

Pourquoi l'été donne-t-il plus envie de faire l'amour ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Chaque année, avec l'arrivée des beaux jours, beaucoup de personnes ont l'impression que leur désir sexuel se réveille. Mais est-ce seulement une impression ou existe-t-il de véritables explications biologiques derrière ce phénomène ?

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler de l'impact de la chaleur, du soleil, des hormones et même de la vitamine D sur notre libido, et comprendre pourquoi l'été semble parfois être la saison du désir.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Pourquoi a-t-on parfois plus envie de sexe quand il fait beau et chaud ?

D'abord, il faut préciser une chose : la chaleur, à elle seule, n'augmente pas automatiquement la libido. En revanche, elle peut déclencher plusieurs mécanismes biologiques qui, chez certaines personnes, favorisent l'envie de sexe.

Premier élément : la testostérone.

Une étude publiée dans le *Central European Journal of Urology* a montré que les niveaux de testostérone sont généralement plus élevés en été qu'en hiver. Pour rappel, la testostérone est une hormone produite aussi bien chez l'homme que chez la femme — même si les femmes en produisent beaucoup moins — et elle joue un rôle important dans le désir sexuel.

Dans cette étude, les hommes interrogés rapportaient davantage de pensées sexuelles et une fréquence plus élevée d'éjaculations pendant les mois les plus chauds. Les chercheurs en ont conclu que les variations saisonnières pouvaient influencer non seulement les hormones sexuelles, mais aussi le comportement sexuel.

Une autre étude, publiée dans la revue *Cell Reports*, s'est intéressée à un phénomène intrigant : pourquoi les rayons ultraviolets augmentent-ils les niveaux de testostérone chez les hommes comme chez les femmes ? Les chercheurs ont découvert que cette régulation hormonale passerait par la peau, qui réagit à l'exposition aux UV. Chez les hommes, ils ont également observé une augmentation des comportements liés à l'agressivité.

Mais la testostérone n'est pas la seule explication.

Le soleil agit aussi sur les neurotransmetteurs associés au bien-être. Plus précisément, l'ensoleillement influence la production de sérotonine, souvent surnommée « l'hormone du

bonheur ». Une étude publiée dans *The Lancet* a montré que le cerveau produit davantage de sérotonine lorsque la durée d'ensoleillement augmente.

D'autres travaux ont également mis en évidence des variations saisonnières du transporteur de la sérotonine, avec des différences marquées entre les périodes les plus lumineuses et les plus sombres de l'année.

Résultat : quand nous sommes davantage exposés à la lumière naturelle, nous avons souvent plus d'énergie, un meilleur moral et moins de fatigue psychique. Et cet état émotionnel plus positif peut, indirectement, favoriser la libido.

Autre facteur : la vitamine D.

Au printemps et en été, les températures agréables nous incitent à sortir davantage. Or, l'exposition au soleil permet à notre peau de fabriquer de la vitamine D grâce aux rayons ultraviolets.

Cette vitamine joue plusieurs rôles intéressants. Chez l'homme, elle participe à la production de testostérone et contribue à la fonction érectile. Chez la femme, elle favorise la sécrétion d'oestrogènes, des hormones qui influencent notamment l'appétit sexuel. Ce regain de vitamine D pourrait donc contribuer à expliquer pourquoi certaines personnes ressentent davantage de désir pendant les beaux jours.

Attention toutefois : quand la chaleur devient excessive, l'effet peut être exactement inverse.

Les épisodes de canicule s'accompagnent souvent de fatigue, d'inconfort physique, de transpiration importante et de troubles du sommeil. Tous ces facteurs ont tendance à faire baisser le désir sexuel.

Pour celles et ceux qui souhaitent malgré tout profiter des plaisirs de l'été, quelques astuces peuvent aider : privilégiez les moments les moins chauds de la journée, hydratez-vous correctement, ne cherchez pas la performance à tout prix, misez plutôt sur le slow sex et sur des positions peu fatigantes comme la cuillère ou l'Andromaque. Et pourquoi ne pas accorder davantage de place aux préliminaires, souvent moins éprouvants physiquement que la pénétration ?

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.