

SEXO

LIFE ANIMALES CONSUMO VIAJES INFLUENCERS Y CELEBRITIES ESTILO DE VIDA HIJ@S CULTURA MODA Y BELLEZA

"A veces creemos que nos falta deseo cuando lo que falta es descanso, tiempo o que alguien más se haga cargo de los cuidados": cómo afecta el verano a la vida sexual

Seis de cada diez españoles aseguran que las temperaturas extremas reducen su deseo sexual. La sexóloga Anna Sánchez explica qué ocurre en el cuerpo cuando el termómetro se dispara y por qué el contexto de cada uno también importa.



Por Andrea Cadenas de Llano Sosa

Publicado el 22/08/2026 a las 07:30



PREFERIR HUFFPOST EN



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Una pareja en una puesta de sol de verano

Vacaciones, noches largas, terrazas llenas y playas abarrotadas. El [verano](#) suele tener todos los ingredientes para disparar el apetito sexual. Sin embargo, cuando el calor extremo se asoma, todo cambia, y lo que tradicionalmente estaba asociado a amores de vacaciones y noches que terminan cuando sale el sol, termina siendo una pesadilla para los amantes, que luchan contra el termómetro, el sudor y las sábanas pegadas.

Según una encuesta de *Platanomelón*, seis de cada diez españoles aseguran que las temperaturas extremas reducen su deseo sexual; ocho de cada diez reconocen que las altas temperaturas afectan a su intimidad y casi siete de cada diez afirman haber evitado mantener relaciones sexuales durante episodios de calor intenso.

Esto se debe, tal y como explica **Anna Sánchez, sexóloga de Platanomelón** en una conversación con *El HuffPost*, a las condiciones que nos rodean: "Dormimos peor, estamos más cansados, sudamos, nos sentimos incómodos, podemos estar más irritables y nuestro cuerpo está haciendo un esfuerzo extra para regular su temperatura". Es decir, cuando el calor se dispara, "nuestra disponibilidad para el placer puede disminuir".

Según nos explica la experta, no existe una temperatura exacta a partir de la cual el deseo desaparece. De hecho, influyen varios factores. "La tolerancia al calor es muy individual y depende también de la humedad, la ventilación, la hidratación, la actividad física, el descanso y las condiciones de cada persona. Por eso me parece más interesante conectar con el propio cuerpo y sus sensaciones", opina.

Además, no todo el mundo cuenta con las mismas facilidades. "No podemos hablar del deseo durante una ola de calor como si todas las personas viviéramos el mismo verano. No es lo mismo tener aire acondicionado, vacaciones y privacidad que trabajar con calor, cuidar de otras personas y volver a una casa donde no puedes dormir. El deseo también necesita condiciones materiales para poder aparecer", añade.

El problema es que España ya venía de una sequía

La batalla contra el calor llega cuando la vida sexual española ya atravesaba un periodo poco precisamente fogoso. Los últimos datos del CIS señalan que uno de cada cuatro españoles afirma no haber mantenido relaciones sexuales durante el último año. Un escenario que ha alimentado el concepto de "sequía sexual" y que se relaciona [con factores como el aislamiento digital, el cansancio, el uso intensivo de pantallas](#) o el agotamiento producido por las propias aplicaciones de citas.

En este contexto, el calor puede no ayudar demasiado pero, según defiende Sánchez, un bajón de deseo no tiene por qué significar un problema. "No deberíamos patologizar cualquier descenso puntual del deseo", explica la experta, que subraya que nuestra sexualidad puede variar, sin que haya nada que arreglar.

"Nuestra sexualidad fluctúa muchísimo y es normal atravesar etapas con más o menos actividad sexual. Una semana de calor extremo, una época de estrés o dormir mal pueden modificar nuestro deseo y eso no significa que tengamos un problema sexual. La señal para consultar sería más bien cuando el cambio es persistente, genera malestar o afecta a nuestra calidad de vida o a la relación, y no encontramos una explicación circunstancial", advierte.

