



## Analgique et antidépresseur : les vertus insoupçonnées de l'orgasme sur notre santé

Vidéo: <https://www.neonmag.fr/analgique-et-antidepresseur-les-vertus-insoupconnees-de-lorgasme-sur-notre-sante-566477.html>

L'orgasme, ça sert à quoi? Trois questions à Alain Héril, psychanalyste et sexothérapeute, fondateur d'une école de sexothérapie et auteur de *L'Orgasme thérapeutique, quand le plaisir chasse la douleur* (éd. Grancher).

**NEON, magazine extatique : Quel est le point de départ de ce livre ?**

**Alain Héril, expert en petite mort :** J'ai lancé une enquête via un questionnaire pour lequel j'ai reçu 600 réponses en 15 jours. J'ai été très surpris de voir comment certaines personnes utilisent la montée orgasmique pour régler un certain nombre de problèmes d'ordre médical tels que le stress , l'insomnie , ou encore avant une chimiothérapie, lors de poussées de sclérose en plaques ou pour des problématiques liées au diabète. **Beaucoup de gens utilisent de façon empirique l'orgasme relationnel ou masturbatoire pour aller mieux.**

**Quelle est la dimension thérapeutique de l'orgasme ?**

Un vécu orgasmique simple, joyeux, engendre un mieux-être. Cela fait du bien dans le rapport à soi-même et à l'autre. Les situations orgasmiques abaissent la douleur, une dimension analgésique déjà documentée scientifiquement. Lors d'un orgasme, des hormones cérébrales sont diffusées et cela se poursuit dans la période post-orgasmique . **La dopamine est ainsi diffusée pendant quelques heures, voire quelques jours.** Il faut aussi considérer la dimension émotionnelle de l'orgasme. A travers lui, il y a une revisite du terrain émotionnel et notamment des six émotions primaires que sont la peur, la colère, la joie, la tristesse, le dégoût et la surprise. Cela laisse entendre qu'on peut travailler sur le lien aux émotions et pas seulement sur un terrain fonctionnel. Une personne qui ne veut pas visiter ses espaces de colère va se retenir, et peut avoir une difficulté d'accès à l'orgasme. Pour avoir des orgasmes, il faut donc accepter de lâcher prise. **L'orgasme met face à l'inattendu, à la surprise, et ces espaces psychologiques ont des vertus thérapeutiques.** L'orgasme est d'ailleurs un état modifié de conscience, proche de la transe ou de l'hypnose . A l'inverse, la volonté de contrôle augmente le risque de maladie inflammatoire, de fibromyalgie, de fatigue chronique ou encore de spasmophilie, dont les crises interviennent au moment où l'on ne peut plus contrôler. Il vaut peut-être mieux avoir des orgasmes que des crises de spasmophilie...

**Cette approche médicale ne risque-t-elle pas de réduire l'orgasme à sa dimension fonctionnelle ?**

En effet, **il ne faut pas perdre de vue que l'orgasme est pluriel. Il y a des orgasmes fonctionnels, qui permettent de faire du bien, de jouer sur la maladie, et d'autres plus relationnels, plus émotionnels. Certains revendiquent même une dimension spirituelle.**