

Un'estate di passione calante

Le vacanze dovrebbero essere afrodisiache. Eppure spesso accade il contrario. Come ritrovare il desiderio? La parola al sessuologo

Dovrebbe essere la stagione dell'eros, ma alla fine non è così. In estate, infatti, le aspettative sessuali vengono spesso deluse. Soprattutto in vacanza, quando si potrebbe dedicare più tempo al partner e all'intimità, ma la voglia non scatta. Per quale motivo? «Ormai anche le ferie si trasformano in una fonte di stress» spiega Marco Rossi, sessuologo e fondatore del Centro di medicina sessuale di Milano. «Perché si concentrano troppe attività in poco tempo». In una o due settimane, infatti, ci si vuole riposare, divertire, fare sport, visitare luoghi sconosciuti, stare con gli amici e altro ancora. I ritmi delle vacanze, insomma, diventano più frenetici di quelli lavorativi. E il desiderio, di conseguenza, sembra quasi sparire. «Invece l'estate potrebbe essere davvero la stagione dell'eros, anche dal punto di vista fisiologico» dice il sessuologo. «A luce e le belle giornate fanno diminuire la produzione di melatonina, l'or-

moni naturale prodotto dal nostro corpo che di solito inibisce il desiderio». Allora come si può restituire a questi mesi la giusta, e meritata, cornice di erotismo? Prima di tutto bisogna fare in modo che le ferie rimangano tali. «Non devono essere un contenitore da riempire, ma da lasciare mezzo vuoto» consiglia Marco Rossi. Questi istanti di «noia», ricchi di relax e dialogo, saranno un buon lasciapassare per il piacere. Insieme a qualche astuzia. Per esempio, perché non approfittarne per sedurre di nuovo il partner? «Un'idea preziosa è tornare indietro nel tempo e rivivere concretamente la prima vacanza trascorsa insieme. Regalando al partner le stesse attenzioni, la stessa passione, e le identiche trasgressioni, di allora* suggerisce l'esperto. Non bisogna dimenticare, poi, che la sessualità maschile è soprattutto visiva e viene stimolata dalle immagini. Come quelle offerte dal corpo femminile che, complice il caldo, lascia intravedere le forme. «Spesso la donna sottovaluta questo aspetto» dice il sessuologo. «Invece sedurre l'uomo con l'abbigliamento la farà sentire ancora più affascinante e desiderabile. E condurre il gioco aumenterà l'eccitazione. Infine, ecco l'ultimo consiglio per un'estate davvero bollente: concentrarsi sulle sensazioni sulla fisicità. «In questa stagione il corpo è molto più ricettivo» conclude Marco Rossi. «È bene, allora, regalare al partner, e farsi regalare, un surplus di carezze e massaggi, perfetti per stimolare tutti i sensi. Così la voglia, prima sopita, scatterà. E sarà irresistibile».



Flora Casallnuovo