



Per què tenim més ganes de sexe a l'estiu?

La pujada de la temperatura amb l'arribada de l'estiu fa que, sospitosament o no, augmentin les ganes de tenir sexe. És només una casualitat? Doncs no. Des de JoyClub, comunitat basada en la sexualitat liberal, expliquen els motius.

Per norma general, durant la temporada d'estiu ens agrada tenir alguns dies de descans i gaudir del nostre temps lliure fent el que més ens agrada. **Els dies són més llargs i hi ha més hores de sol**, per tant, el nostre cos rep una gran quantitat de vitamina D, que directament activa la producció d'oxitocina o hormona de la felicitat i el plaer. Això fa que augmenti la testosterona i les feromones a través de la suor. De fet, quan el nostre cos rep una gran quantitat de llum solar, **s'activen les hormones que milloren les ereccions**. Tota aquesta barreja provoca que el cos demani un extra de sexe.

"Más enllà de les teves hormones, és probable que sentis més desig a l'estiu no només pel sol i la calor. També perquè estàs més relaxada, probablement estàs de vacances o tinguis menys volum de feina. Si tens parella, segurament heu gaudit de més temps a soles, moments de calma i relaxació on és més fàcil alliberar-se. Si no, potser has gaudit d'una bona masturbació sota la dutxa fresqueta. Tots aquests estímuls alliberen el teu desig: **recorda que el plaer comença i acaba al cervell**. Si estàs notant que tens més desig i fantasies per complir, és el moment per fer el pas i provar aquelles experiències noves que t'agraden", diu Cecilia Bizzotto, sociòloga i portaveu de JOYclub.

El sol és el gran aliat per sentir totes aquestes emocions i plaers, però s'ha de recordar prendre'l amb les precaucions necessàries. Si ho fem així aconseguirem que el sol ens porti més salut gràcies a la vitamina D, que ens fa veure'ns més atractius, i a la reducció de la melatonina que crearà el nostre cos. El fet que produïm menys melatonina fa que augmenti la libido com a resposta química dins del nostre cos.