



PRÉSENTATION DE LA STRATÉGIE

MAXENCE - MANON - SARAH - RAYANE - LÉONCE - YOAN - ISRAËL - ALEX



THÈME : Sexualité
CONTRAINTE : Effet interview

POURQUOI CETTE THÉMATIQUE ?

**Nous avons choisi
cette thématique
car la sexualité est
un sujet universel,
mais
malheureusement
très mal représenté
sur YouTube.**

**Il y a donc une
réelle opportunité à
saisir, compte tenu
du manque de
contenus qualitatifs
actuellement
disponibles dans ce
secteur.**

BENCHMARK



INTRODUCTION

Dans un premier temps, nous allons parler des youtubeurs qui sont davantage axés sur le debunk de tabous, sur leur expérience et même sur des explications scientifiques. Quant à l'autre partie des youtubeurs, ils sont plus axés sur des vidéos virales de micro-trottoir à connotation sexuelle, qui s'avèrent parfois dures à regarder.



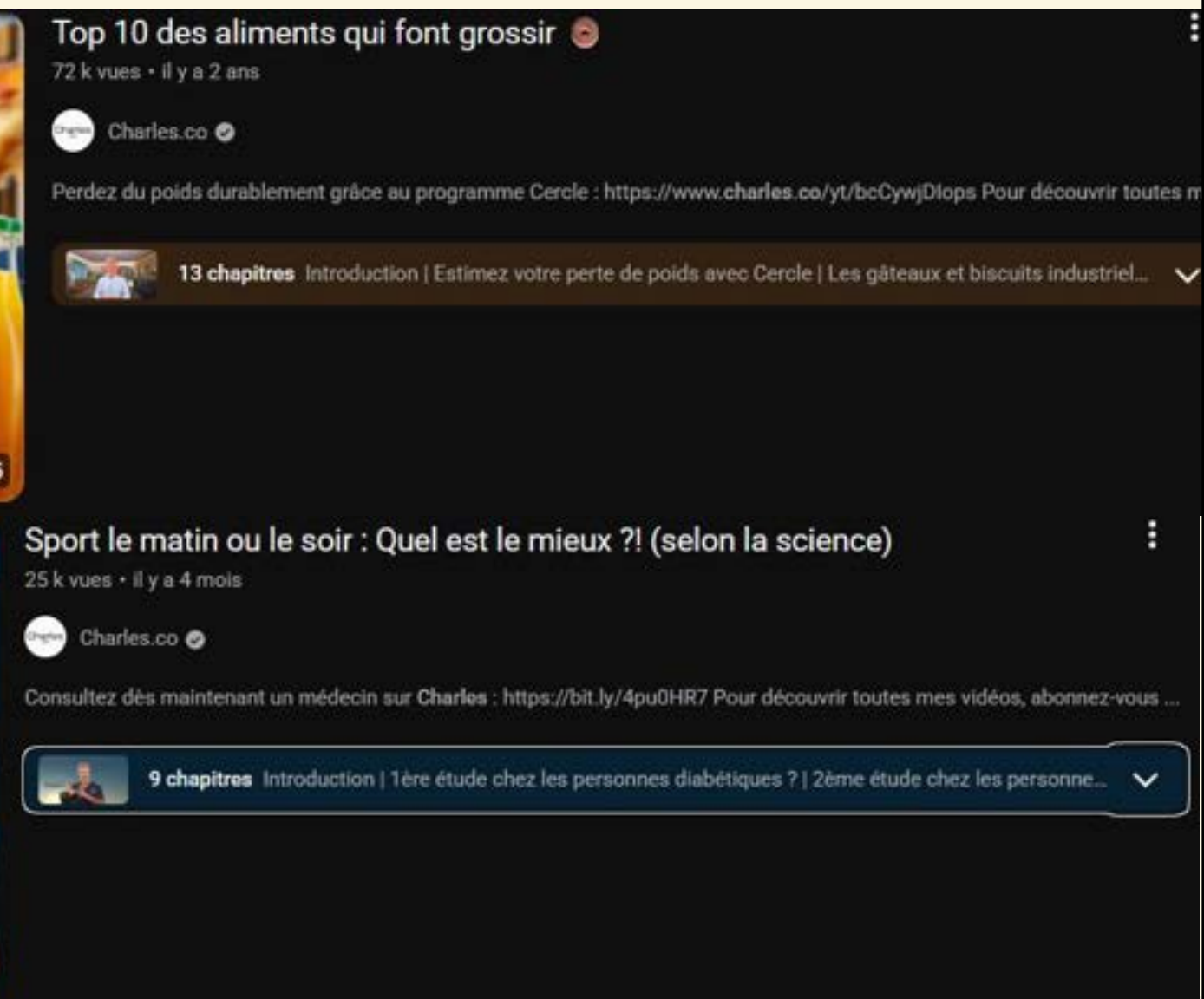
CHAÎNES CONCURRENTES



CharlesCO

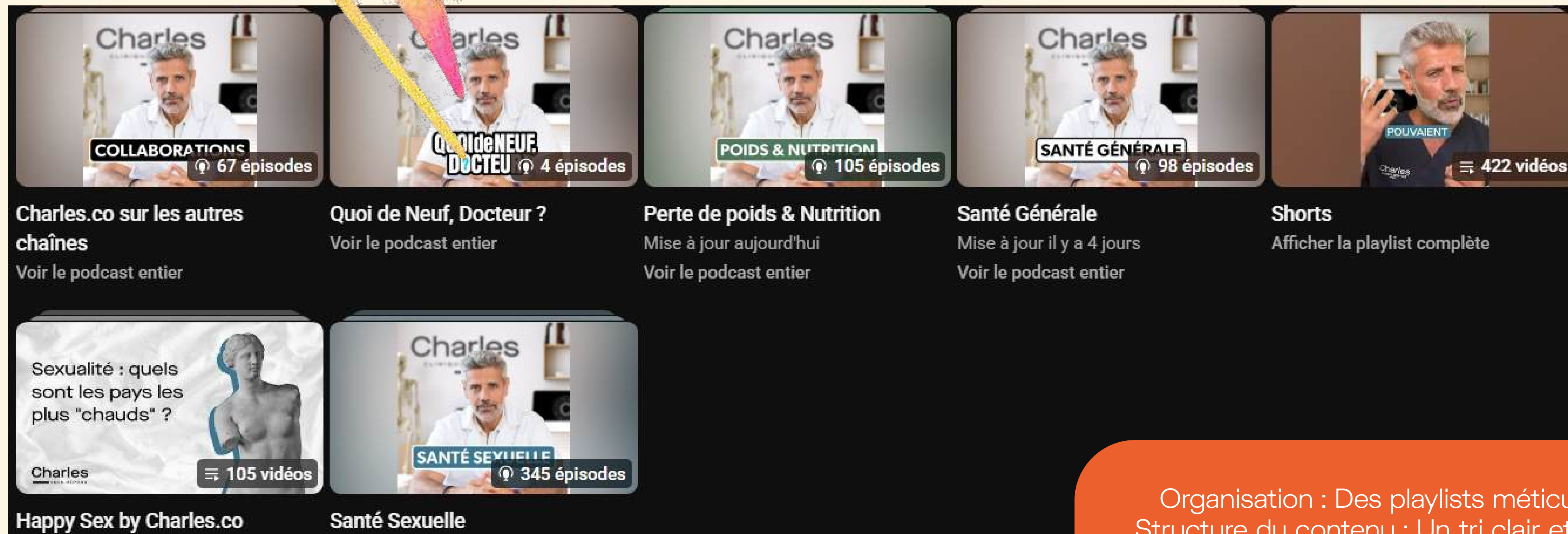
Actif depuis le 6 mars 2019
1,83 M d'abonnés abonnés
Sujet de la chaine qu'il traite:
-Alimentation
-La sexualité
-Le sport

Il y a pas mal de ses vidéos où CharlesCO donne des conseils qui proviennent quand même d'un pro et qui sont donc intéressants à suivre. Sur sa chaîne, CharlesCO conseille énormément sa communauté pour pouvoir aider au mieux les gens.



CHAÎNES CONCURRENTES

Debunk de tabous et explications scientifiques



The screenshot displays the CharlesCO YouTube channel layout. At the top, a large pink and yellow arrow points towards the content. Below it, a row of five video thumbnails is shown, each with a title, a small image of Charles, and a count of episodes or videos. Below these thumbnails are the titles of the corresponding playlists. At the bottom, two more video thumbnails are visible, also with titles and counts. The overall design is clean and organized, with a dark background for the playlist titles and a light background for the video thumbnails.

Thématique	Format	Nombre d'items
COLLABORATIONS	Podcast	67 épisodes
Quoi de Neuf, Docteur ?	Podcast	4 épisodes
Perte de poids & Nutrition	Podcast	105 épisodes
Santé Générale	Podcast	98 épisodes
Shorts	Vidéo	422 vidéos
Sexualité : quels sont les pays les plus "chauds" ?	Vidéo	105 vidéos
Santé Sexuelle	Podcast	345 épisodes



CharlesCO

Organisation : Des playlists méticuleusement rangées.
Structure du contenu : Un tri clair et intelligent des vidéos par thématiques ou par formats spécifiques, comme les interviews.

TONALITÉ ET VOCABULAIRE

Les explications et les analyses sont dites de manière formelle mais avec

un ton pédagogique et décontracté. Les sujets complexes sont abordés de façon dynamique et accessible, ce qui rend la chaîne à la fois instructive et divertissante à regarder pour le public.

Visuel



Identité visuelle : Une esthétique classe et épurée, tout de suite visible à travers le logo et la bannière qui font très pro comme les sujets que traitent la chaîne .

CHAÎNES CONCURRENTES



BelindaSTB

Actif depuis le 6 déc. 2015

727 k abonnés

Sujet de la chaîne qu'elle traite:

- Liberté
- La sexualité
- Relation sérieuse

Belinda a pour habitude de faire des vidéos en plusieurs parties pour faire en sorte que ses vidéos ne soient pas très longues et qu'elle puisse en avoir en réserve pour pouvoir publier fréquemment.



Oser être libre, en couple ou célibataire : **Mon témoignage**

Belinda SANS TABOUS (Pour les...)



Comment raviver la flamme avec sa femme

Belinda SANS TABOUS (Pour les...)

