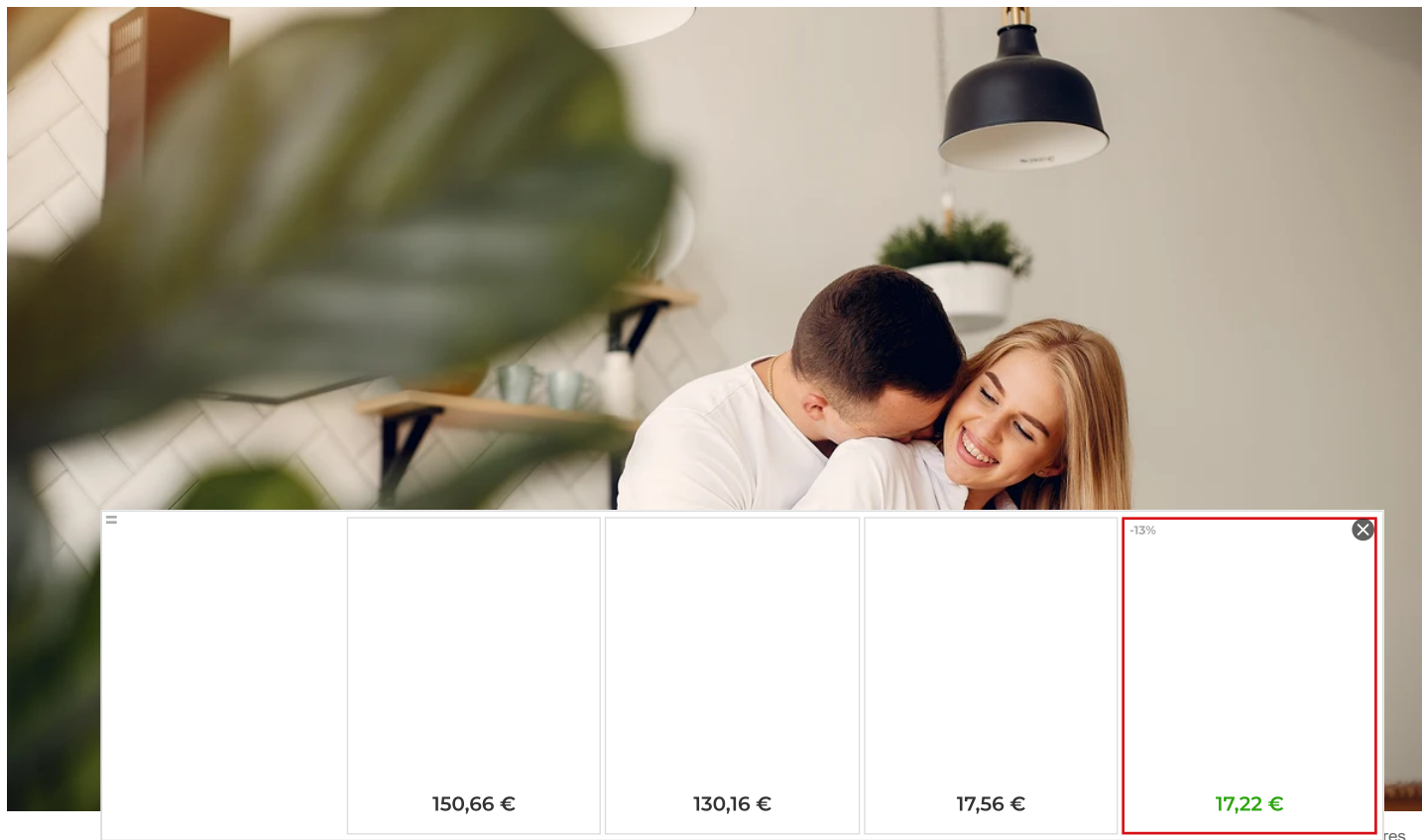


MENOS DESEO/

¿Por qué el calor hace que tengas menos ganas de mantener relaciones sexuales? Nos lo cuenta una experta

Aunque el verano sigue siendo la época del año con mayor actividad sexual, las altas temperaturas empiezan a afectar al deseo. Una encuesta revela que seis de cada diez personas aseguran que el calor reduce su libido.



