

El verano, toda una invitación sexual

Diversión, fiestas, espacios abiertos y amores de verano. El tiempo libre y el calor invitan a las parejas a aumentar su frecuencia sexual. Una especialista nos revela los factores que hacen que las épocas cálidas sean las que más predisposición generan a la hora de mantener relaciones sexuales

MADRID/EFE/PAZ OLIVARES | LUNES 07.07.2014

ENVIAR | SIN COMENTARIOS ↓



Playas de Cahuita en el caribe (Costa Rica)/ EFE/ Instituto Costarricense de Turismo

Nos alejamos de la rutina y caemos en las garras de la desconexión, o al menos lo intentamos. Llega el verano y aspiramos a que todo se nos haga placentero. Y, cuando se trata del terreno afectivo, es mucho más difícil ocultarlo. Las relaciones sexuales se disparan, pero la época estival es también un tiempo en el que las parejas se miran al espejo y ponen las cartas sobre la mesa.

Susana Cañellas es psicóloga sexual y directora del departamento de **Psicología Clínica en el Centro de Urología, Andrología y Salud Sexual de la Clínica Rotger de Palma de Mallorca**. EFesalud profundiza en este tema con su ayuda.

Tanto las estadísticas, como un estudio reciente con 29.000 personas de 35 países diferentes, han llegado a la conclusión de que las relaciones sexuales aumentan en las

épocas cálidas. Otro dato, bastante contrastado, es que al final del periodo vacacional, se dan más conflictos entre las parejas y sube el índice de separaciones.

Según la experta, los factores que influyen en el aumento del deseo sexual en verano son:

→ **Factor biológico:** las altas temperaturas hacen que suba el nivel de testosterona, melatonina y endorfinas.

→ **Factor psicológico:** la época veraniega nos llena de tiempo libre, por lo que la actitud y la predisposición de la persona cambian.

→ **Factor sociocultural:** “en verano, la gente está más en la calle, se relaciona más, cambia de ambiente, con lo cual hay más posibilidad de conocer gente nueva”, explica la doctora.

Cinco sentidos alterados

Los **cinco sentidos** se agudizan mucho más en esta época del año. “Cada persona tiene asociado algo al verano. Para algunos es una época de diversión, para otros lo es de amor o de relajación. El significado que se le atribuye a la sexualidad en verano es distinto al del resto del año”, apunta Cañellas.

Dentro de los activadores externos se encuentran:



EFE/Javier Etxezarreta

- **Vista:** la mirada es un elemento de seducción muy importante. “En verano se lleva menos ropa, hay más colorido y más transparencias. En definitiva, por los ojos entran más colores y tenemos una forma distinta de ver las cosas”, afirma la psicóloga.

- **Olfato:** por todos es sabido que el perfume del ser querido estimula el deseo y tenemos recuerdos de momentos emotivos gracias a las

informaciones olfativas. En verano, por ejemplo, destacan los olores frescos, como jazmín y lavanda; sin embargo son las feromonas las que juegan un papel fundamental en la atracción sexual. “Muchas veces, podría tener la atracción sexual una explicación bioquímica, ya que el sentido del olfato detecta la feromona, envía una señal al cerebro y este hace que se produzca un efecto estimulante. Con ello, aparece una cascada de emociones que influyen en el comportamiento”, indica Susana Cañellas.

- **Oído:** es el receptor de la palabra y de los sonidos. “En verano, la música está presente en todas partes. Los sonidos melódicos producen dopamina, que es un neurotransmisor clave en la obtención del placer”, dice.
- **Gusto:** este sentido también se agudiza. Los sabores se vuelven más dulces y los amores de verano hacen que la pasión se despierte gracias a los besos. “El intercambio de saliva es un estímulo más que lleva a mantener relaciones sexuales”, añade.
- **Tacto:** hace calor y, por supuesto, la piel está más al descubierto. “Las caricias son fundamentales en el estímulo del placer, con lo que durante estos meses estas se convierten en uno de los pilares sobre los que se asienta cualquier tipo de relación”, señala la especialista.

Los jóvenes, cómplices de las noches de verano

Se terminaron los estudios y finalizó un duro año de codos sobre la mesa. Tanto jóvenes como **adolescentes** comienzan a hacer planes que les alejen de sus obligaciones y ven por delante “el verano de su vida”.