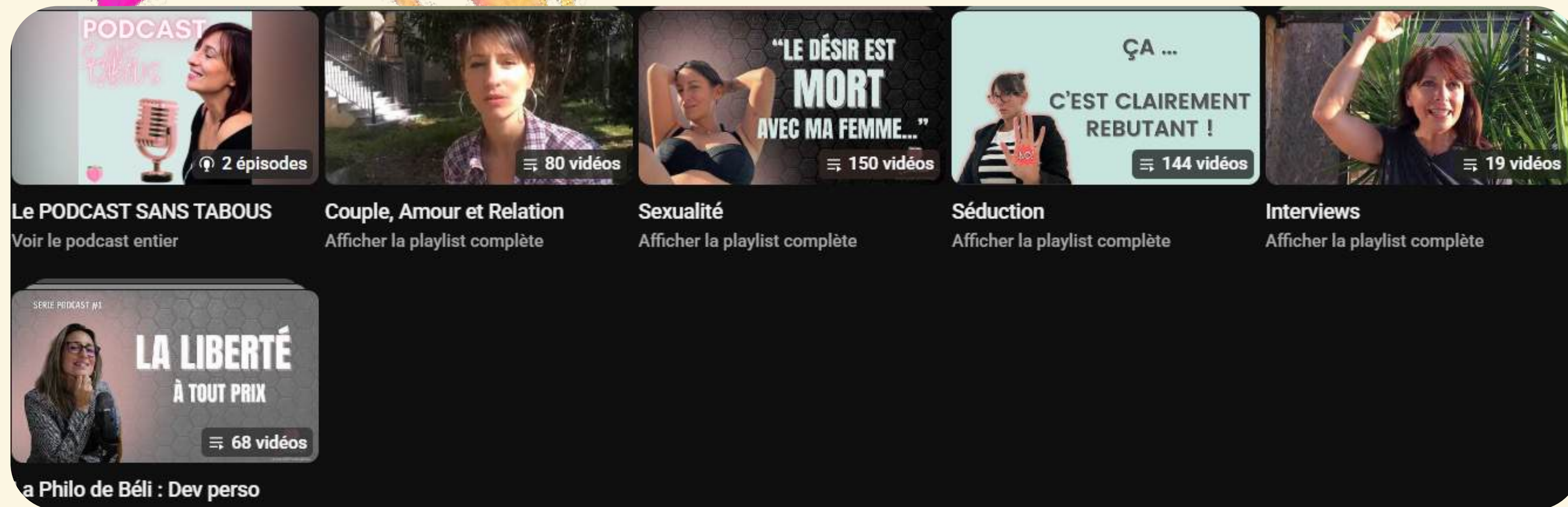


Comment trouver la bonne personne **#PARTIE 2**

Belinda SANS TABOUS (Pour les...)

CHAÎNES CONCURRENTES

Debunk de tabous et experience



BelindaSTB

Belinda a, quant à elle, une chaîne très épurée et bien organisée. Elle trie aussi ses vidéos un peu comme CharlesCO : on y retrouve les podcasts et les interviews, chacun classé dans une playlist. C'est donc bien structuré et facile pour s'y retrouver.

TONALITÉ ET VOCABULAIRE

Les explications et les analyses sont dites de manière cru mais avec un ton chaleureux et décontracté. Les sujets parfois enfantin mais abordés de façon dynamique et accessible, ce qui rend la chaîne divertissante à regarder .

Visuel



Identité visuelle : une chaîne très épurée et bien organisée, les miniatures sont similaire dans la mesure ou on la retrouve sur toute les miniatures a faire une tête differente

CHAÎNES CONCURRENTES

The logo for the YouTube channel CRU, consisting of the letters 'CRU' in a bold, black, sans-serif font, centered within a white circle. The circle is set against a background of a large, stylized, multi-colored arrow pointing upwards and to the right, with colors ranging from pink to yellow.

CRU

Actif depuis le 30 oct. 2019
267 k abonnés

Sujet de la chaîne qu'elle traite:

- Argent
- La sexualité
- Alcool

CRU est une chaîne qui essaie de faire beaucoup parler la population, et on le ressent au vu du thème de leurs vidéos (comme Les 100), qui est très caractéristique de leur chaîne et qui donne une plus-value à leur contenu.



À PARTIR DE QUAND ON EST RICHE ? | Les 100

CRU



EMBRASSER APRES LA FELLATION | Les 100

CRU

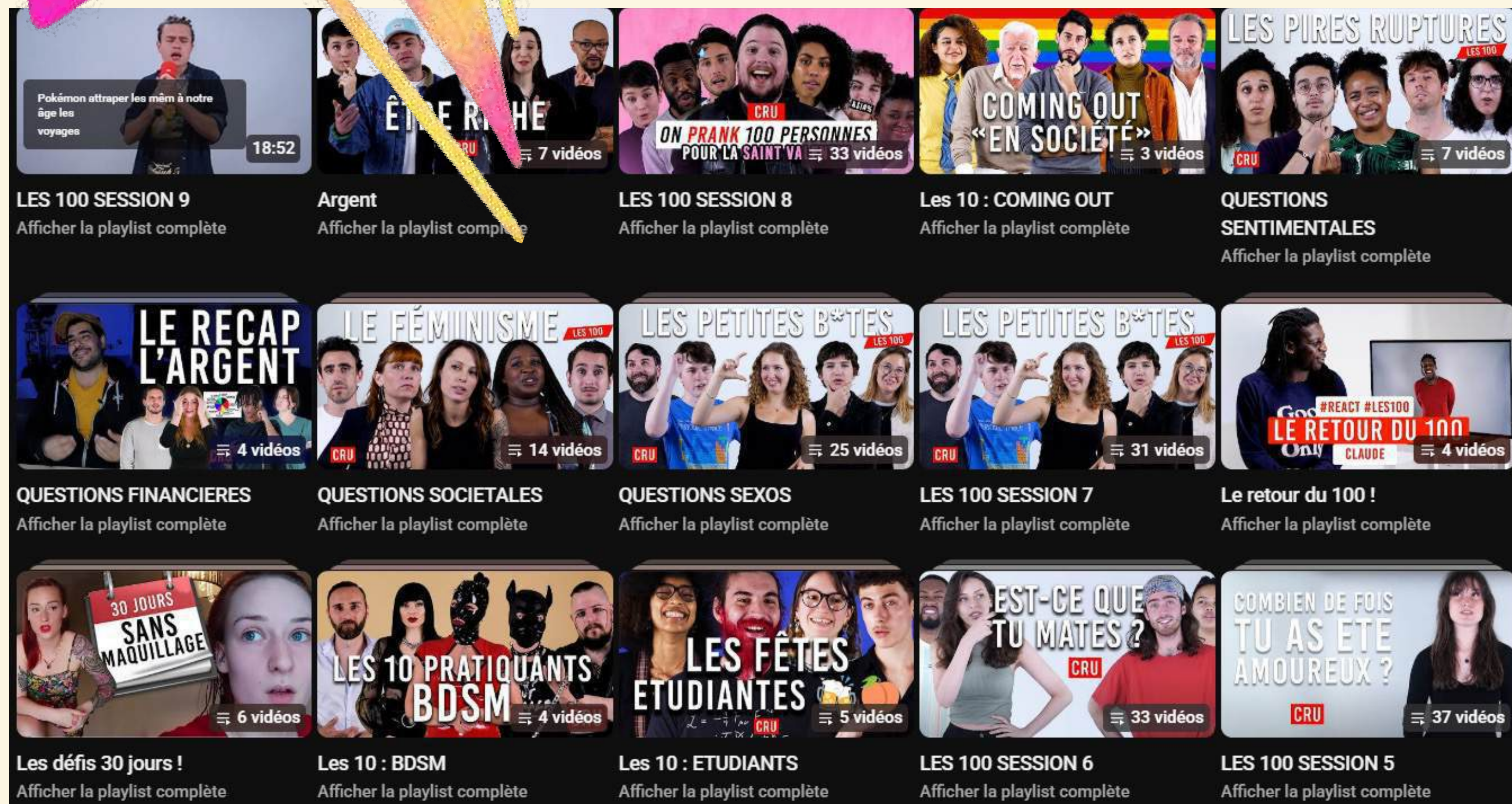


Les 10 | Episode 3 : Fêtes étudiantes 🍷 🍎

CRU

CHAÎNES CONCURRENTES

Micro-trottoir sur la sexualité



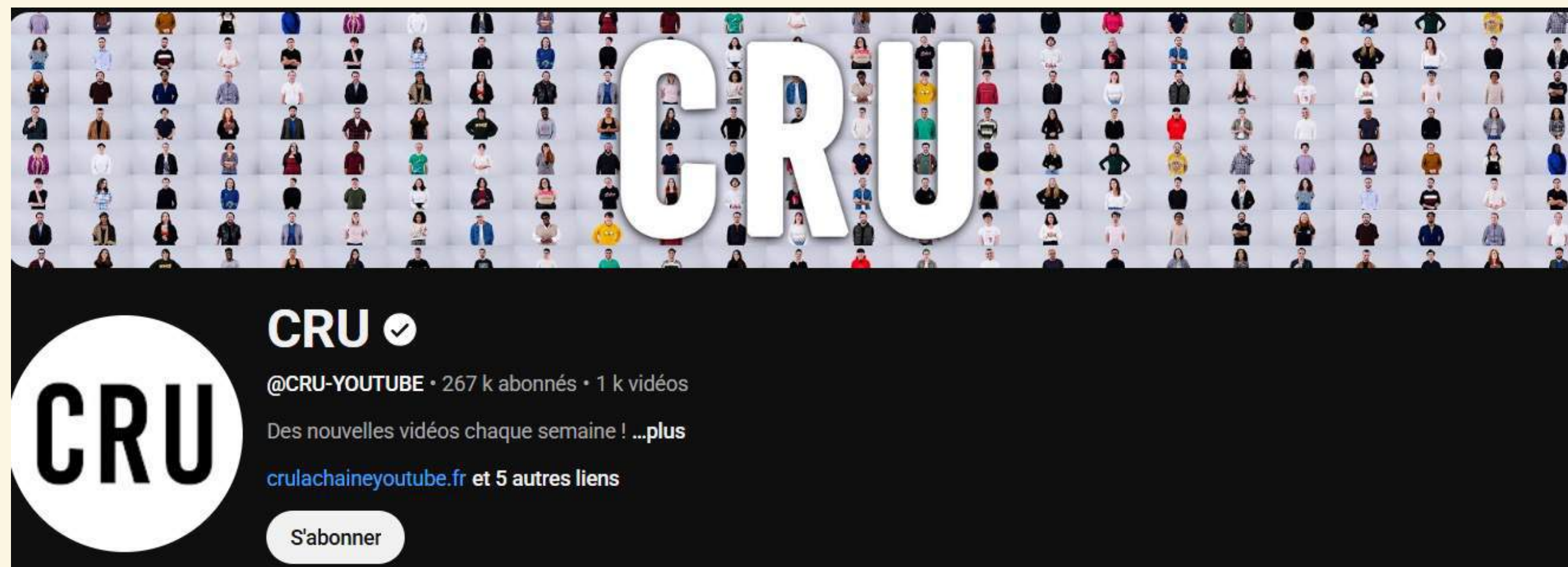
CRU

Pour le cas de CRU, ils ont une chaîne très, très fournie. Ils publiaient énormément de contenu, ce qui fait que l'onglet playlist est chargé.

TONALITÉ ET VOCABULAIRE

La chaîne aborde les sujets de manière crue et sans détour.
Les questions posées sont parfois très, très privées mais abordées
de manière drôle et amusante,
ce qui rend la chaîne divertissante à regarder, surtout qu'il y a
énormément de contenus qui peuvent paraître similaires.

Visuel



Identité visuelle : Leur charte les représente bien : le fait qu'ils interrogent toute la population et qu'on la retrouve même sur la bannière ou bien même d'avoir une tête différente à chaque

LES MINIATURES ET LES TITRES



Les miniatures sont le premier élément que ces youtubeurs utilisent pour attirer les gens, c'est ce qu'on appelle du « putaclic » ou d'aguicher le public. Les titres de CRU se retrouvent aussi très souvent en gros et au milieu pour vraiment attirer encore une fois .

RECUL POURQUOI ET COMMENT ?

