

Les hommes et les femmes abordent la sexualité d'un oeil différent, même si l'on note un changement dans l'approche qu'en a la femme.

# questions sexo

*Texte: Charlotte Muller*

L'âge du premier rapport tend à être plus ou moins le même et le nombre de partenaires chez la femme a augmenté aussi, sans pour autant arriver à celui des hommes. Mais... cela ne se passe pas de la même manière dans leurs têtes: les femmes continuent majoritairement à axer leur sexualité sur l'affectivité et la conjugalité, tandis que les hommes restent fortement attachés à leur approche sous forme de besoins naturels et de plaisir. Autre exemple: les hommes sont beaucoup plus nombreux à considérer que l'on peut avoir des relations sexuelles avec quelqu'un sans l'aimer.

## **Pourquoi dort-on mieux après avoir fait l'amour ?**

Ce sont surtout les hommes qui plongent dans un sommeil réparateur après avoir fait l'amour. Cela s'explique en partie par la qualité de leurs orgasmes.

En général l'homme a un orgasme qui monte en pic et retombe très rapidement, d'où le sommeil qui le prend presque aussitôt.

La plupart des femmes, au contraire, ont des orgasmes plus sinueux, avec des poussées et des «promenades» dans le plaisir qui peuvent durer, et qui leur permettent d'ailleurs d'avoir plus d'un orgasme lors d'un rapport sexuel. Comme elles «redescendent sur terre» plus doucement, elles n'ont pas forcément ce sommeil de plomb dans lequel sombrent beaucoup d'hommes.

## **Dépression**

Saviez-vous que faire l'amour est une excellente thérapie contre la dépression ?



Cela remplace un bon anti déprimeur. Nous parlons ici bien entendu d'une relation dans un couple qui se porte bien.

### Femmes enceintes

De nombreuses femmes se posent la question de savoir si elles peuvent faire l'amour en étant enceinte. C'est une bonne question et la réponse est claire: une femme enceinte peut faire l'amour sans problèmes jusqu'au terme de sa grossesse, à condition que son col soit bien fermé. La seule exception sera si elle a des risques d'accouchement prématuré.

### Problèmes cardiaques

Et les personnes atteintes de pathologies cardiaques me direz-vous ? Eh bien! Les opinions ont bien changé depuis 50 ans. Alors qu'autrefois on recommandait l'abstinence, on en est arrivé à une prescription totalement inverse puisque aujourd'hui, le corps médical spécialisé affirme que faire l'amour est tout à fait conseillé dans ces cas là. Des études qui ont duré 10 ans ont



démontré que les hommes faisant l'amour trois fois par semaine pendant toute cette période avaient une tension artérielle normale et ne faisaient pas d'hypertension. A l'opposé, ne pas faire l'amour peut créer des problèmes d'hypertension. A bon entendre...

### Le désir des femmes

Le désir des femmes varie en fonction de son cycle. En général, une femme (non ménopausée et sans pilules contraceptives) verra augmenter sa libido

aux alentours de son ovulation naturelle. Cela correspond à sa période de fécondité. Elle produit en effet à ce moment des hormones qui sont la testostérone et l'oestradiol.

### Stress

Rien de vaut de bons rapports sexuels pour diminuer le stress en général. Une étude américaine a analysé un groupe de patients qui devaient chaque jour noter quel type de rapport (ou abstinence) ils avaient eu. Au terme de l'expérience, chacun devait subir une présentation publique, genre entretien d'embauche. Cette étude a démontré que le groupe de patients ayant des pratiques régulières et classiques était moins stressé que les autres, avec une tension artérielle plus basse, avant, pendant et après l'entretien d'embauche. Chose curieuse, les patients ayant eu des rapports plus "fantaisistes" étaient d'une manière générale plus sensibles au stress.