

Les hormones du plaisir



Pour ressentir du **plaisir**, la nature nous a dotés de substances chimiques, les **neuromédiateurs** ou neurohormones. Ce sont de petites molécules secrétées par le cerveau et qui agissent sur les neurones, dès que la

situation plaisante pointe le bout de son nez...et **pour notre plus grand plaisir** !

Les effets du plaisir

Le plaisir est un état de satisfaction intérieure en lien avec les choses du monde extérieur. Quand on éprouve du plaisir les muscles se relâchent, le corps s'abandonne, le regard devient flou, le temps se dilue. Une sensation de plénitude nous inonde, allant parfois jusqu'à l'extase... On peut ressentir ça lors de [l'orgasme sexuel](#), mais aussi lors de la pratique d'un [sport](#), ou de [la relaxation](#) par exemple.

Quelles sont les hormones du plaisir ?

Les **endorphines** interviennent dans notre organisme comme des récompenses aux efforts fournis. Elles sont libérées par l'hypothalamus et l'hypophyse, notamment dans les situations de stress (psychologique ou physique) et de façon plus importante pendant et après l'exercice physique. La quantité d'endorphines augmente pendant un effort soutenu et prolongé, et est multipliée par cinq dans les 30 à 45 minutes après l'arrêt de l'effort. Elles sont aussi stimulées par l'exposition modérée au soleil, par **le rire** et lorsqu'on mange du **chocolat** ou des sucreries.

La **dopamine**, autre hormone du plaisir, peut être stimulée par la vue d'un beau tableau, par le sport, par la nourriture.

Mais le plaisir sexuel est probablement son meilleur stimulant.

Comment se passe l'alchimie de l'amour ?

Nous avons besoin de fusionner, de faire le plein de plaisir physique et de sécurité affective. Tout commence avec la testostérone, l'hormone du désir sexuel, produite par les hommes et par les femmes. A cette production succède celle de lulibérine, l'hormone libérée au début de la relation sexuelle. C'est elle qui pousse à rechercher toujours plus de contact et de caresses.

Vient ensuite l'explosion d'endorphines au moment de l'orgasme, qui modifie radicalement l'état de conscience ordinaire : euphorie ou extase, ces molécules nous font décoller. Mais en même temps que les sens et la conscience s'affolent, nous produisons de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement. Et c'est ainsi que le plaisir peut devenir amour...

Des études ont d'ailleurs montré que la masturbation provoque une sécrétion d'ocytocine moins élevée qu'une véritable rencontre amoureuse et sexuelle. Le plaisir solitaire serait donc moins plaisant.

Une drogue naturelle ?

Difficile de se passer de cette sensation de plaisir créée par les endorphines. A tel point que certains sportifs de haut niveau, qui, après un effort long et intense, libèrent une très forte quantité d'endorphines, parlent de véritable extase. Comme certaines substances contenues dans le tabac ou l'alcool, les endorphines provoquent un bien-être immédiat, un état d'euphorie, mais dans ce cas pas de risque de dépendance !