La stratégie de ces youtubeurs consiste à attirer une audience sans pour autant la fidéliser, ce qui est préjudiciable à long terme(CRU). Certaines chaînes font donc le choix de ne produire qu'une seule vidéo de ce genre pour capter ce nouveau public(HugoTournier)

Ces chaînes YouTube cumulent des millions de vues grâce à des vidéos souvent plus aguicheuses(CRU) que pédagogiques , comme dans tout il y a des exeptions comme CharlesCO qui sans se focaliser exclusivement sur la sexualité, est plus sur l'aspect scientifique.

ANALYSE ET RESUMÉ DU BENCHMARK

Le créneau francophone de l'interview sur la sexualité est saturé par des chaînes comme CRU ou HugoTournier sans réelle plus-value.

Attention captée par la provocation visuelle et verbale (miniatures, titres crus, questions agressives) générant du clic immédiat mais aucune fidélité. Notre objectif : éviter le putaclic avec une approche plus pédagogique, humoristique, directe et non mensongère.

Contenu structuré, pédagogique, posé et intimiste, visant à apprendre sans créer de malaise.

RECU?L

Le concept de la chaîne est de mettre en avant des **sujets tabous autour du sexe**, souvent jamais abordés (ex : post-nut clarity).

Chaque thème est traité à travers deux angles : des explications sérieuses basées sur des sources et études, puis les **réactions** des gens (micro-trottoirs, réseaux sociaux, commentaires). Le tout avec un montage drôle et léger.

reCUL! veut **briser les tabous** sans tomber dans le choc gratuit ou le ridicule. La chaîne donne la parole librement, sans jugement lié à la **sexualité**, la **culture** ou **l'ethnie**. L'objectif est d'aborder des sujets rares ou peu exploités avec un ton **pertinent, accessible et sérieux**, pour montrer que la sexualité est un sujet comme les autres.

STORYTELLING

reCUL, c'est Léonce et son équipe, fascinés par les comportements humains, les relations modernes et toutes les vérités gênantes que les gens gardent normalement pour eux. Pourquoi reCUL ? simplement car on vous fait prendre du recul sur des sujets tabou . On a déjà réalisé plusieurs formats autour de ces sujets : des interviews micro-trottoir, des débats et des discussions où les gens finissent souvent par dire beaucoup plus que ce qu'ils avaient prévu au départ.

Il a créé la chaîne parce qu'il trouvait que les discussions autour du sexe étaient soit trop fake, trop sérieuses, soit juste vulgaires sans vrai fond. Au coup, on a voulu faire l'inverse : poser des questions taboues ou ultra personnelles, mais dans une ambiance drôle, honnête et sans jugement.

Notre truc, c'est de créer ce moment où les gens rigolent au début puis finissent par dire une vérité qu'ils n'avaient probablement jamais dite devant une caméra.

Il aime le malaise, les silences bizarres, les réponses trop honnêtes et tout ce qui révèle comment les gens pensent vraiment quand ils baissent leur garde.

LIGNE ÉDITORIALE DE LA CHAÎNE

La chaîne adopte un ton
humouristique et
spontané, tout en gardant
un vrai sérieux lors des
explications importantes
à la **compréhension du**
sujet.

Le vocabulaire mélange
vulgarisation scientifique,
références culturelles et
expressions populaires :
dopamine, prolactine, post-
coïtal, spoiler ou encore pre-
nut delusion.



VISUELS DE LA CHAÎNE

La direction artistique a été pensée pour refléter cette volonté de libérer la parole tout en évitant les codes clichés souvent associés à la sexualité



L'objectif était de créer un univers à la fois provocant, moderne, graphique et immédiatement reconnaissable

*détails dans la charte graphique
réalisée par Maxence*

Maxence-Manon-Léonce-Sarah

2026

Charte graphique



Yoan-Rayan-Israel

Sommaire



Introduction.....	3-6
Description du logo et motifs.....	7-8
Typographies.....	9-12

Introduction

La direction artistique a été pensée pour refléter cette volonté de libérer la parole tout en évitant les codes clichés souvent associés à la sexualité.

Au lieu d'utiliser une esthétique trop explicite ou vulgaire, nous avons choisi un univers visuel pop, éditorial et expressif

-Introduction



Nous avons choisi une esthétique inspirée des collages éditoriaux, de la pop culture, et des magazines underground.

L'objectif était de créer un univers à la fois :

- provocant,
- moderne,
- graphique,
- et immédiatement reconnaissable.

L'ensemble de la charte joue sur le déséquilibre visuel afin de représenter l'instabilité émotionnelle et mentale liée au thème.

-Introduction

Les couleurs

Le beige crème casse les codes habituels liés à la sexualité : au lieu d'un univers sombre ou vulgaire, il apporte une sensation plus artistique et éditoriale.

Le orange saturé agit comme une collision visuelle.

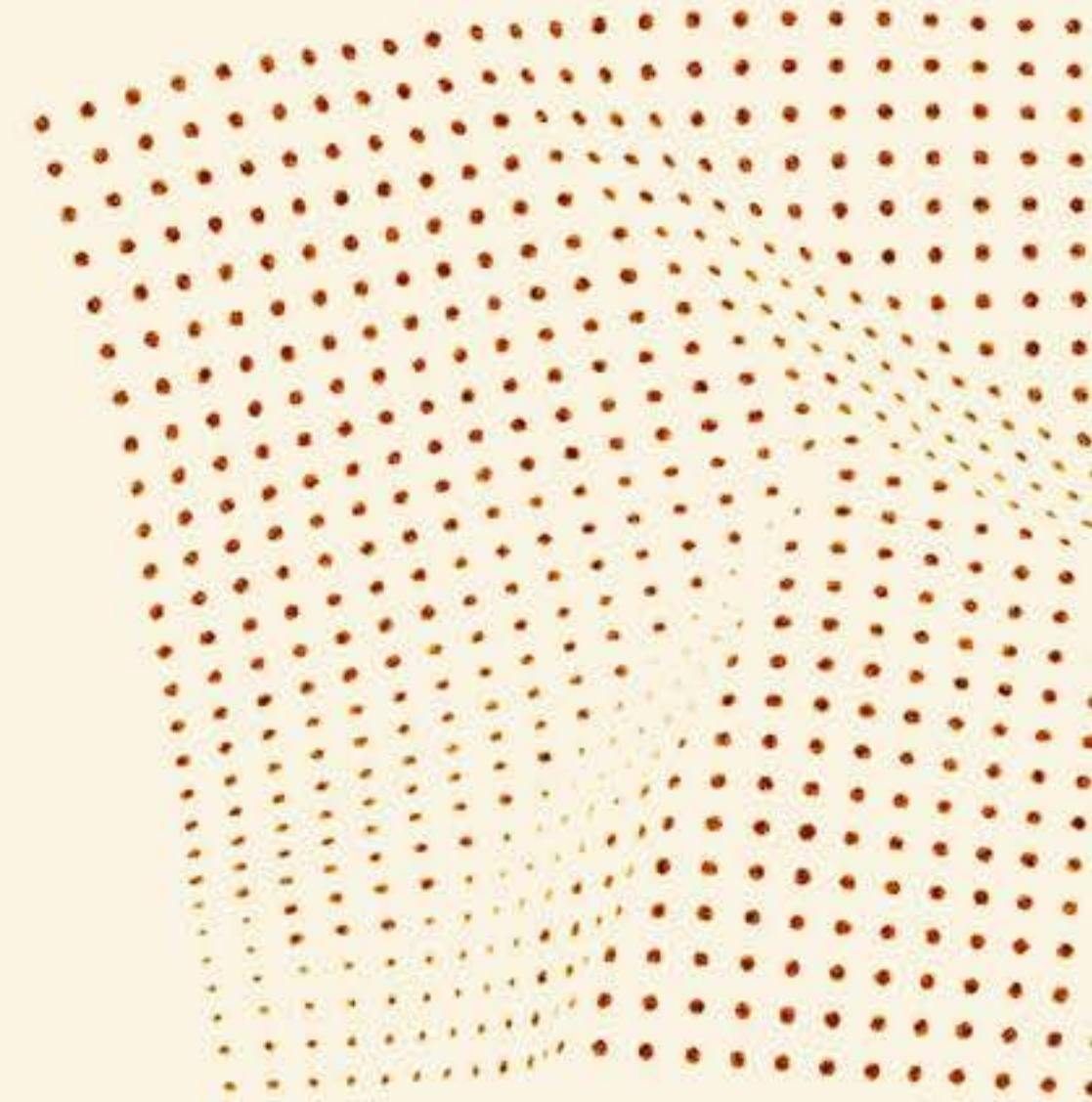
- elle attire immédiatement,
- elle impose le mot "RECUL",
- elle représente l'intensité émotionnelle.

Le rose néon renvoie directement :

- à l'univers intime,
- aux codes sensuels,
- aux visuels pop et digitaux contemporains.
-

Le jaune représente la franchise des discussions abordées dans la chaîne.

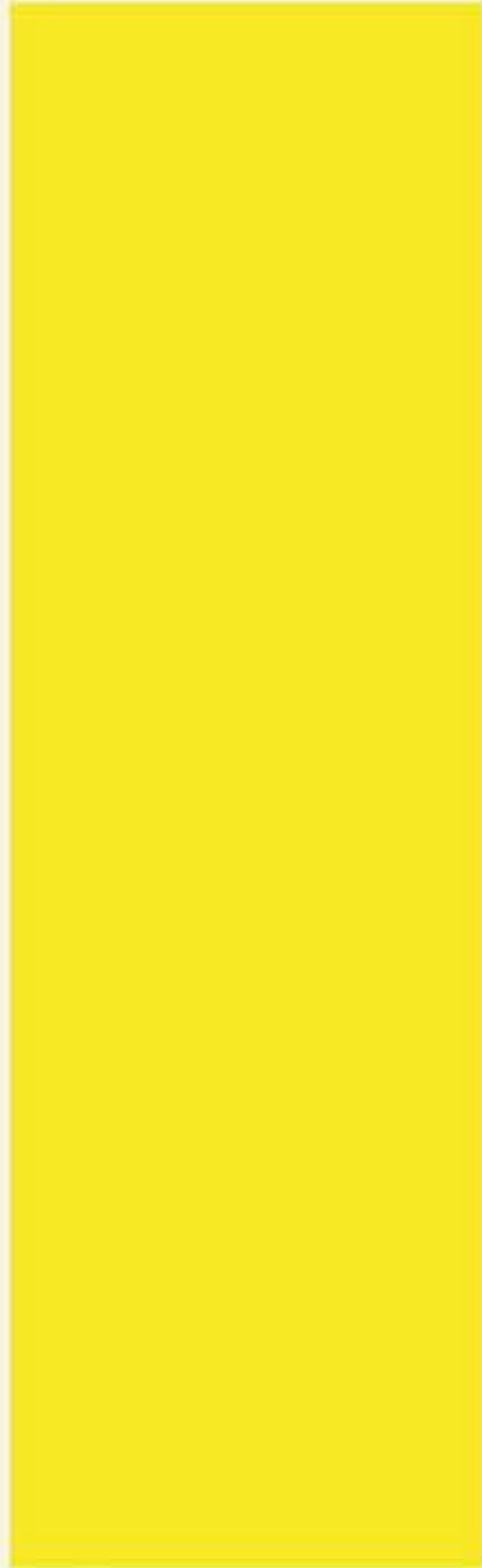
Enfin, le noir et blanc de la bouche apporte une texture plus humaine et réaliste.



