



Días más largos, más sexo

Descripción

La primavera es conocida por muchos como la estación del deseo, que se alarga hasta el verano por distintos factores. El primero de ellos es el aumento de las horas de luz, que provoca que nuestros cuerpos segreguen más vitamina D y endorfinas.

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](#)

“La luz es la encargada de estimular la hipófisis, la glándula encargada de regular el funcionamiento de nuestras hormonas”, dice Carme Sánchez, sexóloga asesora de Durex. “Cuanta más actividad tiene la hipófisis, más liberación de las hormonas del deseo sexual”. Además, según un estudio de la Universidad de Cornell (Nueva York), la principal hormona del amor y del deseo sexual, la testosterona, aumenta también cuando el día es más largo.

Más consultas al sexólogo

La Asociación Estatal de los Profesionales de la Sexología (AEPS) de España afirma que las consultas sexológicas aumentan en primavera y verano, coincidiendo con un mayor deseo sexual en las parejas, que quieren experimentar más. Según Carme Sánchez “es un buen momento para jugar, experimentar y disfrutar con tu pareja. Puedes crear nuevos roles y hábitos, introducir la sorpresa en la relación”.

Otro factor clave es el calor y el buen tiempo. Con el aumento de las temperaturas se pasa a utilizar menos ropa. Vestidos, camisetas y pantalones cortos provocan una mayor cantidad de estímulos, sobre todo visuales. Se captan miradas, se promueven fantasías y con ello se produce una intensificación del erotismo y la pasión.

En este sentido, Sánchez afirma: “todos estos elementos multiplican la liberación de serotonina, un neurotransmisor que afecta directamente al estado de ánimo, aliviando el estrés y estimulando la respuesta sexual”.

Fecha de creación

noviembre 2014