- ¿Es normal que la regla cambie en verano? Esto es lo que dicen las ginecólogas

Publicidad

**Maria Toro**

Barcelona

Publicado: 27 de julio de 2026, 16:00



El verano suele relacionarse con las vacaciones, los días más largos y una agenda social mucho más activa. Ese **cambio de rutina también acostumbra a reflejarse en la vida íntima**, ya que muchas personas aprovechan estos meses para desconectar, conocer gente o disfrutar de más tiempo en pareja.

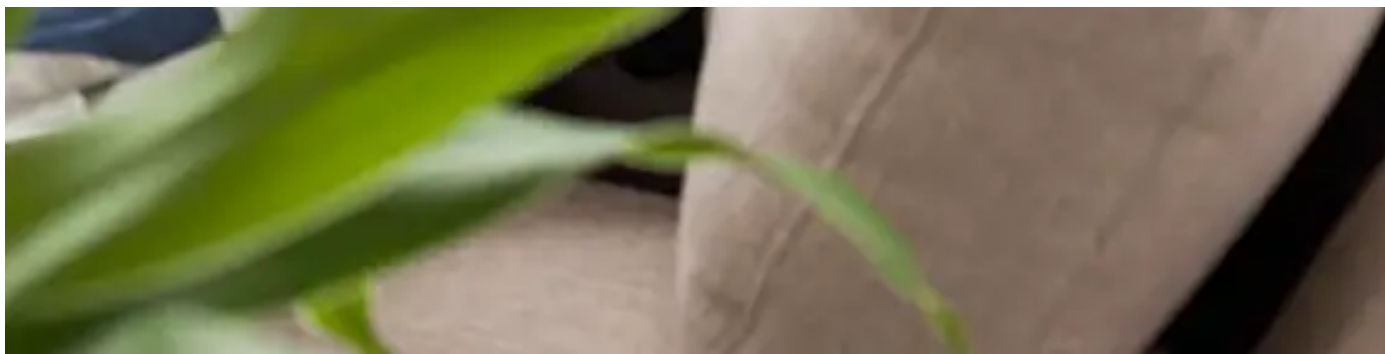
Sin embargo, las **olas de calor** están empezando a cambiar esa tendencia. Una encuesta elaborada por Platanomelón revela que **seis de cada diez personas afirman que el calor extremo reduce su deseo sexual**, un dato que se suma a una realidad que ya preocupaba a los especialistas: la disminución de la actividad sexual entre la población.

De hecho, los últimos datos del CIS indican que **uno de cada cuatro españoles no ha mantenido relaciones sexuales durante el último año**. Los expertos atribuyen este descenso a varios factores, entre ellos el exceso de tiempo frente a las pantallas, el desgaste de las aplicaciones para ligar o el menor contacto social.

Ahora, el calor intenso aparece como **un elemento más que puede afectar al deseo**. Te contamos qué hay detrás de este fenómeno en este artículo, ¡vamos a ello!

	150,66 €	130,16 €	23,74 €	17,56 €





Pareja teniendo un momento íntimo y bonito en casa | Magnific

El verano lidera la actividad sexual

A pesar de ello, la época estival continúa siendo la favorita para la intimidad. Según el estudio, el **48%** de los encuestados asegura que **durante el verano mantiene relaciones sexuales con mayor frecuencia**, mientras que un 43% no aprecia diferencias respecto al resto del año.

¿A qué se debe? Principalmente a que hay **más tiempo libre**, llegan las **vacaciones** y el **buen tiempo** invita a pasar más horas fuera de casa. También influyen aspectos como llevar ropa más ligera o el ambiente relajado que suele acompañar a estos meses.



Pareja teniendo un momento íntimo y bonito en casa | Magnific

Eso sí, **cuando las temperaturas se disparan, el panorama cambia**. Ocho de cada diez personas reconocen que el calor afecta de alguna manera a su vida íntima y casi siete de cada diez admiten haber evitado mantener relaciones sexuales durante los días de más calor.

¿Por qué el calor disminuye el deseo?

La explicación está en el propio funcionamiento del organismo. Tal y como explica la sexóloga Anna Sánchez, cuando hace mucho calor **el cuerpo prioriza regular su temperatura**, por lo que consume más energía y es habitual sentirse más cansado o incómodo. Como consecuencia, el deseo sexual también puede disminuir.