-Les couleurs



#EB612C



#F8E926



#F949BF



#000000



#FFFFFF



-Description du logo



La bouche ouverte représente la liberté de parole et les échanges sans filtre autour de la sexualité.

Sa forme inspirée du mégaphone symbolise le fait de rendre visibles et audibles des sujets encore tabous.

Le noir et blanc apporte un aspect brut et authentique qui contraste avec l'univers pop et coloré de la chaîne.

-Description des motifs



Les motifs en éclairs ont été choisis pour représenter l'énergie, la tension et l'intensité des discussions abordées dans la chaîne. Leur forme irrégulière et dynamique traduit le côté spontané et sans filtre des échanges autour de la sexualité.

Le style dessiné et texturé apporte une esthétique plus expressive et inspirée des codes pop et underground.

Ces motifs permettent également d'ajouter du rythme, du mouvement et une forte identité visuelle à l'univers graphique de RECUL.

Choix typographiques



Utilisé pour les titres de la charte graphique

Le murmure

Libération, Provocation, Authenticité





Utilisé pour le texte de la charte graphique

Fg futurist

Sobre, géométrique, arrondie





UTILISÉ POUR LE "RECU" DU LOGO

DOUBLE BAS

IMPACTANT, MÉMORABLE, VISUELLE

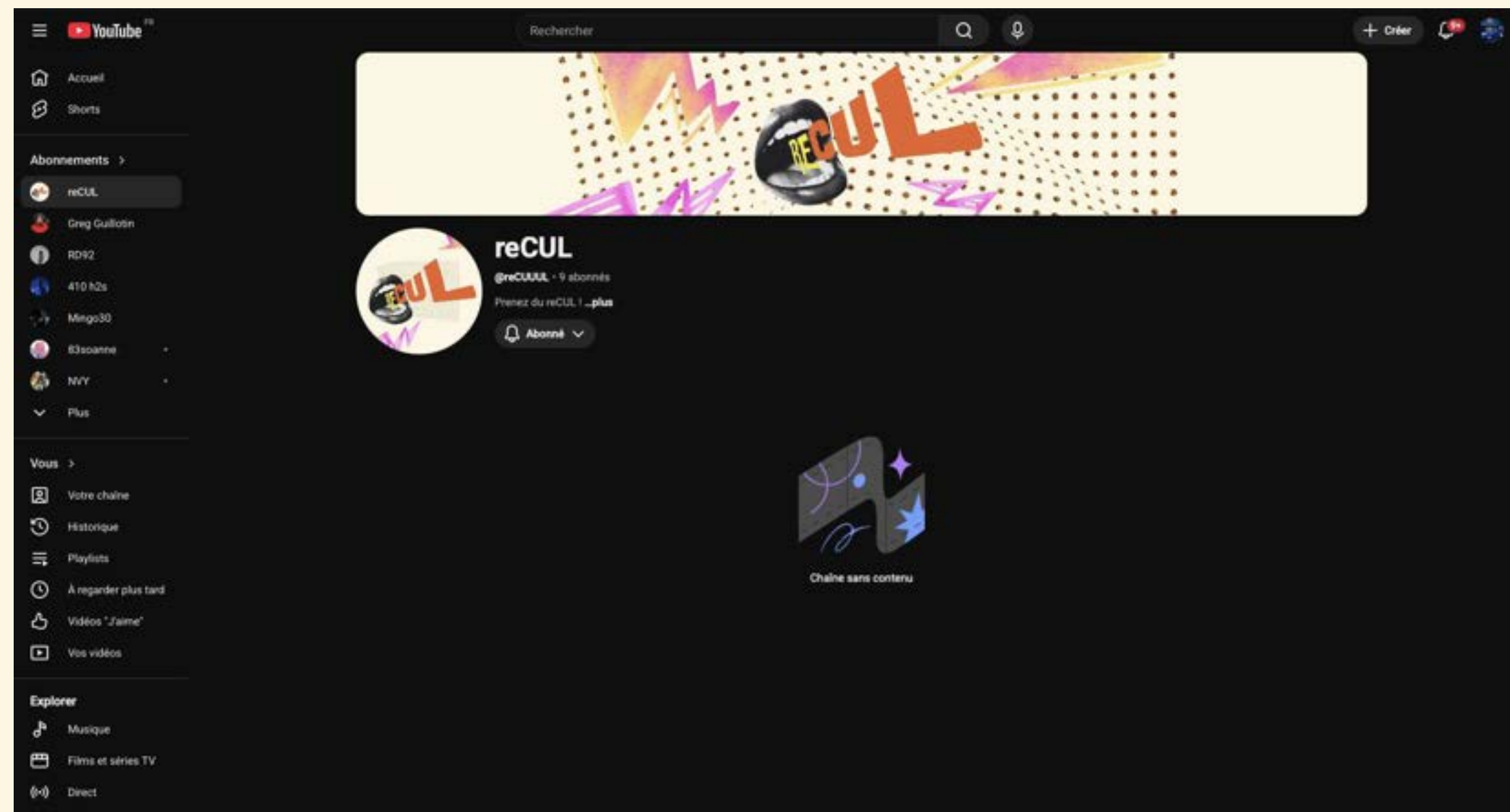


Paris, france

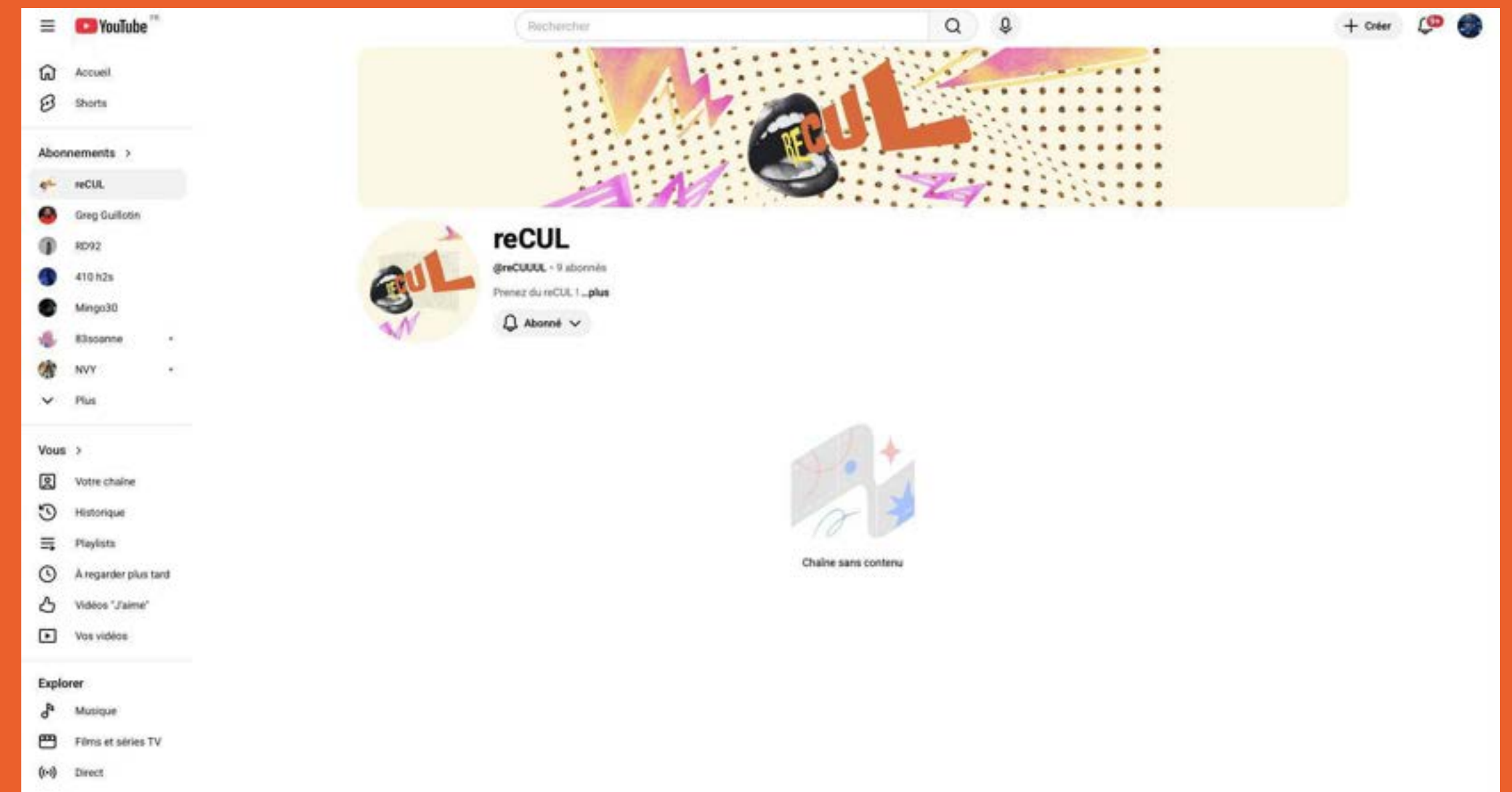


Charte graphique
reCUL

VISUELS DE LA CHAÎNE



***Rendu du logo et bannière sur
YouTube en mode sombre***



***Rendu du logo et bannière sur
YouTube en mode clair***

CIBLE DE LA CHAÎNE

Notre chaîne s'adresse à un public curieux des relations humaines, On vise donc principalement les personnes en questionnement sur les relations modernes et sexuelle et ceux ouvert d'esprit..

C'est une audience qui aime les contenus spontanés, les interviews, les micro-trottoirs et les échanges authentiques où les gens répondent avec honnêteté, parfois avec gêne, parfois avec humour.



LA VIDÉO

La vidéo qui se nomme "Internet a enfin donné un nom à ce phénomène" prend la forme d'un micro-trottoir où des passants sont interrogés sur un sujet tabou et souvent tourné en dérision sur internet : la clarté post-éjaculatoire. À travers des questions directes et parfois gênantes, les participants réagissent spontanément, avec humour, malaise ou honnêteté. Les séquences d'interviews permettent accompagnées d'explications et d'analyses



**post-nut
clarity**



qui permettent de donner du contexte au sujet, en abordant notamment le changement d'état émotionnel après le désir, les regrets, la perte d'intérêt ou encore les comportements liés aux relations et à la sexualité. Le montage alterne entre moments drôles, réactions inattendues et passages plus réflexifs, afin de créer une vidéo à la fois divertissante et intéressante sur le plan humain et social.

