

Un orgasme par jour, avant 10 heures du matin, c'est la santé !



© Getty Images / GQ Staff

SEXE

“ L'orgasme donne quelque chose, il ne prend rien. Il ajoute, il solidifie, il confirme.”

Et si l'orgasme pouvait guérir - le corps, le couple, la tête ? C'est l'hypothèse qu'explore le sexothérapeute Alain Héril dans son dernier essai, *L'orgasme thérapeutique* (éditions Grancher, paru en mars). Avec un joli point de départ : on ne prend pas toujours la mesure d'à quel point ces déferlements hormonaux nous font du bien.

Après avoir interrogé 600 personnes, les bénéfices de l'orgasme semblent indéniables, qu'on parle de bien-être basique (déstresser, dormir, se sentir bien dans son corps et dans ses relations) ou d'aide pour prévenir ou alléger des pathologies graves (cancer de la prostate, maladies cardiovasculaires, sclérose en plaques, fibromyalgie, migraines, douleurs articulaires, etc).

Pour Alain Héril, **il faudrait considérer la jouissance comme un geste-santé, au quotidien** : *“ le prix Nobel de médecine Barry Komisaruk a travaillé sur les relations sexuelles au réveil et l'orgasme matinal. Il a mis en lumière le fait que faire l'amour et jouir au réveil pouvait doper le cerveau, booster son optimisme, aider à entretenir un taux constant de testostérone dans l'organisme et augmenter son capital jeunesse. Il préconise*



[Visualiser l'article](#)

une stimulation orgasmique (y compris masturbatoire) régulière, si possible avant 10 heures , afin d'amener l'organisme à une plus grande tonicité face aux épreuves et aux obligations de la journée à venir ! ”

Ici, l'ouvrage prend le contrepied complet du mouvement NoFap (anti-masturbation) : jouir serait bon pour la clarté de l'esprit, la quiétude, la sensation de liberté, de puissance et d'alignement. Pratiqué avec dévouement, l'orgasme nous mettrait sur le chemin de la méditation, voire de la transe mystique. Pour embrasser tout ce potentiel, Alain Héril recommande une exploration de nos trois pôles : désirant.e (notre capacité à aller vers l'autre), désiré.e (recevoir le désir de nos partenaires) et désirable (comment faire pour accueillir ce désir).

Pas question bien sûr de médicaliser cette question profondément intime : ce n'est pas au médecin de prescrire des orgasmes sur ordonnance, mais aux patients de se prendre en main (s'ils le peuvent, quand ils peuvent). On parle souvent de la difficulté pour les femmes d'apprendre à jouir, mais **les hommes ont leurs propres défis à gérer** : programmés pour éjaculer au bout de 20 secondes environ (c'est le sexothérapeute qui l'affirme !), ils peuvent être angoissés à l'idée de pouvoir retarder cette échéance - une angoisse qui s'ajoute à une relation parfois compliquée à leur pénis (notamment à l'adolescence), puis à des inquiétudes liées la qualité de leur sperme (quand ils décident de devenir pères).

L'accès décomplexé à sa jouissance n'est donc pas donné clef en main. Parfois, ça bloque, “ *comme si une partie inconsciente de l'être désirait s'accrocher continuellement à ce qui est défaillant plutôt que d'expérimenter les espaces luxuriants que l'orgasme semble offrir.*”

En cas de troubles, peut-être faudra-t-il passer par une thérapie... ou tout simplement, explorer des techniques différentes. Le jeu en vaut la chandelle : “ ***L'orgasme donne quelque chose, il ne prend rien. Il ajoute, il solidifie, il confirme. Il offre une densité relationnelle avec soi-même, y compris dans l'activité masturbatoire. Il est donc une vision positive de nous-mêmes, une vision qui n'est pas faite d'utopie puisqu'elle peut se concrétiser dans des ressentis précis et vivifiants.*** ”