

## De l'orgasme à l'organisme

L'orgasme, c'est une sensation de plaisir infini qui se traduit par des contractions vaginales, environ toutes les 0,8 secondes. Le cœur s'emballa avec 180 pulsations par minute, la respiration devient haletante.

Il se traduit par des réactions physiques mais aussi psychologiques puisque, à l'instant fatidique, on sécrète des endorphines, sorte de morphine naturelle qui procure ce sentiment divin de bien-être.

**1- Il est une sorte d'exercice cardiovasculaire :** Il ne peut en aucun cas se substituer au sport, mais l'orgasme est une véritable activité cardiovasculaire. On note une sérieuse augmentation de la tension artérielle, de la vitesse cardiaque et respiratoire. De plus le corps sécrète des endorphines.

**2- Il aide à dormir :** Une enquête récente effectuée sur 1800 femmes a démontré que l'orgasme contribue à avoir des nuits et un sommeil reposants. 30% des femmes sondées, utilisent les rapports sexuels comme un sédatif naturel.

**3- Il maintient une bonne circulation sanguine :** Selon le Dr Jennifer Berman, co-fondateur du Female Sexual Medicine à l'université de Californie UCLA, les orgasmes augmentent la circulation et maintiennent le flux du sanguin au niveau génital.

**4-Il améliore l'humeur :** Vous êtes déprimés ? Faites l'amour. L'orgasme libère dans le corps des endorphines, des ocytocines et de la dopamine. Ces hormones du bonheur, du plaisir et du bien-être ont d'incroyables effets sur notre humeur.

**5- Il maintient le cerveau en bonne santé :** Il fait travailler non seulement votre cœur, mais aussi votre cerveau. Il le nourrit avec de l'oxygène. Des IRM (imageries par résonance magnétique) ont démontré que le cerveau des femmes utilise plus d'oxygène que d'habitude, lors de l'orgasme.

**6- C'est un antalgique naturel :** Il permet de calmer certaines douleurs telles que les migraines et les douleurs menstruelles. Les contractions ressenties pendant un orgasme aident à faire évacuer les caillots sanguins et atténuent les douleurs des menstrues.

**7- Il soulage le stress :** Nous menons une vie tellement agitée qu'il est parfois difficile de se sentir détendu. Une relation sexuelle baisse doublement le taux de stress. En plus de toutes les hormones qui sont libérées lors de l'orgasme, en faisant l'amour, nous sommes tellement concentrés sur nos sensations que tout le reste n'existe plus.

**8- Il donne bonne mine :** C'est peut-être à cause de ça que nous rougeoyons après l'amour. La DHEA, hormone qui lutte contre le vieillissement cutané, atteint un niveau très élevé lors de l'excitation sexuelle. Ceci rend la peau plus saine.

**9- Il améliore votre santé émotionnelle :** Selon le sexologue Logan Levkoff, quand nous savons comment notre corps fonctionne et comment lui donner du plaisir, on augmente la confiance en soi. On prend alors de meilleures décisions dans ses relations.

