

## **Ora solare e sesso: sabato notte arriva il calo del desiderio**

**Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, spiega perchè diminuisce la voglia di fare l'amore.**

Michela Rossetti

Torna l'ora solare. Nella notte tra sabato 30 e domenica 31 ottobre dovremmo spostare le lancette indietro di un'ora e dire addio a quel pizzico di luce che ci faceva compagnia usciti dall'ufficio. I primi giorni saremmo un po' scombussolati; qualcuno - probabilmente - più assonnato del solito. Ma forse in pochi sanno che l'ora solare incide anche sul desiderio sessuale.

“E' esattamente il contrario di quello che succede nei mesi primaverili ed estivi”: spiega a [IlSalvagente.it](http://IlSalvagente.it) Marco Rossi, psichiatra e sessuologo. “La diminuzione di luce solare aumenta la produzione di melatonina, che influenza alcuni ormoni - come il testosterone - e tende ad abbassare il nostro desiderio sessuale”.

Un meccanismo, chiarisce l'esperto, che condiziona sia gli uomini che le donne, e tende a protrarsi per tutto l'autunno e l'inverno.

### **Non è solo una questione “di chimica”**

A condizionare la voglia di fare l'amore non è, inoltre, solo la “chimica” del nostro organismo. “Nei mesi più freddi – continua Rossi – tendono a diminuire le occasioni di incontri sociali. La pioggia, il freddo, il fatto che fa buio prima, ci spingono ad uscire di meno e stare più a casa. Si rischia di diventare meno attivi, più annoiati, e magari pure con un pizzico di frustrazione in più. Tutti fattori che condizionano la nostra voglia di fare l'amore”.

La fantasia, prosegue, è il motore del desiderio, e le attività sociali sono tradizionalmente tra le più stimolanti.

### **Sfatato il clichè del sesso sotto il piumone**

Sfatato, dunque, il clichè del sesso sotto il piumone quanto fuori piove, la bellezza di ritrovarsi con il proprio partner senza fretta. “E' un'immagine molto poetica. Ma non sempre facile da mettere in pratica. Implica un'idea costruttiva del riposo, non facilmente raggiungibile in quest'epoca così frenetica”.

### **Come riaccendere il desiderio**

Nulla di allarmante, comunque, secondo Rossi. Che ricorda il vecchio concetto di “letargo” e precisa come un po' di “raffreddamento” del desiderio sia più che comprensibile.

Ma a chi volesse combattere il “jat lag” d'autunno e tornare con entusiasmo sotto le coperte, ecco qualche consiglio facile da mettere in pratica. Primo tra tutti: “Non restare troppo tempo chiusi in casa”.

Anche in inverno, infatti, le attività da svolgere al riparo dal freddo e la pioggia sono diverse. Si può scegliere una mostra, un teatro o un cinema. L'importante è uscire e non rinunciare alle attività sociali.

A sorpresa, poi, Rossi svela che anche una semplice lampada solare può aiutare: “Dermatologi permettendo, una lampada stimola la produzione di melatonina, grazie alla quale si registra un aumento del desiderio”.