Cómo nos afectan las olas de calor

Para la sexóloga, una ola de calor también puede afectar a cómo responde el cuerpo durante el encuentro sexual. La excitación, la lubricación o la erección pueden verse repercutidos indirectamente cuando estamos cansados, deshidratados, incómodos o distraídos por el calor.

"Si estamos incómodos, distraídos o deseando que termine el encuentro porque tenemos calor, puede resultar más difícil concentrarnos en las sensaciones y llegar al orgasmo"

Lo mismo sucede con el orgasmo: "Si estamos incómodos, distraídos o deseando que termine el encuentro porque tenemos calor, puede resultar más difícil concentrarnos en las sensaciones y llegar al orgasmo".

Además, hay cuerpos que pueden notar especialmente estas condiciones. Durante el embarazo, por ejemplo, aumenta la temperatura corporal y también el esfuerzo que realiza el organismo para regularla, por lo que es habitual sentirse más acalorada y fatigada. También hay pequeños cambios en la temperatura basal a lo largo del ciclo menstrual, especialmente alrededor de la ovulación y durante la fase lútea.

"Todo esto puede influir indirectamente en la sexualidad", afirma Sánchez. "Si tu cuerpo está haciendo un esfuerzo enorme por

regular su temperatura, estás durmiendo poco o te sientes físicamente incómoda, es lógico que el sexo no sea precisamente tu prioridad".

No todas las personas viven la ola de calor de la misma manera

Según Sánchez, la forma en la que una persona experimenta una ola de calor también está atravesada por sus circunstancias, lo que incluye cuestiones como el reparto de los cuidados.

"No podemos hablar de 'las mujeres' como si todas vivieran las mismas condiciones. La carga de cuidados, el trabajo, el acceso al aire acondicionado o la posibilidad de descansar también determinan muchísimo cómo experimentamos una ola de calor", explica.

Una persona puede estar agotada por el calor y, al mismo tiempo, seguir siendo quien prepara la comida, organiza los horarios, baña a los niños o se ocupa de que todo funcione. Por ello, para Sánchez, hablar de deseo durante una ola de calor también implica hablar de tiempo, cuidados y desigualdad.

"Una persona que trabaja, cuida, tiene que madrugar y además soporta una vivienda a 30 grados no tiene las mismas posibilidades de recuperación que alguien que está de vacaciones en un hotel climatizado. El deseo no depende solamente de que sepamos cuidarnos mejor. También depende de las condiciones que tenemos para poder hacerlo", afirma.

El verano sigue siendo la época donde más sexo se practica

A pesar de ello, no todo es negativo. De hecho, el 48% de las personas encuestadas afirma mantener relaciones sexuales con mayor frecuencia durante los meses de verano. Además, más de la mitad asegura haber vivido alguna aventura estival. Entre los factores que más contribuyen a este aumento destacan el buen tiempo (53%), disponer de más tiempo libre (42%) y las vacaciones (29%).

Es decir, el verano continúa ofreciendo algo con lo que el resto del calendario no puede competir: una pequeña sensación de libertad (aunque sea temporal). Durante unos días o semanas desaparecen las rutinas, los madrugones y parte de las obligaciones. Las personas viajan, conocen gente nueva y se permiten hacer cosas que durante el resto del año quizá ni se plantean.

"Las vacaciones pueden generar una sensación de ruptura con la rutina: estamos en lugares nuevos, conocemos personas nuevas y sentimos que tenemos permiso para hacer cosas diferentes. Pero también hay que tener en cuenta quién puede disfrutar de ese contexto vacacional. No todo el mundo tiene las mismas

posibilidades de viajar, desconectar del trabajo o disponer de tiempo y privacidad", afirma a *El HuffPost*.

Entonces, ¿cuándo es mejor hacerlo?

La respuesta más obvia sería por la noche, cuando baja el termómetro. Sin embargo, no sirve para todo el mundo. "No existe una hora sexual universal", recuerda Sánchez. De hecho, para alguien con niños pequeños, turnos de trabajo o que llega a casa completamente agotado, la noche puede ser precisamente el peor momento.

La clave para Sánchez estaría más bien en encontrar ese momento del día en el que coincidan cuatro cosas: "confort, privacidad, energía y disponibilidad". Puede ser por la mañana, a última hora de la tarde o cuando cada pareja encuentre su hueco.

