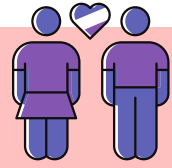
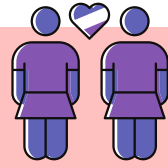
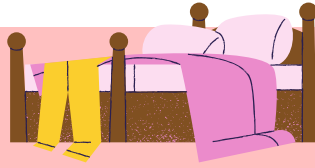
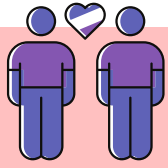
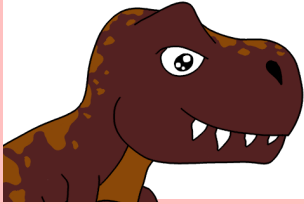


LE SEXE

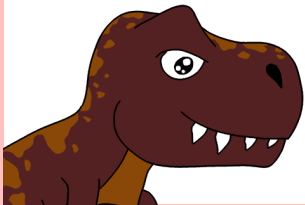


Que se passe-t-il dans notre cerveau quand on pécho ?



Pendant un acte sexuel, notre cerveau et notre organisme sont en **ébullition**. Cette sensation de chaleur, ce désir ardent, jusqu'à ce point culminant qu'on appelle l'**orgasme**, sont des conséquences des **hormones** et des **neurotransmetteurs** dont on est bombardés, de l'activation du système de récompense dans notre cerveau, ainsi que de facteurs **affectifs** et **cognitifs**.

Nous allons donc voir ensemble 4 hormones et neurotransmetteurs



Dopamine

Endorphines

Sérotonine

Ocytocine



DESO !



PS : on traite aussi de ce sujet dans une vidéo sur notre chaîne YouTube !

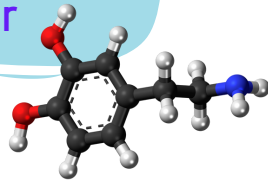
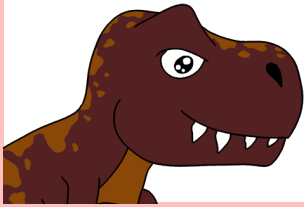


Cerveau
et

SEXE



La **dopamine** est le neurotransmetteur du **désir**



Bien-être

Energie

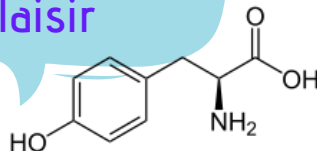
Motivation

Contrôle

Concentration

Elle travaille de paire avec la **noradrénaline** !

Les **endorphines** sont les hormones du **plaisir**



Anxiolytique

Antidouleur

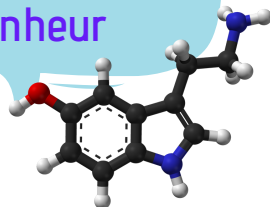
Joie

Antifatigue

Bien-être

Elles partagent des effets communs à l'**opium** !

La **sérotonine** est le neurotransmetteur du **bonheur**



Antidépresseur

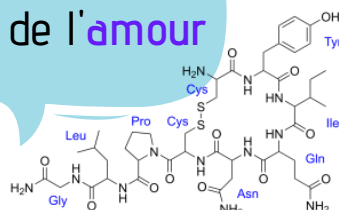
Aide à dormir

Stabilité émotionnelle

Aide à rêver

En manquer peut créer **anxiété** et **dépression** !

L'**ocytocine** est l'hormone de l'**amour**



Créer une relation

Relaxation

Confiance

Créer un attachement

Elle se libère pendant nos **câlins** (trop chou !)

SEXE ET IMAGERIE CÉRÉBRALE

CHUMBAGADA ! CHUMBAGADA DUM DUM !

Le plaisir que l'on ressent lors d'une activité sexuelle repose en particulier sur l'activation dans le cerveau de structures impliquées dans le plaisir : le **système de récompense**.

Ce circuit cérébral s'active également lors d'autres activités plaisantes, comme par exemple...



