



# Tens menys ganes de sexe? Com afecta la calor a les nostres relacions sexuals

Segurament has notat que aquests dies fa una calor extremadament exagerada. S'estan arribant a temperatures altíssimes, de fet, dimarts es va arribar per primera vegada als 40°C a l'Observatori Fabra de Barcelona. I és que en 110 anys de dades, mai s'havia assolit aquest valor tan extrem.

Aquesta calor extrema ens fa sentir més cansats o deshidratats, això són efectes físics evidents, però estar angoixat o de mal humor també és normal en situacions on el temps ens posa molt nerviós. Tot plegat, afecta les **relacions interpersonals i, per tant, al sexe**.

Les relacions de parella i la sexualitat també es ressenten de les onades de calor. Segona explica la sexòloga Elena Crespi, quan tens desig, t'excites, tens calor i sues més. "Això amb l'onada de calor pot fer que ens faci mandra augmentar encara més aquesta temperatura". "Hi ha persones que només de pensar que l'altre els toqui amb tota la calorada... Realment, convida poc a compartir pell amb pell amb l'altre", afegeix.

## Consells per combatre la calor i el sexe

Davant d'aquesta calor hi ha alguns consells que es poden seguir per fer que el sexe no es compliqui en èpoques caloroses. Per exemple es poden seguir **jocs sexuals una mica més fresquets**. "Podem fer servir aigua, gel? La idea és que puguem mantenir el joc sexual que ens vingui de gust independentment de si fora fa fred o calor".

Ara bé, si amb aquests jocs tampoc us en sortiu, només queda tenir paciència fins que, com a mínim, passi aquesta onada de calor intensa, que està previst que duri fins dijous.