"No hace falta convertir una ola de calor en una prueba de resistencia física"

También ayuda hacer que el dormitorio deje de parecer una sauna. Una habitación fresca, sábanas ligeras, ventilación o una ducha antes del momento pueden marcar la diferencia. "No hace falta convertir una ola de calor en una prueba de resistencia física. Podemos tener encuentros más pausados, buscar posiciones que requieran menos esfuerzo físico o centrarnos en prácticas que nos resulten agradables sin necesidad de terminar con penetración", recuerda Sánchez.

El calor puede servirnos para "recordar que sexo no es sinónimo de penetración"

Finalmente, Sánchez recuerda que no existe una práctica sexual que sea "la mejor" para sobrevivir a una ola de calor, pero sí que se puede reducir el esfuerzo físico y tirar de la imaginación y creatividad. Masturbación, sexo oral, estimulación manual, juguetes, besos, caricias o posiciones que impliquen menos contacto corporal pueden ser opciones tan válidas como cualquier otra. "El calor puede servirnos para recordar que sexo no es sinónimo de penetración", apunta Sánchez.

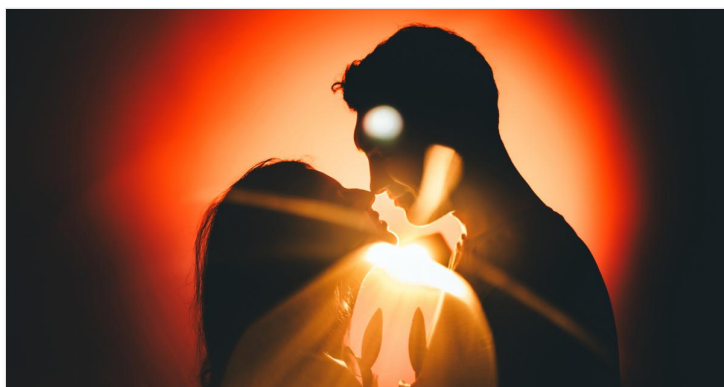
La clave, según la sexóloga, está en "buscar confort, no rendimiento". Cambiar los horarios, modificar las prácticas, buscar otro lugar o incluso aplazar un encuentro también forma parte de cuidar nuestra sexualidad. Y, sobre todo, preguntarnos qué nos falta realmente.

EL HUFFPOST PARA SHEIN



Ocho prendas deportivas que puedes comprar en SHEIN para volver a hacer deporte después de las vacaciones

Porque, tal y como recuerda Sánchez, "a veces creemos que nos falta deseo cuando lo que nos falta es descanso, privacidad, tiempo, frescor o que alguien más se haga cargo de los cuidados. No todo déficit de deseo se soluciona intentando generar más deseo". "No hace falta penetración, orgasmo ni siquiera terminar un encuentro para que haya intimidad y placer. Cuando hace mucho calor, quizá sea un buen momento para explorar otras formas de sexualidad y dejar de entender el sexo como una prueba de rendimiento", concluye.



Hacemos la guerra y no el amor: los españoles discutimos siete veces más de lo que tenemos sexo

Además, casi el 60% reconoce haber evitado tener sexo con alguien debido a un conflicto no resuelto.



Por Andrea Cadenas de Llano Sosa

[MOSTRAR BIOGRAFÍA](#) ▼

SEXO

CALOR

VERANO

AMOR

TEMPERATURAS

Contenido Patrocinado

Cómo aumentar tus ingresos usando esta herramienta de IA

HonestES | Patrocinado

Un médico aconseja: «¿Tienes barriga? La verdadera causa es tu hígado. ¡Haz esto todos los días!»

diariodeuncardiologo.es | Patrocinado

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

skimpunsum | Patrocinado

[Leer más](#)

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

ARTIKA | Artists' Books

Leer más

Ana Morgade no se corta al hablar del ático de Ayuso: 'Se han gastado más perras que en cualquier persona'

Huffpost

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

Techno Mag

Instala ahora

Crea una segunda fuente de ingresos con esta IA española

Times Ultra | Patrocinado

Estos zapatos hacen que caminar sea un placer.

keenpe.com | Patrocinado

Compra ahora

Consejo de ama de llaves: Este viejo remedio hace brillar cualquier inodoro en solo 4 minutos.