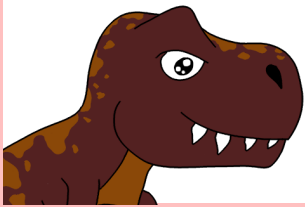
Mais le désir sexuel n'est pas l'apanage d'une seule région du cerveau ! Tout un **réseau** est impliqué, et il est globalement le même, quels que soient le **sexe** et l'**orientation sexuelle** de la personne.

Dans ta face la
LGBTphobie !

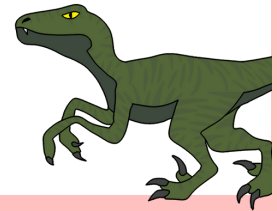


* Note à moi-même : ne jamais travailler quand j'ai faim.

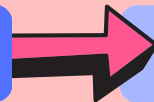
Serge Stoléru nous explique que l'expérience vécue par chacun.e durant l'acte sexuel comprend plusieurs aspects.



Tout à fait Lex ! On retrouve des composantes cognitives, motivationnelles, émotionnelles et corporelles !



Cognitif



"Je trouve cette personne désirable"

Motivationnel



"Je ressens l'envie de m'approcher d'elle"

Emotionnel



"J'espère que je vais lui plaire aussi"

Corporel



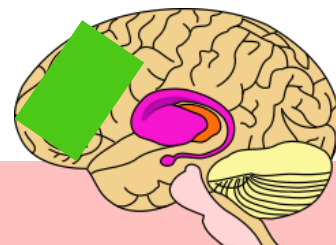
"Mon cœur bat plus fort, je transpire, j'ai chaud, et autres joyeusetés"

Voir son dino-partenaire se déshabiller, échanger des baisers, démarrer des préliminaires... Tout ceci déclenche une cascade de réactions cérébrales !



YOLO*
YOU ONLY LIVE ONCE

Si aucune inhibition ne se produit au niveau du **noyau caudé** et du **lobe frontal**...



...alors la moelle épinière reçoit l'ordre de déclencher un afflux de sang : soit dans le pénis, soit dans le clitoris.

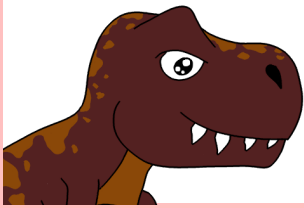
Et à la fin, ça donne souvent ça



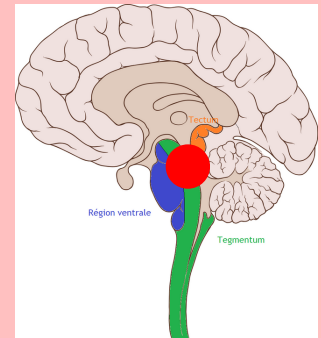
ET DURANT L'ORGASME ?

BOOM !

Examinons les travaux du neurologue néerlandais Gert Holstege.

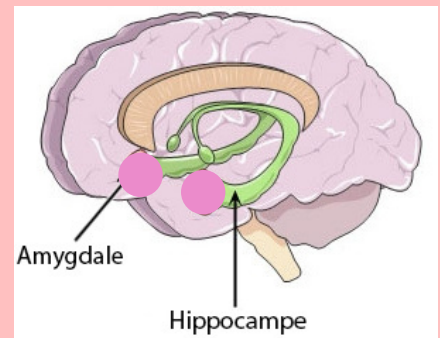


L'**aire tegmentale ventrale** ●, qui gère entre autres la libération de dopamine, s'active. L'orgasme déclenche le même circuit de la récompense qu'un plaisir quelconque



Autre observation du chercheur : une baisse de l'activité de l'**amygdale** ●, la zone impliquée dans la peur et la vigilance.

“Si vous êtes très anxieux, il s'avère très compliqué d'avoir des relations sexuelles”, note le neurologue.



Les études en neurosciences les plus récentes confirment : pas d'orgasme sans lâcher prise ! Le cerveau peut alors entrer en état de transe, comme lors de la danse ou l'écoute de musique.

Les rapports sexuels ...

... améliorent l'humeur

... atténuent la douleur

... améliorent le sommeil

... nous relaxent

Bref... Faites l'amour, pas la guerre !

