



5 bienfaits de l'orgasme sur la santé



Getty Images/iStockphoto

Ce moment de plaisir extrême procure une détente naturelle bénéfique pour l'organisme. On parle même d'orgasme thérapeutique. Le point sur ses vertus sur la santé.

L'orgasme, un anxiolytique naturel

En lâchant prise pendant l'amour et en atteignant la jouissance, on permet un relâchement mental aussi bien que physique. L'orgasme engendre un mieux-être général et libère des endorphines, qui agissent naturellement comme un véritable anxiolytique, en diminuant peur et anxiété. Pour le sexothérapeute Alain Héril*, l'orgasme apporte « *une sensation de régénérescence, comme s'il permettait de remettre les compteurs à zéro et de repartir d'un meilleur pied* ». Et ainsi de mieux gérer son stress.

L'orgasme pour renforcer l'immunité

Les hormones produites au moment de l'extase (sérotonine, dopamine, et endorphines) ont une action équilibrante au niveau du thymus, l'organe qui joue un rôle prépondérant dans la production de cellules immunitaires. Ainsi, ce moment de plaisir intense permettrait de renforcer nos défenses et contribuerait à nous protéger plus efficacement des virus. Essentiel donc de conserver des moments intimes réguliers avec son partenaire en ces temps de coronavirus !

[Visualiser l'article](#)

L'orgasme, pour protéger le cœur

On sait que faire l'amour contribue à une bonne santé cardiovasculaire, notamment en permettant une circulation sanguine bénéfique dans tout l'organisme. Comme dans toute activité physique, il contribue à muscler le myocarde et favorise l'élimination des toxines. Indispensable pour se préserver des maladies cardiovasculaires, tout en agissant sur le bien-être global.

Orgasme et cancer

Il ne s'agit pas ici de dire que jouir peut guérir le cancer, maladie responsable de 150 000 décès environ chaque année en France. Cependant, l'orgasme est associé à ce qu'Alain Héril appelle « une pulsion de vie ». En maintenant des relations intimes pendant la maladie, les patients sont plus équilibrés et sereins, ce qui contribue à mieux la gérer au quotidien.

En prévention aussi, l'orgasme a parfois un effet positif. Plusieurs études ont montré que plus la fréquence des rapports sexuels et de l'éjaculation chez l'homme étaient importants, plus le risque de développer un cancer de la prostate (premier des cancers masculins, devant les cancers du poumon et du côlon-rectum) diminuait. Un argument de choc pour convaincre votre moitié de maintenir une activité sexuelle régulière, même après 60 ans !

L'orgasme, puissant antidouleur

On estime que près d'un Français sur trois souffrent de douleurs chroniques. Articulaires, neuropathiques... elles sont nombreuses. Grâce à son indéniable atout sur le cerveau et ce feu d'artifice d'hormones libérées qui font du bien, l'orgasme a un effet antalgique, en agissant sur le corps aussi bien que sur l'esprit. De nombreux témoignages attestent du pouvoir de l'orgasme à atténuer les douleurs : moins de poussées inflammatoires chez des patients atteints de sclérose en plaques, espacement des crises chez des migraineux, moins de douleurs articulaires grâce à une décontraction et un lâcher prise favorisé par des relations sexuelles régulières, etc.

** Pour en savoir plus, lire l'ouvrage "L'orgasme thérapeutique, quand le plaisir chasse la douleur", d'Alain Héril, sexothérapeute (éd. Grancher)*