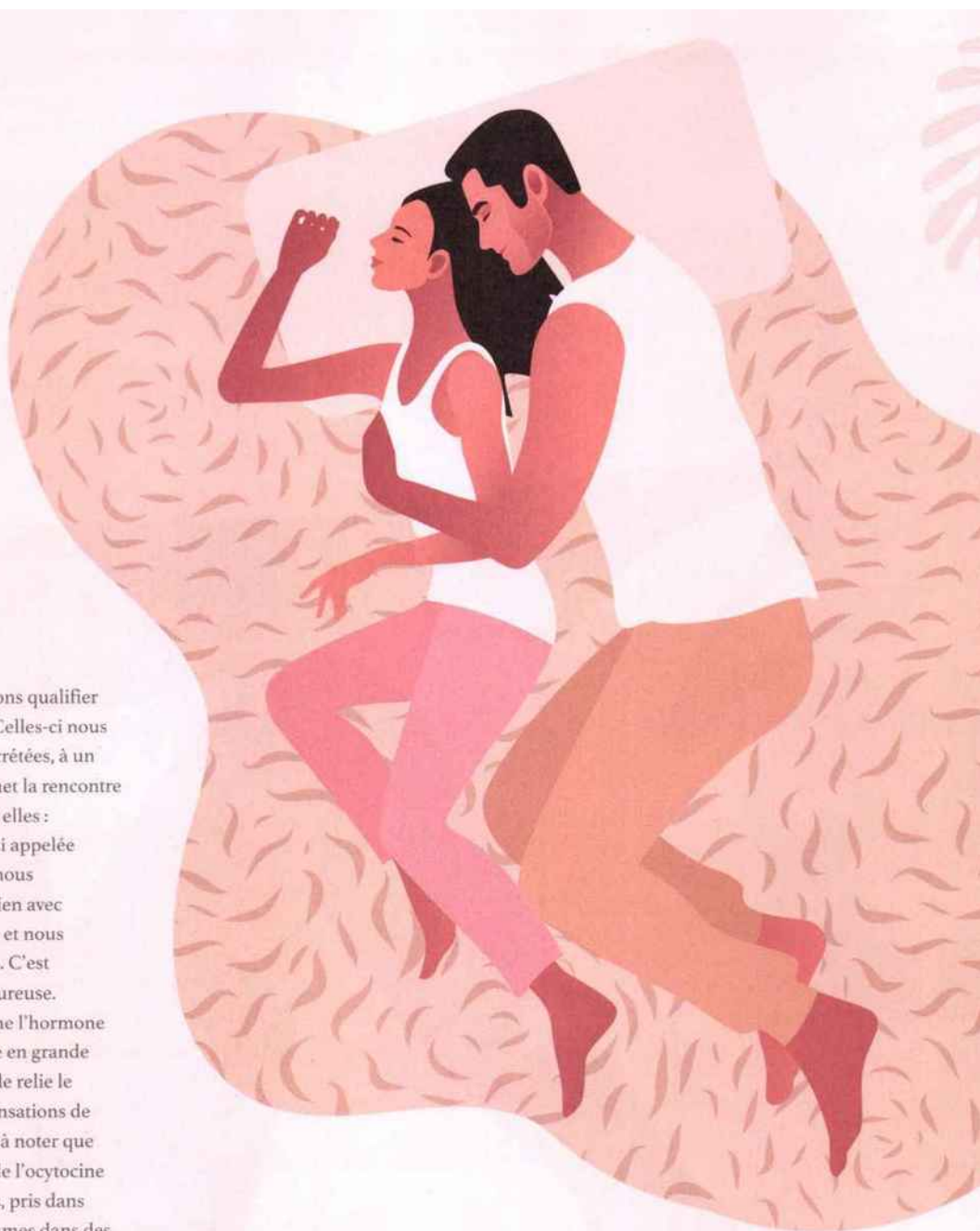
l'intérieur des cuisses... et peut irradier dans tout le corps. Au-delà de l'aspect purement physique, l'orgasme constitue également une expression hautement émotionnelle qui entraîne des modifications de la conscience de soi et de son environnement. Il est ce que nous pourrions appeler un déferlement hormonal.

Une profusion d'hormones

Avant que le déferlement hormonal ait lieu, nous sommes soumis à plusieurs types ➤



« Au-delà de l'aspect purement physique, l'orgasme constitue également une expression hautement émotionnelle qui entraîne des modifications de la conscience de soi et de son environnement. »



d'hormones que nous pourrions qualifier d'hormones de l'agrabilité. Celles-ci nous amènent, lorsqu'elles sont sécrétées, à un état qui ouvre le désir et permet la rencontre amoureuse et sexuelle. Parmi elles :

◆ **La phényléthylamine**, aussi appelée PEA, qui crée une euphorie, nous donnant la sensation d'être bien avec la personne que nous aimons et nous invitant à oublier tout le reste. C'est l'hormone de la passion amoureuse.