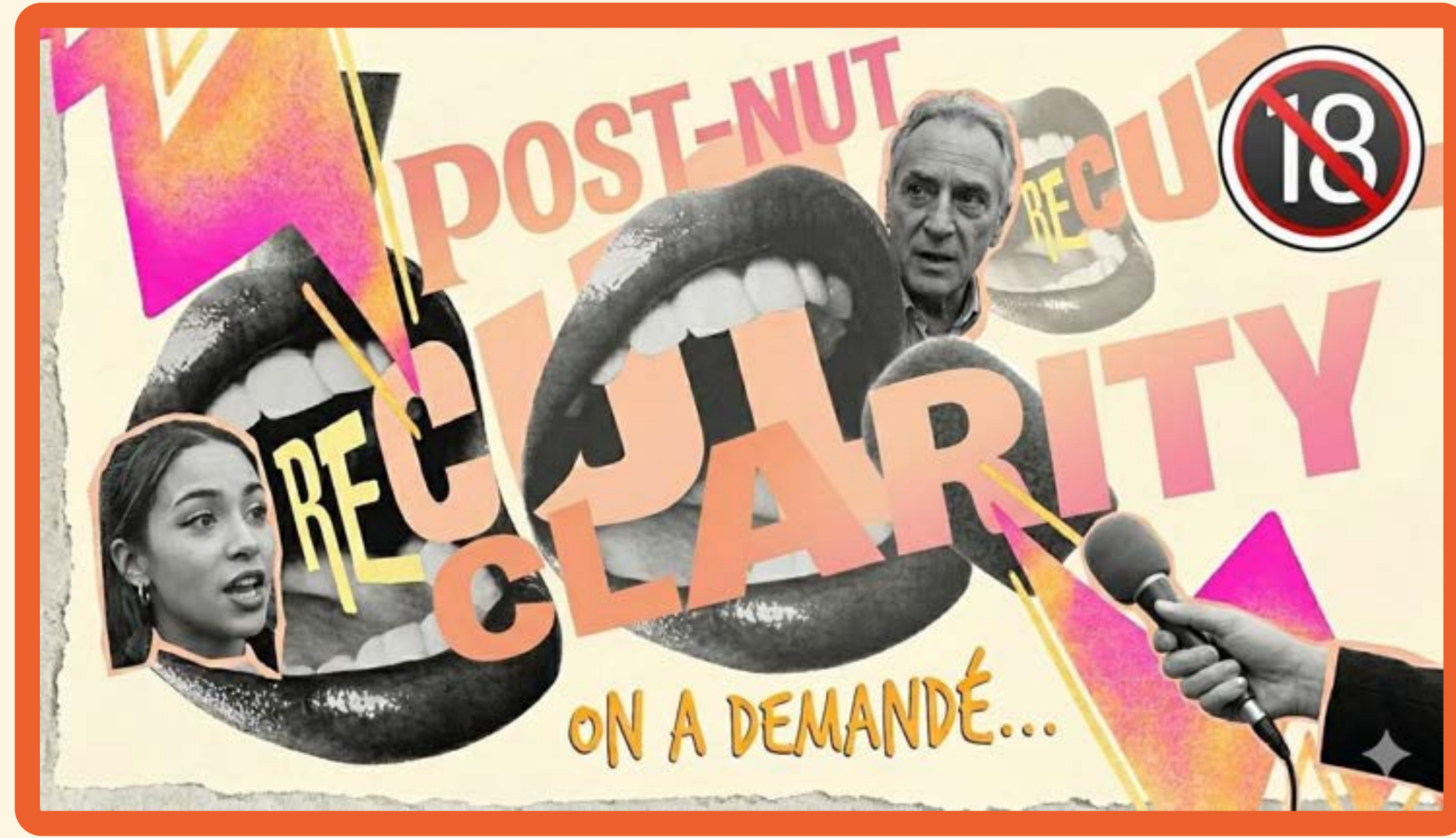


LA VIDÉO

reCUL a pour but d'installer un univers sans tabou, capable de **générer curiosité, engagement et extraits viraux sur TikTok, Reels et Shorts**. La vidéo cherche également à ouvrir des discussions autour des relations modernes, du désir et du rapport à soi après le plaisir.

L'angle de la vidéo repose sur le clarté post ejaculatoire. L'objectif n'est pas de choquer gratuitement, mais d'utiliser un sujet universel et tabou pour créer de l'identification, du débat et installer l'identité de reCUL : **un espace moderne, décomplexé et authentique où les sujets intimes peuvent être abordés sans filtre.**

DÉTAILS ÉDITO



Miniature

Miniature avec les codes visuels de la chaîne et du logo. Identité forte et remarquable pour le spectateur qu'il connaisse ou non la chaîne

Titre

Internet a enfin donné un nom à ce phénomène

Titre aguicheur sans tromper le spectateur (dans notre cas le post-nut clarity est un terme pas connu en France). Ecriture du titre en minuscule pour ne pas agresser l'internaute et pour rester cohérent avec la nature de la chaîne : l'information sans putaclic

Appartient à la playlist "Tabou à la loupe"

DESCRIPTION DE LA VIDÉO

La clarté post-éjaculatoire c'est quoi ?

Dans cette vidéo, on parle d'un sujet que presque tout le monde connaît... mais que personne n'assume vraiment : la clarté post-éjaculatoire. 🙄

⚠️ Cette vidéo contient des discussions sur des sujets sensibles (relations, sexualité, intimité) mais reste dans un cadre éducatif et humoristique.

Chez reCUL, on préfère prendre de la hauteur (et un peu de recul !) pour déconstruire les tabous, sans culpabiliser personne. On parle de limites, d'habitudes et du moment où il est peut-être temps de faire une pause.

📌 On veut votre avis : Avez-vous déjà subi le syndrome de post-nut clarity ?

🔔 Abonne-toi à reCUL pour des contenus sexo qui font réfléchir, tout en gardant le sourire.

👤 Notre site internet : <https://kasaialaprod.github.io/comp-ytb2026/>

➡️ Nos réseaux :

Instagram : [instagram.com/reculs_off](https://www.instagram.com/reculs_off)

X : x.com/reculsmedia

Prenez du reCUL!!

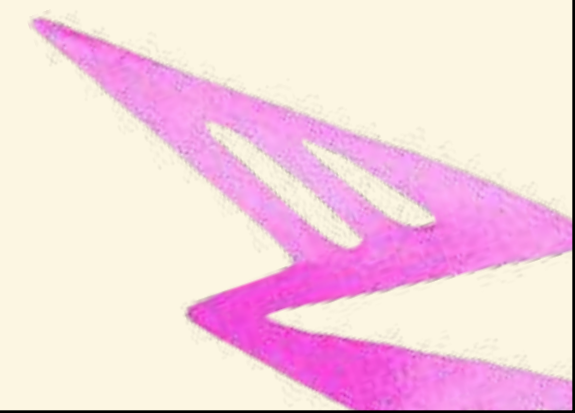
Rappel du sujet de la vidéo avec une phrase accrocheuse.

avertissement sur le contenu de la vidéo

Phrase expliquant l'univers de reCUL pour les nouveaux venus

Participation de la communauté sur le sujet de la vidéo

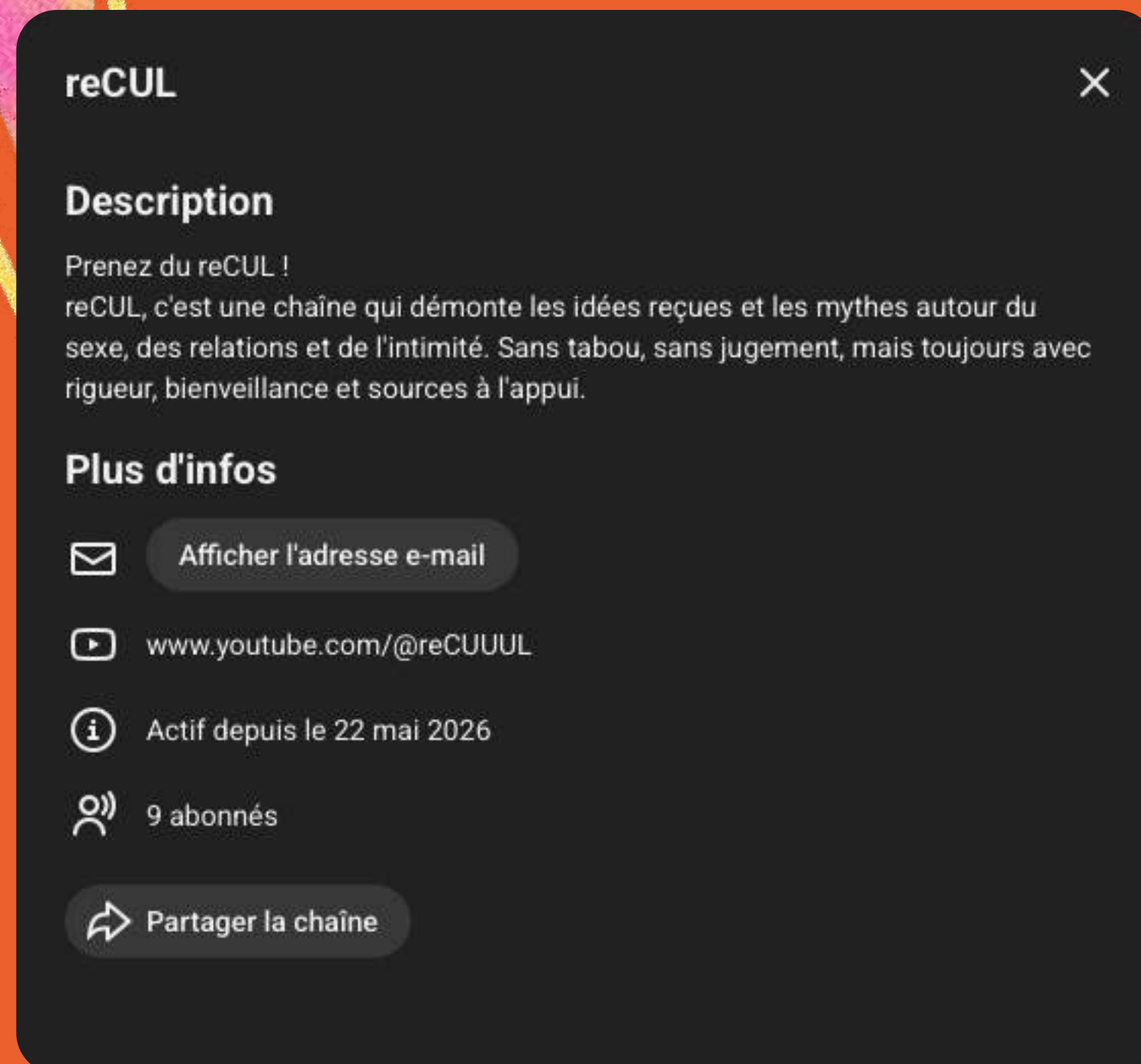
Mise en avant du site et de nos réseaux pour agrandir chaque communauté