Foamix | Patrocinado

Los jubilados están cambiando sus gafas graduadas de 600 € por estas gafas de ingeniería alemana de solo 39 €.

Portal de la Visión

Rotundo veredicto de la audiencia a lo ocurrido con Chenoa en RTVE: "No lo esperaba"

Cadena SER

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

Hheasy

Más información

Jesús Calleja abandona su tono habitual con un comentario político muy claro: "Es de humanidad"

Cadena SER

Un partidazo de cada jornada del US Open, en vivo en M+

Movistar Plus

Mirar Ahora

Ramoncín escucha a Ayuso hablar sobre su novio y solo necesita una frase para definir lo que piensa

Cadena SER

2,50 % TAE de rentabilidad. Sin comisiones

Bankinter | Patrocinado

Sudán: La mayor crisis humanitaria

ACNUR Comité Español | Patrocinado

Donar ahora

Una hora en el sofá: el método que activa el abdomen

El Periódico del Día | Patrocinado

Javier Aroca lee la cartilla a Feijóo como no ha hecho nadie hasta ahora: 'El mayor majadero de la Corte'

Huffpost

El verano se acerca y tus próximas aventura es con RIU

RIU Hotels & Resorts

Reservar Ahora

Julen Bollain desmiente a Miguel Ángel Rodríguez en su intento de defender a Ayuso: '¡Venga ya!'

Huffpost

ÚLTIMAS NOTICIAS



Sánchez asegura que trabajará para que la final del Mundial sea en España: "Va siendo hora de que ganemos en casa"



Aimar Bretos pregunta a Sánchez por el ático de Ayuso y primero pone esta cara y luego responde con ganas: "Esta señora ha querido comprarse un aticazo"



Lo que esconde la misteriosa visita del director de la CIA a Rusia: va de Ucrania y va de Irán



Del papel de Marruecos en Ceuta a si el CNI avisó: los titulares de Pedro Sánchez en su entrevista en la SER



Sánchez avanza que el rey visitará Ceuta cuando "se den las condiciones" y desvincula a Marruecos del origen del asalto



¿Relación o colaboración? Las pistas que apuntan a un 'romance' entre Karol G y Bruno Mars



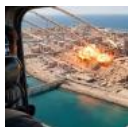
Hay que leer entre líneas a Mercedes Milá al hablar de la reina Letizia: "A una persona normal le pasa como a Diana de Gales, que acaba fatal"



Maternidad o élite del fútbol: el histórico acuerdo de la Federación para que las jugadoras no tengan que elegir



Shakira deja un recado "con todo respeto" a los que hablan de "Hispanidad": "No juzgo con la mirada de hoy a los humanos de hace quinientos años"



Ataques, réplicas, amenazas y vídeos falsos de IA: lo que se sabe del retomado cruce EEUU-Irán

[EQUIPO](#)[QUIENES SOMOS](#)[CONTACTO](#)[NEWSLETTER](#)[RSS](#)[CONFIGURACIÓN DE COOKIES](#)[POLÍTICA DE COOKIES](#)[AVISO LEGAL](#)[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)[ACCESIBILIDAD](#)

PRISA MEDIA, S.A.U. ejerce la oposición expresa frente al uso de sus obras y prestaciones en la elaboración de revistas de prensa prevista en el artículo 32.1 del TRLPI; también realiza la reserva expresa frente a la reproducción, distribución y comunicación pública de sus trabajos y artículos sobre temas de actualidad prevista en el artículo 33.1 del TRLPI; y, asimismo, realiza una reserva expresa de las reproducciones y usos de las obras y otras prestaciones accesibles desde este sitio web a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados a tal fin de conformidad con el artículo 67.3 del Real Decreto-ley 24/2021, de 2 de noviembre.

PRISA MEDIA, S.A.U. Todos los derechos reservados.

El HuffPost

