

## **Sesso e caldo: cala il desiderio di lui? Il sessuologo consiglia giochi di ghiaccio e slow sex**

Michela Rossetti

Un tempo c'era Antonio, che all'affettuoso richiamo della provocante compagna "Antò...", rispondeva scoraggiato: "Fa caldo...". Adesso come si chiami lui non lo sappiamo con esattezza, ma la storia si ripete. E la pubblicità del Nестea mostra in tv un'avvenente modella intenta a sedurre il suo "lui", mentre il poverino non riesce a cogliere gli evidenti segnali, intento a falciare il prato di casa e troppo provato dall'alta temperatura per rispondere alle attenzioni di lei e del suo costume scollato.



### **Colpo di genio**

Fortunatamente la protagonista dello spot ha un colpo di genio, e gli offre una bottiglietta di Nестea. Le foglioline del thè disegnate sul logo si animano e dopo qualche schiaffetto lui riacquista la ragione. Segue lei in casa, e il lieto fine sembra esplicitamente garantito dall'espressione rinvigorita del giovanotto.

Tutto bene, dunque, per la coppia della pubblicità, ma nella vita reale? Quanto incidono le temperature opprimenti dell'estate nei rapporti? E una domanda post-visione sorge spontanea: il calo del desiderio è un fenomeno solo maschile, o ci sono anche eventuali Chiara, Donata e Giulia, sessualmente "deprese" dal caldo?

### **40 gradi inibiscono, ma...**

Il dottor Marco Rossi, sessuologo e psichiatra, sfata prima di tutto l'escamotage pubblicitario, e spiega che il caldo è rispettoso della parità sessuale e il calo del desiderio colpisce sia gli uomini che le donne. L'esperto conferma poi che le alte temperature possono essere un deterrente per l'attività sessuale, ma precisa che non si tratta di verità assolute.

### **É vero, si fa più fatica**

"Quando i gradi si alzano si fa più fatica a fare tutto, e il sesso è come una qualsiasi altra attività. L'idea di sudare può spaventare, ma contemporaneamente in estate si registra un diffuso aumento del desiderio. Sono due forze contrastanti".

Ma, secondo il sessuologo, domina di solito la "voglia di fare".

Spiegazione chimica

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.

### **Consigli giusti “per l’uso”**

Il dottor Rossi è dunque più ottimista dei pubblicitari del Nestea, ma nel caso il caldo colpisca duro, quali sono i rimedi da adottare per spegnere i bollori esterni e mantenere accesi quelli interni? Un fresco bicchiere di tè può darci una mano, senza scomodare gli schiaffetti delle foglioline?

Secondo l’esperto il tè può dare nell’immediato una sensazione rigenerante, grazie alla teina e gli zuccheri, ma sono assolutamente da escludere effetti sul desiderio sessuale, ed è preferibile, rispetto alle bevande zuccherate, dissetarsi con l’acqua, che idrata in misura maggiore.

### **Bagno tiepido e slow sex**

“Per aiutare a rinfrescarsi è consigliabile piuttosto 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”.