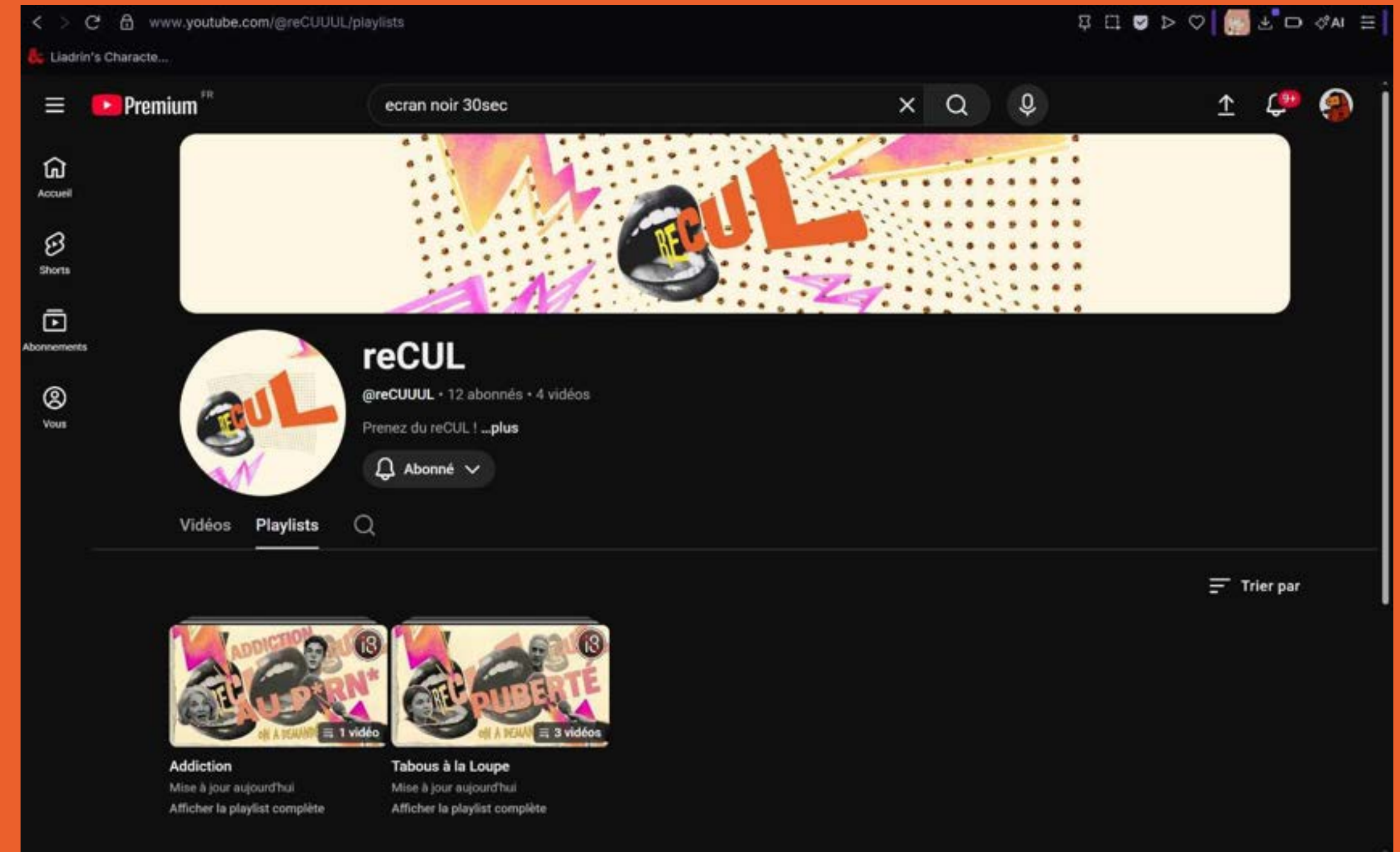
DÉTAILS ÉDITO

A propos

Playlist



Reprise des éléments et mots clés qui décrivent bien la chaîne. Présence de mots-clés pour le référencement

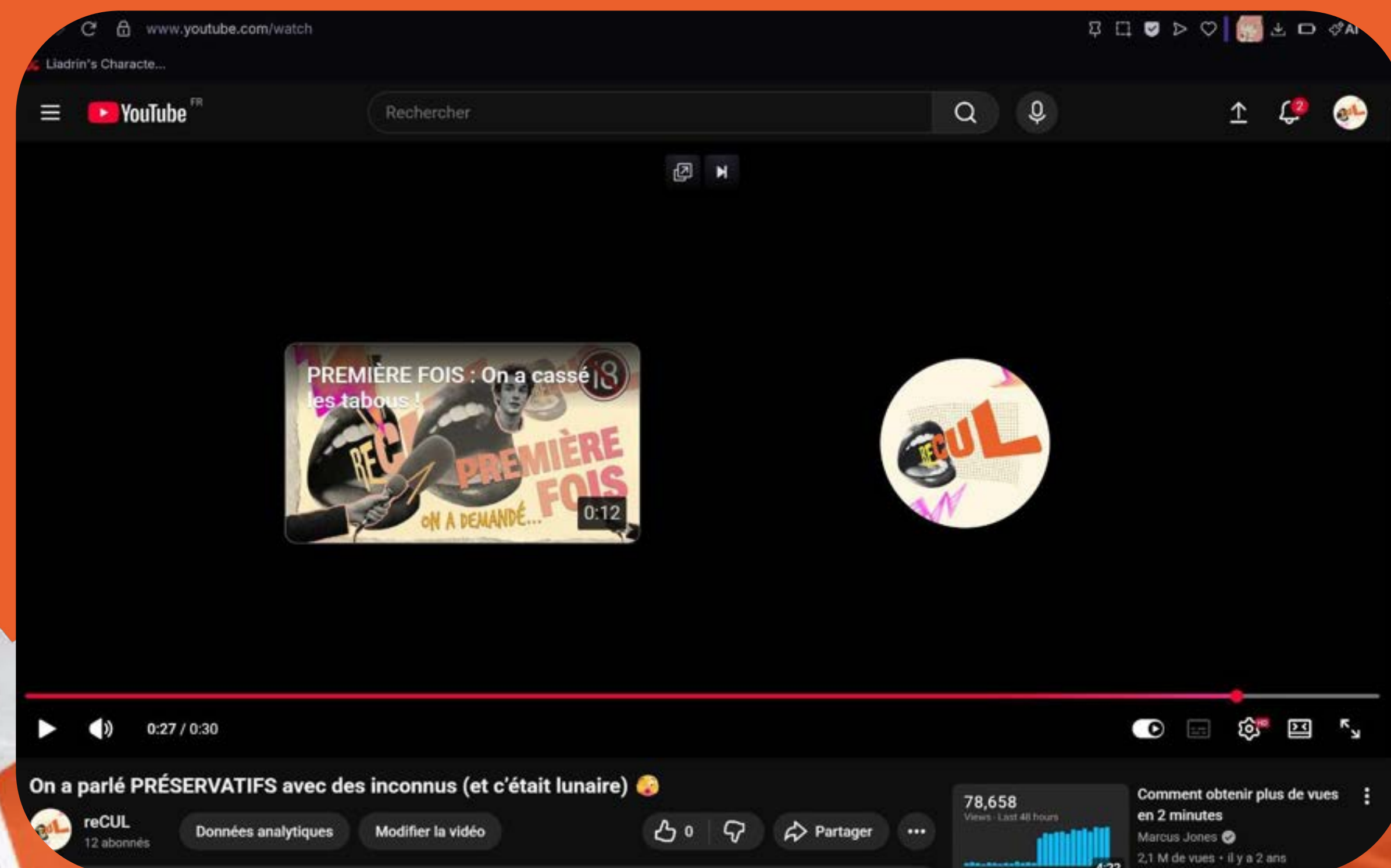


Playlists regroupés par thème avec mots-clés pour le référencement, on y retrouve plusieurs playlist :

- Addiction : on parle des addiction (comme le porno)
- Tabous à la Loupe : ici on regarde et parle de plus près de certains sujet parfois très peu connus
- Débat : ici on débat de sujet qui tourne autour de la sexualité

DÉTAILS ÉDITO

Ecran de fin



Par le biais de l'écran de fin, nous invitons les gens à s'abonner mais également de regarder notre dernière vidéo en ligne au moment du visionnage.

DÉTAILS ÉDITO



Post communautaire

A chaque sortie de vidéo, création d'un poste avec un sondage. Deux objectifs

- Promouvoir la dernière vidéo sortie en poussant les internautes à la regarder
- Création d'un sondage pour que la communauté participe aux contenus de la chaîne. Chaque vidéo, Léonce parle d'autre sujets pour les comparer avec le thème abordé. On utilise cela pour ensuite créer le sondage.

CRÉATION SHORTS

1er short

making of des tournages

Les shorts making-of permettent au public de voir les coulisses des tournages et de se sentir plus proche de l'équipe. Cela rend la chaîne plus authentique et immersive.

2e short

sujet sur la simulation

Expliquer de manière rapide et amusante la simulation durant l'acte sexuel. Par le biais de ce genre de short, nous élargissons notre contenu tout en respectant l'essence même de reCUL!

3e short

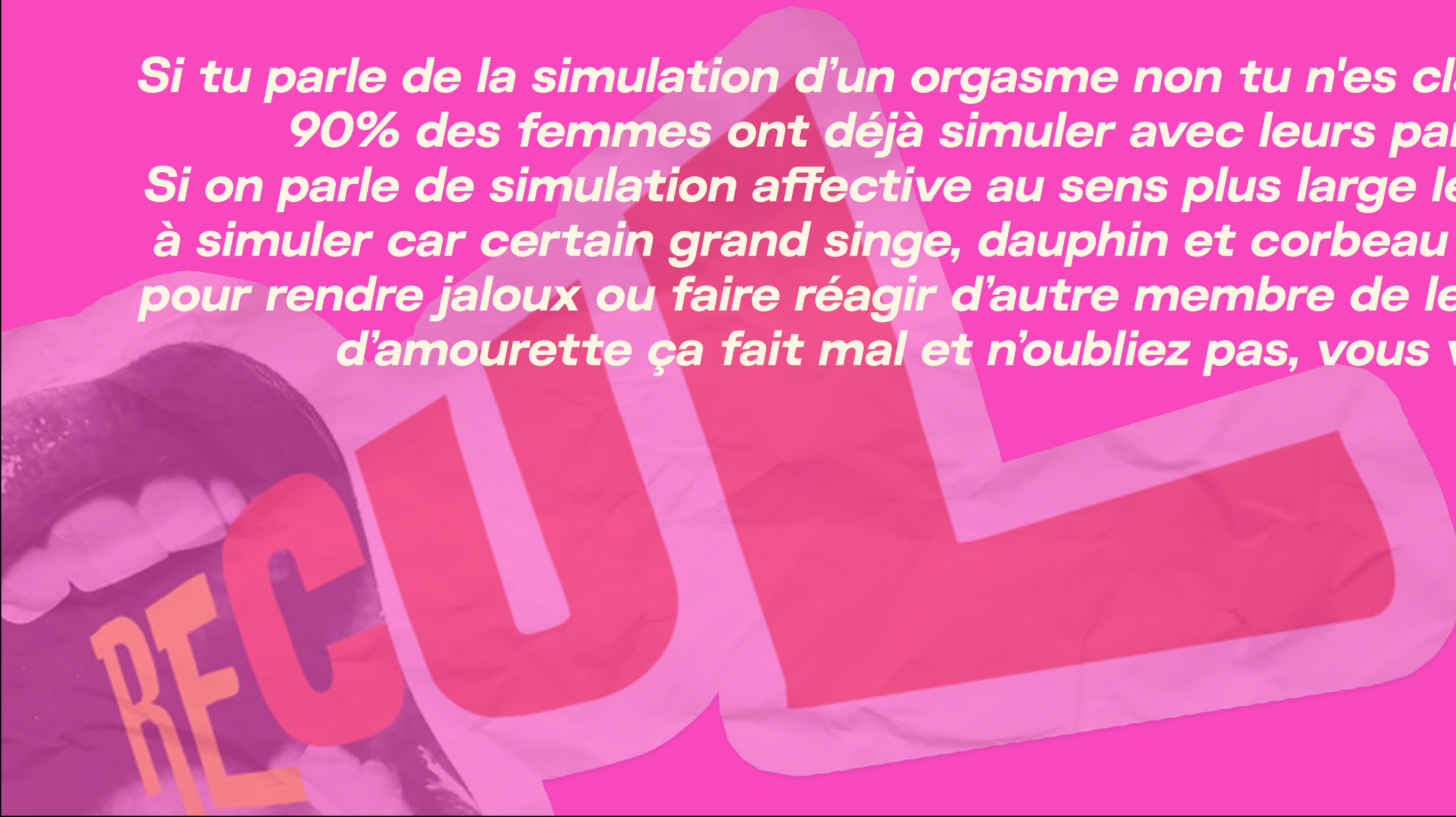
extrait de micro-trottoir / moments drôles

Types de short visant à mettre en avant des extraits de micro-trottoirs pas retenus au montage (hors-sujet, trop long, etc...). Ils combinent à des moments off drôles. Cela permet de créer du contenu tout en donnant un aperçu du ton de la chaîne.