Pareja teniendo un momento íntimo y bonito en casa | Magnific

La especialista recomienda **aprovechar las primeras horas de la mañana o la noche**, cuando refresca, mantenerse bien hidratado y recordar que la intimidad no siempre pasa por mantener relaciones sexuales, sino que existen muchas otras formas de compartir ese momento con la pareja.

La estación estrella

Aunque las altas temperaturas resten ganas en algunos momentos, el verano sigue siendo una época especialmente ligada a las nuevas experiencias. Más de la mitad de los participantes en la encuesta asegura haber vivido alguna **aventura de verano** y cerca del 40% reconoce que durante estos meses se siente más libre para **explorar su sexualidad**.



Pareja teniendo un momento íntimo y bonito en casa | Magnific

Eso sí, la mayoría afirma que el verano **no cambia sus hábitos en cuanto al uso de aplicaciones** para ligar o de juguetes sexuales, ni tampoco aumenta la presión por encontrar pareja.

Así pues, el verano continúa siendo la **estación en la que la vida sexual suele ganar protagonismo**, pero las olas de calor empiezan a convertirse en un obstáculo inesperado.

sexualidad

Te recomendamos

España empieza a notar lo que cambia

Funsdoc

Más información

Una tendencia silenciosa avanza en España

Funsdoc

Más información

Toda España habla de esta villa. Y he aquí por qué

skimpunsum

Leer más

Mette-Marit se ausenta de la misa por Harald V: ¿por qué no ha acompañado a la familia real noruega en su despedida?

NovaMás

Ingresos extra con IA: ahora en España

Times Ultra

Más información

Los problemas se le acumulan a Omar Montes: el cantante ha sido operado de urgencia

NovaMás

Cómo aumentar tus ingresos usando esta herramienta de IA

HonestES

Más información

Es más que un libro. Es una ventana al mundo de Antonio López.

ARTIKA | Artists' Books

Leer más

¿Es legal? ¿Cómo obtener todos los canales sin pagar una suscripción?

Techno Mag

Instala ahora

Susanna Griso desvela cómo está viviendo sus primeras semanas de casada: "Ha sido una luna de miel atípica"

NovaMás

Ella bailaba como una profesional... ¡y todo el club no podía dejar de mirarla!

Hheasy

Más información

Sale a la luz la causa de la repentina muerte del exactor infantil Blake Garrett a los 33 años

Objetivo TV

Truco secreto de fontanero: El inodoro se limpia solo

Foamix

2,50 % TAE de rentabilidad. Sin comisiones

Bankinter

Más información

¡Nadie esperaba que bailara salsa así — el video se está haciendo viral!

Hheasy

Más información

Sandra Bullock se sincera sobre cómo trató con sus hijos la enfermedad terminal de su novio: "Sentí culpa"

Objetivo TV

El ingreso extra es solo el comienzo. La verdadera libertad es la meta

Factory Pic

Más información

Silvia, sobre el acoso que sufre su hija a través de las redes sociales: "Ella quiere dejar de sufrir"

Antena 3

Novamas » Vida



Vida

Gente Vida Belleza Moda Cocina



CÓMO ACTUAR

Vuelta al cole: qué decir y qué evitar si tus hijos no quieren empezar el cole



LA CLAVE ES LA CONSTANCIA

Volver a entrenar tras las vacaciones: rutina de 3 días para activar el cuerpo



TRUCOS DEL HOGAR

¿Cómo conseguir que tus toallas de playa parezcan las de un hotel de lujo?



¿SUDAS DEMASIADO?

Hiperhidrosis: los mejores tratamientos para controlar el exceso de sudor todo el año



EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE

¿Un perro realmente puede morir de pena? Las verdades y mitos sobre su corazón



TRUCOS DEL HOGAR

La regla "uno entra, uno sale": el sencillo método que ayuda a mantener el orden en casa

Publicidad



© Atresmedia Corporación de Medios de Comunicación, S.A - A. Isla Graciosa 13, 28703, S.S. de los Reyes, Madrid. Reservados todos los derechos

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Cond. de participación](#) [Accesibilidad](#)