◆ **L'ocytocine**, connue comme l'hormone de l'attachement, est produite en grande quantité lors de l'orgasme. Elle relie le moment orgasmique à des sensations de détente et d'optimisme. Il est à noter que nous produisons également de l'ocytocine lorsque nous sommes massés, pris dans les bras, et chez certaines femmes dans des moments d'allaitement particulièrement emplis de tendresse et d'amour. Idem lors de l'accouchement puisqu'elle agit sur les contractions utérines.

◆ **La dopamine** est quant à elle appelée hormone de la récompense. Elle nous amène à vouloir retrouver un visage désiré, un corps aimé. Cette hormone joue un rôle important dans nos besoins de fidélité et d'appartenance.

◆ **L'endorphine** est pour sa part l'hormone de l'effort, la morphine naturelle du corps. Elle procure une

délicieuse sensation d'extase. Également distillée dans le cerveau au moment de l'orgasme, elle permet de combattre le stress ou mieux gérer les moments où nous ressentons des douleurs trop fortes.

De multiples vertus thérapeutiques

Outre ce déferlement hormonal, il est intéressant de remarquer que, pendant la montée orgasmique, les lobes latéraux

du cerveau se trouvent momentanément inhibés, ce qui atténue grandement le contrôle de soi et l'autoévaluation. Les notions de peur et d'anxiété ont dès lors tendance à disparaître, laissant la place à des expressions et des comportements de nature plus pulsionnelle.

De plus, comme nous venons de le souligner, l'ocytocine et l'endorphine ont des actions antidouleur naturelles, l'ocytocine pouvant aller jusqu'à augmenter le seuil de tolérance à la douleur. Il semblerait



À lire

Alain Héril, sexothérapeute et psychanalyste, nous propose un livre très complet sur l'orgasme. Qu'engendre-t-il dans le corps ? Avec quelles conséquences ? Que permet-il de par son intensité ? En quoi est-il aidant dans certaines pathologies ou problématiques de santé ? etc. Un sujet original et intéressant, un état d'être qui ne semble apporter que des bénéfices. **L'orgasme thérapeutique, Alain Héril, Éditions Grancher, 16 €**

également que, durant l'orgasme, le cerveau se déconnecte des informations de douleur et en perd certaines, ce qui conduirait à une forme de réorganisation cérébrale amenant un oubli. L'endorphine quant à elle, relâchée durant les efforts physiques, constitue une sauvegarde naturelle d'un trop-plein de dépenses physiques. Beaucoup de patients constatent cette notion d'antidouleur liée à l'orgasme, aussi bien en cas de règles douloureuses que de maux de tête ou de dents. L'excitation

ressentie durant un rapport sexuel impacte de manière directe notre vasodilatation, augmentant de fait notre rythme cardiaque. Et, plus le sang circule, plus des globules blancs et nutriments sont mis à disposition de notre corps pour l'aider à se soigner et à se réparer de certaines atteintes. La montée de l'excitation et le déferlement orgasmique provoquent donc une tempête hormonale intense au sein de laquelle la notion de récompense, née de la sécrétion de la dopamine, est importante. En effet, lorsque l'orgasme a lieu, le psychisme se sent récompensé de ses efforts et la dimension thérapeutique liée à l'obtention de cette récompense n'en est que plus grande.

Les fondements psychologiques de l'orgasme

D'un point de vue psychologique, l'orgasme présente également de nombreux bienfaits pour les états d'être qu'il permet d'atteindre.

1/ LÂCHER-PRISE

La notion de lâcher-prise est la plus évidente tant il ne peut y avoir d'orgasme que dans une perte de contrôle sans laquelle le ressenti orgasmique ne peut avoir lieu. Quelque chose en nous cesse de tenir et de retenir nos émotions et affects pour laisser la place à de l'inattendu, un inattendu d'ordre émotionnel. La sphère corporelle, sensitive et sensorielle est alors envahie et déconnecte du mental pendant quelques instants. En lâchant prise, nous nous déconnectons du réseau d'angoisses qui peut paralyser une personne, l'orgasme ouvrant les portes à des émotions de liberté et de joie qui contrecarrent ce que le stress a l'habitude de provoquer : rétrécissement des sensations, mise aux aguets permanente, peur, anxiété... La dimension thérapeutique du lâcher-prise a déjà été étudiée dans les observations faites autour des états méditatifs. L'orgasme participe du même mouvement, tel une sorte de méditation permettant l'accès à

l'espace sensitif intérieur et une connexion à soi. L'être humain possède en lui une sorte de médecin intérieur qui cherche continuellement à maintenir un bon équilibre au sein de ses fonctionnements divers. Ce principe est appelé homéostasie et l'orgasme, justement dans le lâcher-prise, y contribue. C'est comme si tout se rééquilibrerait, une sorte de remise à niveau émotionnelle. Les personnes souffrant d'insomnie parlent d'ailleurs souvent d'un meilleur sommeil, plus profond et plus réparateur après ces moments.