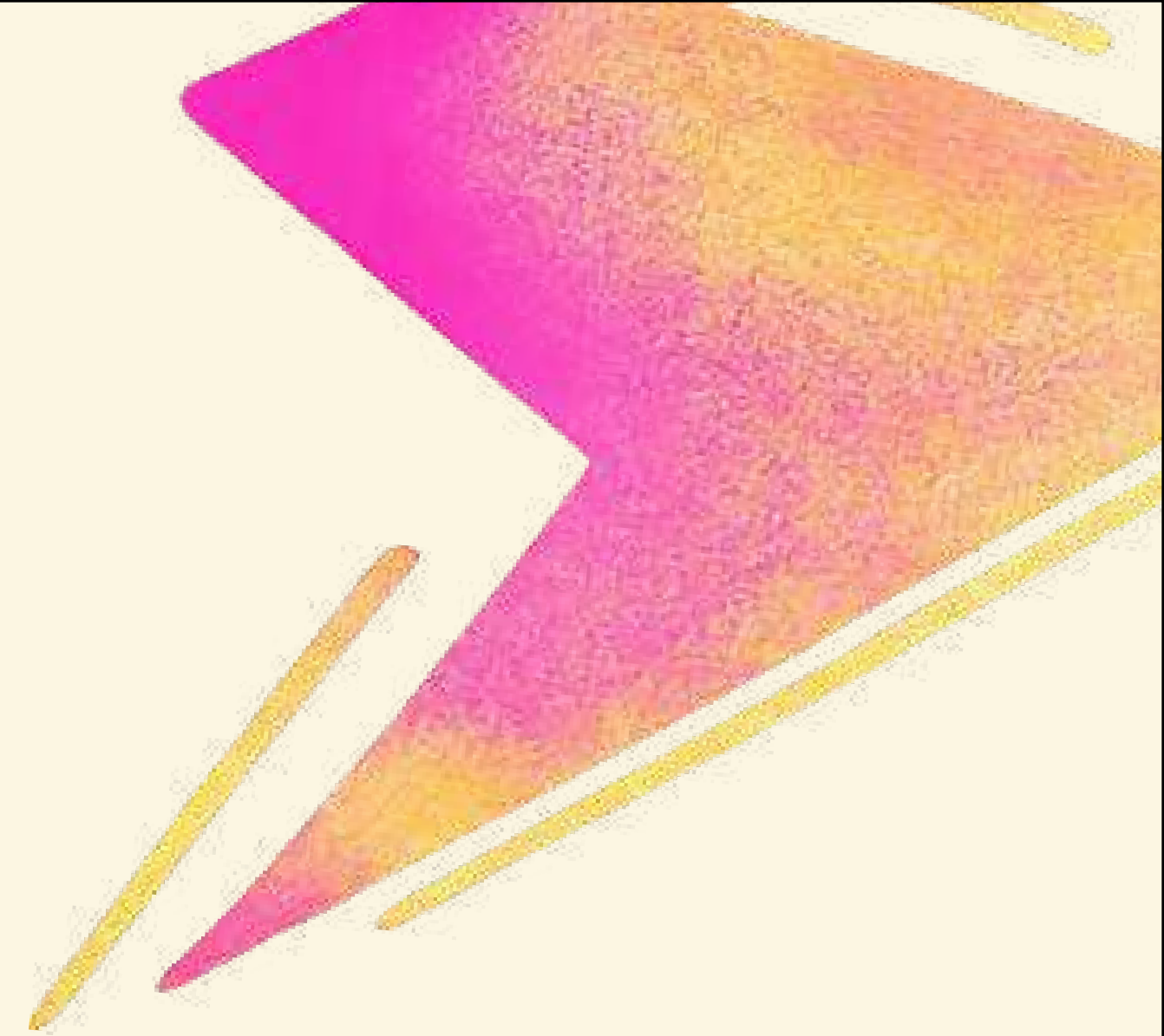
CRÉATION SHORTS

Exemple d'écriture de scénario pour le short sur la simulation

*Si tu parle de la simulation d'un orgasme non tu n'es clairement pas la seule car plus de 90% des femmes ont déjà simuler avec leurs partenaire ou coup d'un soir,
Si on parle de simulation affective au sens plus large les Humains ne sont pas les seuls à simuler car certain grand singe, dauphin et corbeau simulent des relations affective pour rendre jaloux ou faire réagir d'autre membre de leurs espèce, donc ne simulez pas d'amourette ça fait mal et n'oubliez pas, vous valez mieux qu'un singe !*



