

Il caldo è rispettoso della parità sessuale e il calo del desiderio colpisce sia gli uomini che le donne. Le alte temperature possono essere un deterrente per l'attività sessuale, ma non si tratta di verità assolute.



Quando i gradi si alzano si fa più fatica a fare tutto, e il sesso è come una qualsiasi altra attività, anche se nella sfera intima domina di solito la “voglia di fare”. La spiegazione è chimica, perché la maggiore esposizione alla luce solare, con le giornate più lunghe, limita la produzione di melatonina, che favorisce il sonno e inibisce il desiderio sessuale. Ma c'è anche una forte motivazione psicologica. D'estate si è più rilassati, e anche chi resta a lavorare non è immune da una certa “atmosfera da vacanza”.

Si tende ad uscire di più, approfittando dell'assenza di freddo e pioggia, e aumentano le occasioni d'incontro. Gli aperitivi di luglio e agosto sono più frequenti rispetto all'inverno, e non è un caso se nei mesi estivi aumenta il numero dei tradimenti, con la mamma e il bambino in vacanza e il papà in città da solo.

Con la calura estiva vi sono dei rimedi da adottare per spegnere i bollori esterni e mantenere accesi quelli interni: un fresco bicchiere di tè può darci una mano, inoltre questa bevanda oltre che a dare nell'immediato una sensazione rigenerante, grazie alla teina e gli zuccheri, ha anche dei benefici sul desiderio sessuale.

Per aiutare a rinfrescarsi è consigliabile farsi un bel bagno tiepido, ed evitare le temperature fredde, che abbasserebbero la temperatura corporea, aumentando la percezione del caldo. Inoltre, un getto di acqua calda sul corpo rilassa i muscoli e svolge un'azione vaso-dilatatoria, presupposto fondamentale nei rapporti sessuali.

Un ultimo consiglio è poi praticare lo “slow sex”, il sesso lento, prendersi tempo e calma, senza quindi un eccessivo “scatto” di energia, e magari abbinare ai giochi erotici qualche cubetto di ghiaccio che, a livello psicologico, stimolano fantasie più “fresche”...