Es este uno de los grupos más sensibles a la hora de hablar de sexo, ya que se encuentran en una etapa en la que las hormonas están completamente disparadas y todo les resulta novedoso. Se disponen a explorar nuevos terrenos y las relaciones sexuales se sitúan en primer plano.



Una pareja de turistas pasea por una playa de Cancún/ EFE/
Elizabeth Ruiz

“Para los adolescentes, suele ser la época en la que inician sus primeras relaciones sexuales. Después de los estudios, llega la época vacacional más larga del año y suelen tener más posibilidades, ya que hay más espacios al aire libre y no es necesario que busquen un lugar tan reducido”, aclara la doctora.

Las fiestas son una de las claves en los meses cálidos. “Tienen un carácter algo pícaro, además de darse con frecuencia las relaciones de una sola noche. De cara a este tipo de relaciones, hay que estar muy alerta para evitar **enfermedades de transmisión**

sexual. Siempre hay que utilizar protección y métodos anticonceptivos”, destaca.

La estación perfecta

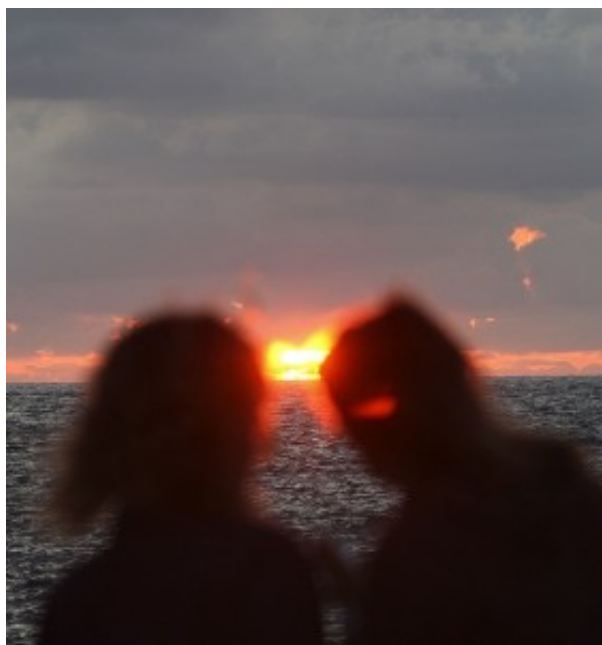
Es un momento ideal para renovarse, experimentar, variar y establecer una mayor comunicación, ya que muchas veces las parejas son combinaciones de perfectos desconocidos desde el punto de vista sexual.

Asimismo, Susana Cañellas expone que “las vacaciones nos permiten acostarnos más tarde y estar menos preocupados por el número de horas que dormimos, lo cual hace que se tenga más tiempo para **explorar en el ámbito sexual**”.

El verano es un tiempo más apto para tratar de hacer algo nuevo y salir de la rutina.

La otra cara de la moneda

Alcohol: es cierto que en verano, el consumo de bebidas alcohólicas aumenta. “Esto es un arma de doble filo: por un lado hace que nos desinhibamos y nos estimulemos; pero, si nos pasamos con él, puede convertirse en el gran enemigo de la sexualidad, ya que no nos deja responder de la forma que deseamos”, advierte.



EFE/Javier Etxezarreta

Calor: hay muchos casos de personas a las que el cambio de temperatura les afecta negativamente, por lo que no quieren tener a nadie a su lado. “Hay a quienes les resulta incómodo mantener una relación durante esta época del año y no son capaces de dejarse llevar por el erotismo”.

Conflicto: las parejas pasan más horas juntas y surgen más diversidades de criterio. “La pareja que se lleva bien, el verano le sienta de maravilla, pero los conflictos estallan más en la que cojea”, comenta la psicóloga. Y subraya: “En verano hay poco espacio para la intimidad, ya que en verano se comparte el lugar de residencia con más familiares y amigos y la frecuencia sexual puede disminuir”.

Infidelidad: hay estudios que revelan que hay más número de infidelidades en verano, y es que los hombres engañan más en esta época. “El verano les recuerda

tiempos pasados, de desenfreno, libertad y diversión”.