LIEN VERS LA VIDÉO



<https://www.youtube.com/watch?v=GMNSsGDrXck>



LANDING PAGE

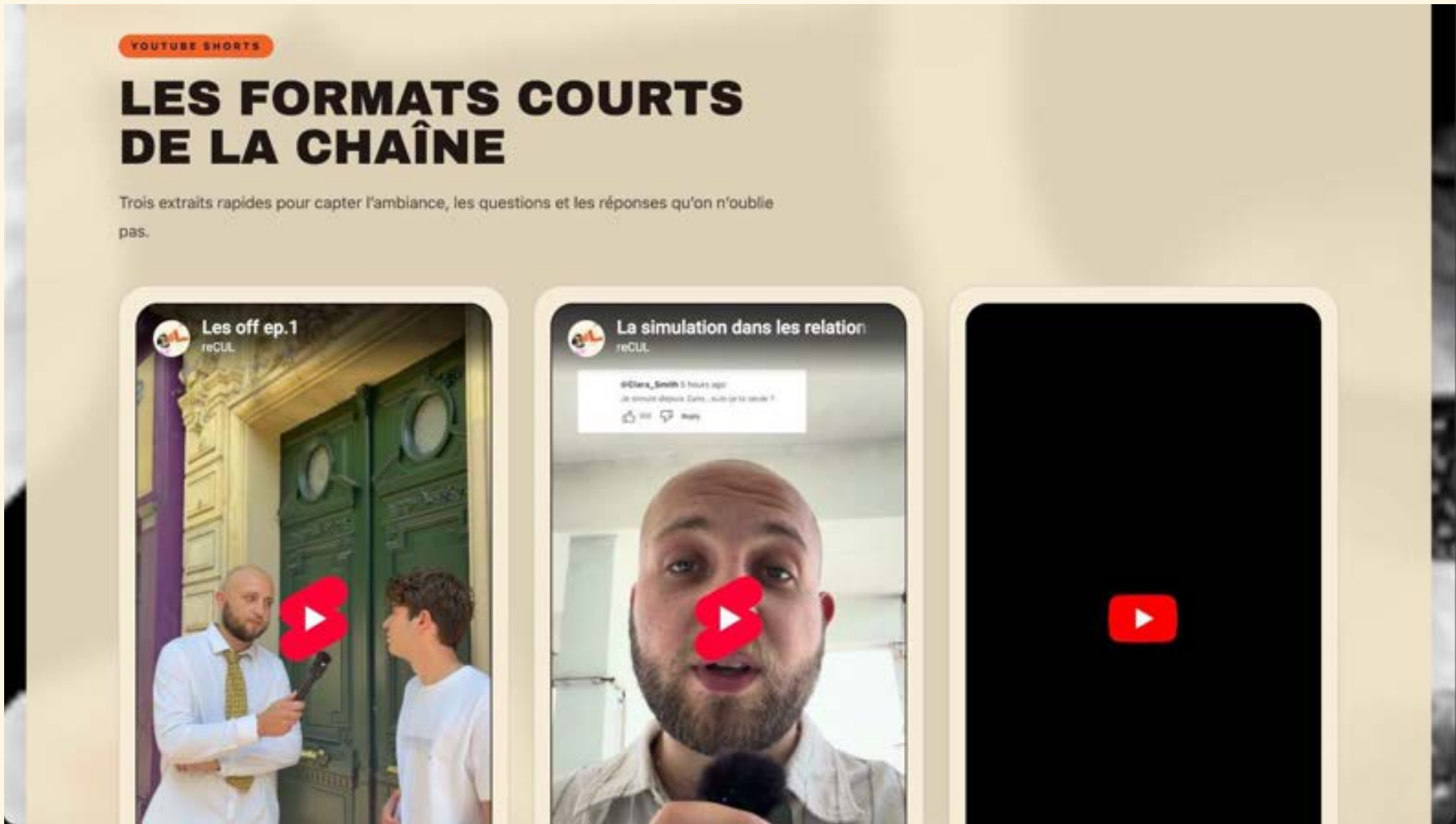


YOUTUBE · SEXUALITÉ · SANS FILTRE

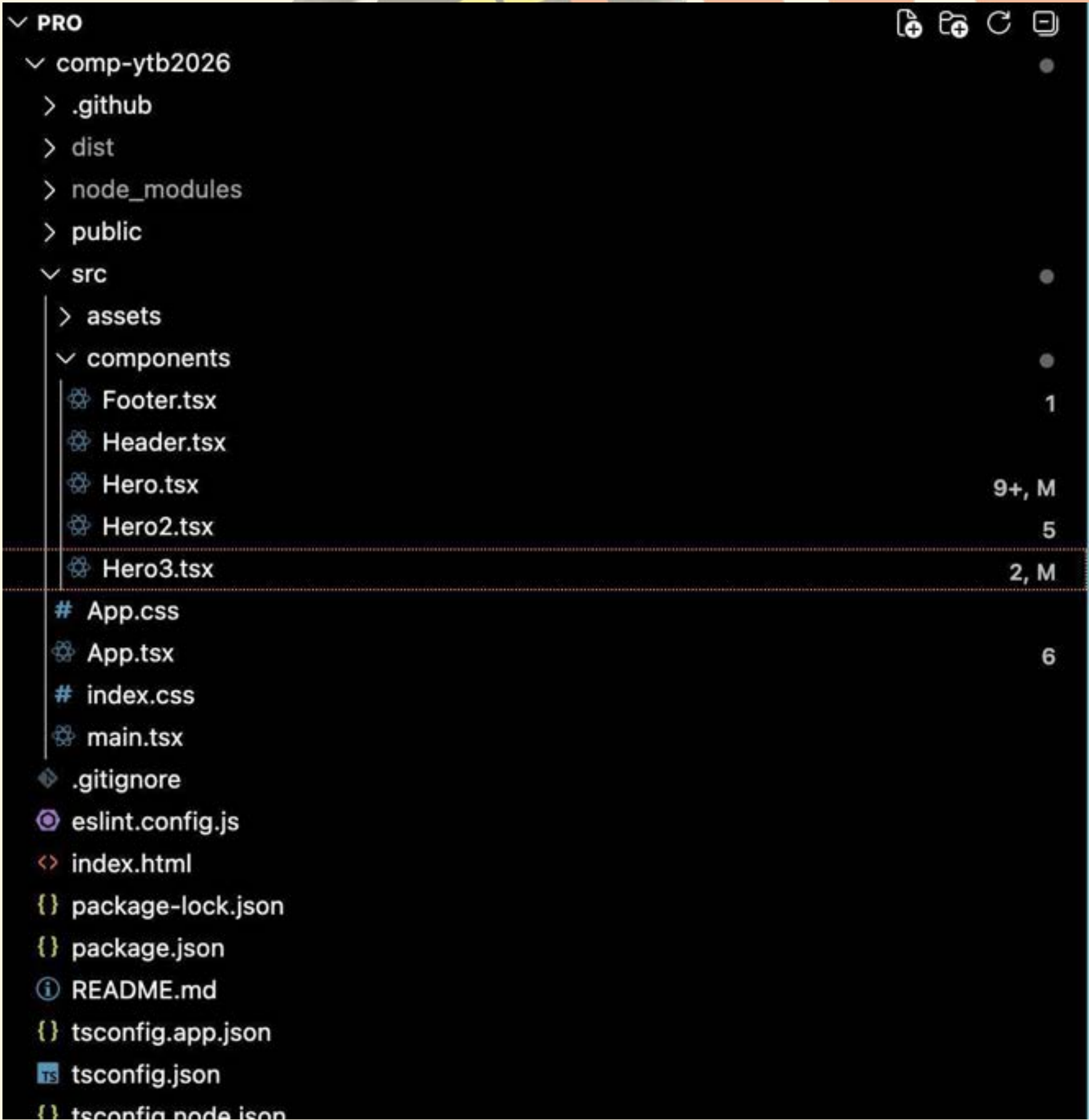
LE MÉDIA QUI PARLE DE SEXE SANS DÉTOUR



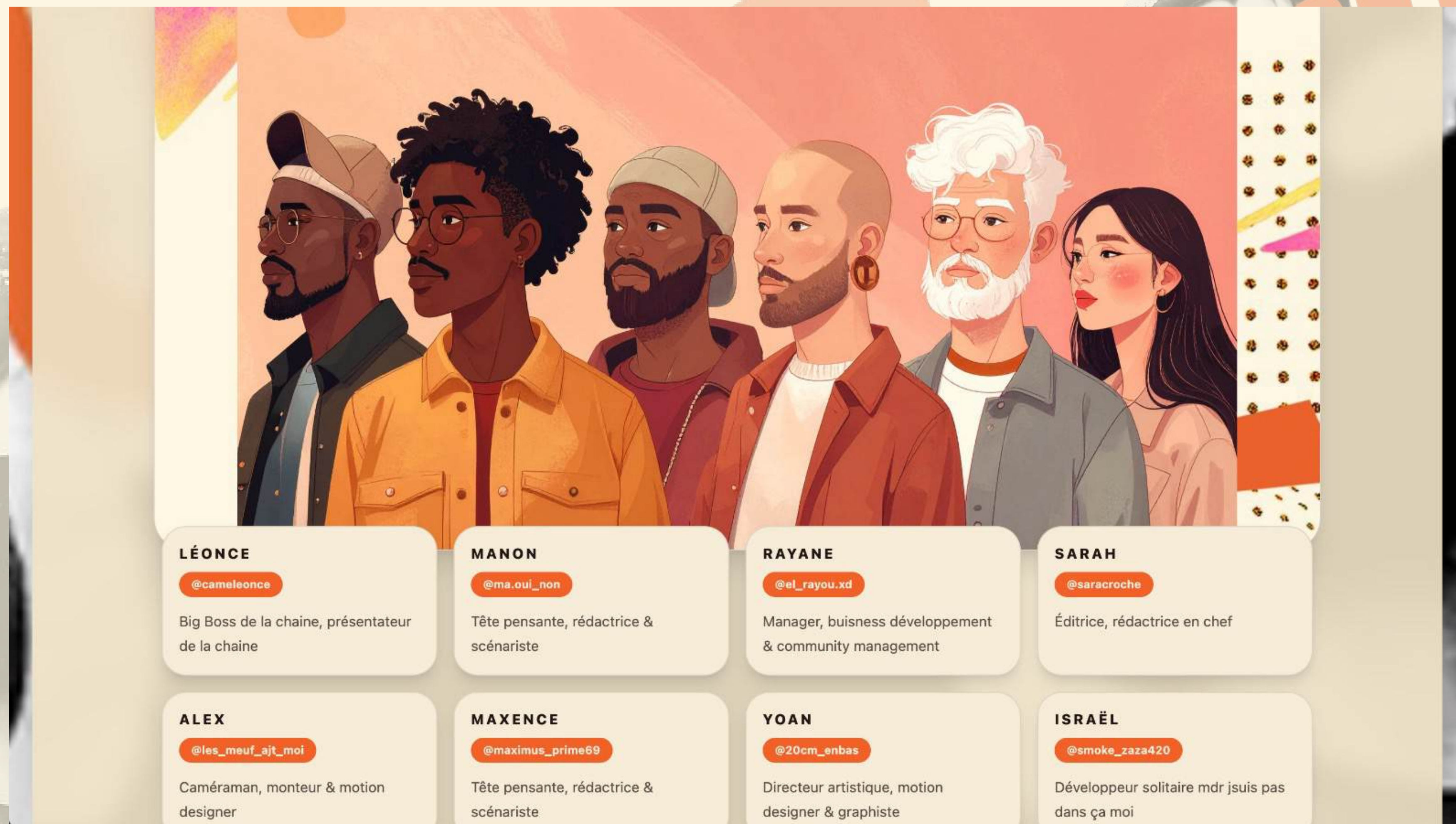
LANDING PAGE



formats courts de la chaîne



LANDING PAGE



présentation de l'équipe

LANDING PAGE

FAQ

LES QUESTIONS QU'ON N'OSE PAS POSER

@LATEXTEDEJADE

C'est grave de ne jamais avoir eu de vrai rapport à 23 ans ?

Au bout d'un moment mon reuf, sincèrement, faudra s'y mettre hein. Tu dois avoir des gallons de sperme c'est chaud. Plus sérieusement, il n'y a pas d'âge pour ça, et ce n'est pas une course. Chacun son rythme, et il y a plein de façons d'explorer sa sexualité sans forcément passer par un rapport traditionnel.

@MECQUIFAITGENRE

Est-ce qu'on peut aimer quelqu'un et ne plus avoir envie de coucher avec ?

Non change de meuf bandito. Oui, complètement. Le désir varie, bouge, disparaît parfois, puis revient. Ça ne veut pas automatiquement dire que l'amour a disparu, mais ça mérite souvent une vraie discussion.

@ANONYME_DU_94

Pourquoi les gens mentent autant sur leur body count ?

T'aimerais que tout le monde ait mangé dans ton plat avant toi ?

@SILENCEGENANT

Est-ce que tout le monde fake sa confiance en soi au lit ?

Beaucoup plus de monde qu'on ne l'imagine. Entre la pression, la comparaison et la peur du jugement, énormément de gens jouent un rôle avant d'oser être vraiment honnêtes.

espace FAQ

LANDING PAGE

RECU

ON CONTINUE LE TEA AILLEURS

Retrouve la chaîne sur nos réseaux pour les extraits, les questions anonymes, les backstage et les moments trop honnêtes pour rester hors cam.

© 2026 RECU



INSTAGRAM

@recul.media



X

@reculmedia



TIKTOK

@recul.off

promotion des réseaux sociaux

LANDING PAGE

Le but de cette landing page est tout simplement de présenter la chaîne, mais pas que. Le site permet une plus grande proximité avec les internautes car ils apprennent plus de détails sur l'équipe de reCUL (présentation de l'équipe). L'autre objectif également très important est créer un vrai lien entre la chaîne et les visiteurs du site notamment en créant un espace FAQ où ces derniers peuvent poser des questions à l'équipe très réactive. Le ton utilisé lors des réponses est très amical voire parfois familier tout en restant dans le respect et la bienveillance. Cette proximité est importante à mettre en avant, chose plus compliquée sur Youtube car beaucoup plus de spectateurs.

SCÉNARIO ET STRUCTURE DE LA VIDÉO

Jingle (4s)

Bonjour bienvenue sur reCUL la chaîne qui éclaire les sujets tabou.

Si je vous parle de clarté post-éjaculatoire vous me demanderez sûrement de quoi je parle avec un rictus nerveux, ..et je vous comprend le nom peut faire sourire, malgré tout c'est un symptôme récurrent que près de 94% des hommes ont déjà ressenti plus ou moins intensément.

Extrait (50s)

Reddit (5s)

Explication (25s)

C'est globalement l'effet inverse de l'extrait que vous venez de voir qui pourrait lui se traduire par pre-nut delusion ou désillusion pré-coïtal, qui consiste en quelque sorte à pouvoir faire dire n'importe quoi à un homme quand l'orgasme est proche.

Comme beaucoup juste après un orgasme, il t'est sûrement déjà arrivé de ne plus ressentir absolument aucun désir ?

)(

Ou dans le cas où tu es de l'autre côté du symptôme de remarquée que ton conjoint est aussi proche de toi que Trump du droit international et ceux juste après le sexe ?
Ce qui peut mener à des remises en question ou à des moments peu agréables surtout que chez la femme le ressenti post-coïtal est souvent en totale opposition avec ce fameux syndrome

)(

Ce moment déconcertant, presque comme si votre cerveau redevenait lucide d'un coup, et spoiler c'est pas le cas donc ceux qui se pognent avant les trucs importants, ça détend mais c'est tout, et ça ça a un nom et vous l'aurez deviné : la clarté post-éjaculatoire.

Il n'est évidemment pas le seul symptôme post-coïtal il en existe beaucoup d'autres comme le céphalée orgasmique..., la dépression post-coïtal, ou encore l'hyper attachement post-coïtal, dites-moi si vous voulez que j'aborde ses sujets dans de futures vidéos avec le sondage juste là

)(

En attendant allons voir ce qu'en pense le reste de l'humanité

Micro-trottoire (1m10s)

Explication (40s)

phrase de lien

Maintenant qu'on a découvert le ressenti des humains, penchons-nous sur ce qu'il se passe vraiment là-dedans (tape sa tête)

En réalité, c'est surtout une histoire de chimie du cerveau. Pendant l'excitation sexuelle, le cerveau libère beaucoup de dopamine, l'hormone liée au désir et à la récompense, un peu comme manger son plat préféré (retour cam avec de la bouffe)

Après l'éjaculation, cette dopamine chute brutalement, pendant que d'autres hormones comme la prolactine augmentent.

)(

La prolactine favorise la détente et fait redescendre l'excitation sexuelle. Résultat : le cerveau passe d'un état très impulsif à un état beaucoup plus rationnel. C'est pour ça que certaines envies ou fantasmes peuvent soudainement paraître moins attirants. Ce phénomène est normal et très fréquent, même si l'intensité varie selon les personnes.

En bref ne faites pas les courses en ayant faim