2/ SENSATION DE PUISSANCE

La sensation de puissance est intimement liée à la sensation de confiance. Pour les hommes comme pour les femmes, cet excès de confiance imprime une sensation puissante d'être à même de dominer le monde, comme si le surplus de plaisir gonflait l'ego et lui ouvrait les portes d'une possible invincibilité. Si cette sensation est fugace, le souvenir de ses effets peut entraîner une capacité d'affirmation de soi-même à long terme.

3/ LIBÉRATION

La déferlante émotionnelle qu'apporte l'orgasme libère le corps et l'esprit. Mais, de quoi nous libérons-nous exactement ? Sans aucun doute des contraintes, du poids du quotidien et de bien d'autres choses qui représentent des entraves à une vie plus libre et plus ouverte. Certains vivent leur vie comme dans un carcan, une prison. Or, l'orgasme représenterait cette clé susceptible d'ouvrir la porte vers un monde meilleur. Souvent décrit comme une vibration intense, un flux exceptionnel, un déferlement sans commune mesure... il est également associé à une libération. Si les symptômes de personnes souffrantes peuvent symboliquement constituer une stagnation, une absence de mouvement, la dimension libératoire de l'orgasme vient quant à elle redonner une circulation d'énergie et de force vitale dans un corps empêtré dans la maladie.



4/ DÉPASSEMENT DES TENSIONS

Le dépassement des tensions est en lien avec la notion de libération. Il ajoute simplement une ouverture vers un au-delà du ressenti, comme l'entrée dans un espace vaste et difficilement descriptible. La situation de vigilance que nous vivons quotidiennement nous oblige à une certaine tension, due à nos besoins d'être en contact avec notre environnement et ses sollicitations constantes. Il semblerait que le dépassement des tensions passe par le relâchement de cette vigilance pour permettre un rapport plus intime avec soi-même. Ainsi, le flot orgasmique nous amène ailleurs, dans un surplus de détente qui libère le corps du poids de l'habitude. Pour beaucoup, seul l'orgasme donne ce frisson et conduit à ce dépassement. Dans notre société occidentale, où la pression est permanente, l'expression orgasmique et le dépassement des tensions qui l'accompagne représentent un bon moyen de se donner un peu de répit.

5/ CLARTÉ ET DISCERNEMENT

Voilà un des bienfaits les plus surprenants ! L'orgasme donnerait la possibilité de mieux penser, d'accéder à une capacité réflexive hors du commun. Même les personnes qui ne se disent pas « mentales » admettent qu'après un orgasme, elles parviennent à résoudre des problèmes jusqu'alors restés insolubles. L'expérience orgasmique semble dégager un espace mental permettant de penser différemment, avec une acuité nouvelle. La diminution du stress est sans doute un facteur facilitant mais autre chose se joue, comme une forme d'évidence

à réfléchir autrement, plus activement et efficacement. Certaines personnes avancent même mieux voir et mieux entendre après un orgasme, comme si leurs sens extéroceptifs s'étaient multipliés. Ces sensations, si elles ne durent pas, ont le mérite d'être décrites et d'exister.

6/ IMPRESSION D'ÊTRE ENFIN SOI-MÊME

Quitter le contrôle amène à la sensation que le masque social tombe. Ce que nous offrons de nous-mêmes est alors plus conforme à notre véritable nature. Beaucoup de personnes se demandent ce qu'est « être soi-même », ce qui fait l'objet de débats philosophiques avec autrui mais aussi de réflexions intérieures parfois difficiles. Lors de l'orgasme, il semble que ces questionnements ne soient plus valides et nous accédons à une pleine découverte

de nous-mêmes, telle une rencontre avec ses racines secrètes, un rendez-vous avec ce que nous avons de plus intime et qui semble nous définir mieux que tout au monde.

L'orgasme, ce puissant révélateur

Nous pourrions songer qu'il faille d'abord savoir qui nous sommes avant de chercher à le confirmer dans l'expérience orgasmique. Or, pour beaucoup, c'est l'inverse : l'orgasme révèle et c'est ensuite que nous devons affirmer cette révélation ! Seul ou en couple, l'orgasme est une manière de prendre soin de soi, de se sentir vivant. Cette forme de transe nous met en contact avec les parties les plus positives de nous-mêmes car mobilisées essentiellement vers le plaisir et la joie. ●