

## Far l'amore a Natale: riaccendi l'intesa!

LINK: [https://www.ioeilmiobambino.it/coppia/far-lamore-natale-riaccendi-lintesa\\_sesso/](https://www.ioeilmiobambino.it/coppia/far-lamore-natale-riaccendi-lintesa_sesso/)

Tante specie animali hanno una stagione degli amori, dettata dalla biologia, che di solito coincide con la primavera. Per noi uomini e donne l'amore e la passione non sono vincolati dal calendario e da stringenti meccanismi ormonali. Sembra, però, che alcuni periodi dell'anno, per ragioni culturali, favoriscano il desiderio di intimità. Nei Paesi dove prevale la cultura cristiana, le festività natalizie hanno un effetto afrodisiaco, secondo lo studio di un gruppo di ricerca internazionale pubblicato sulla rivista Scientific Reports. Di certo l'atmosfera gioiosa e giocosa delle feste e le maggiori opportunità di relax e di condivisione del tempo giovano alla vita di coppia: far l'amore a Natale significa cogliere un'occasione per riaccendere l'intesa, che talvolta è soffocata dalla routine quotidiana. L'atmosfera si riscalda... e nove mesi dopo nascono più bimbi. Gli autori dello studio, portoghesi, olandesi e statunitensi, hanno analizzato le parole chiave più utilizzate nei motori di ricerca e sui social nei diversi mesi dell'anno per dieci anni, dal 2004 al 2014. Hanno rilevato un aumento di interesse per il sesso e l'erotismo nei periodi dell'anno che coincidono con le feste più popolari per la cultura di ciascun Paese considerato. Per i Paesi del Nord America ed Europa di cultura prevalentemente cristiana, che festeggiano il Natale il 25 dicembre, il picco di interesse è stato registrato proprio nelle immediatezze di Natale e Capodanno. Dall'analisi delle parole chiave e dei contesti in cui vengono usate sui social, i ricercatori arrivano alla conclusione che durante le festività popolari la gente si sente in media più felice e più spensierata, meno soggetta a controllo e autocontrollo rispetto alla routine quotidiana degli altri periodi dell'anno. Questa combinazione di sentimenti sarebbe la chiave che aiuta ad accendere la passione. A conferma della loro ipotesi, incrociando i dati con i registri anagrafici dei diversi Paesi gli autori hanno rilevato un lieve aumento delle nascite nove mesi dopo il picco dell'interesse per il sesso: in media in Europa, Italia compresa, nascono un po' più di bambini a settembre. Ma siamo più fertili a primavera. Se l'obiettivo è mettere in cantiere un bebè, va detto che dal punto di vista strettamente biologico far l'amore a Natale e nei giorni di festa non offre maggiori probabilità di successo. Uomini e donne sono più fertili a primavera. "Secondo uno studio recente pubblicato sul Journal of Biological and Medical Rhythm Research, sembra esserci un incremento rilevante del numero totale degli spermatozoi durante la stagione primaverile, con un calo in estate", osserva **Daniela Galliano**, che dirige il Centro **IVI** per la riproduzione assistita di Roma. "Per quanto riguarda la donna, secondo un gruppo di ricerca dell'Università di Ghent, in Belgio, l'incremento di produzione della vitamina D nei mesi primaverili determina un innalzamento del livello della melatonina, ormone che gioca un ruolo chiave nella regolazione della fertilità femminile. Inoltre, la vitamina D potrebbe migliorare la qualità degli ovociti. Non ci sono studi scientifici, invece, che dimostrino una correlazione tra le stagioni dell'anno e i risultati dei trattamenti di fecondazione assistita". Ma non basta la fertilità per realizzare il desiderio di un figlio. Ci vuole anche la disposizione d'animo giusta. "Chi affronta la ricerca di una gravidanza con un approccio ansioso, finalizzando ogni rapporto al tentativo di concepimento, può di andare incontro a diversi problemi: ansia da prestazione e disfunzioni erettile per lui, difficoltà a raggiungere l'orgasmo per lei", spiega Valeria Randone, psicologa e sessuologa clinica a Catania. "C'è il rischio che il concepimento tardi proprio a causa dello stress. Nei periodi di vacanza, di festa, è più facile rilassarsi, lasciarsi andare, dare ascolto al corpo e al desiderio e uscire dal circolo vizioso della tensione. In questo senso è vero che le festività di Natale possono avere un effetto afrodisiaco". Far l'amore a Natale: un dono

meraviglioso Il solo fatto di avere più tempo a disposizione per stare insieme, di non avere impegni al mattino e potersi attardare alla sera, favorisce l'intimità. "Durate le vacanze lei e lui non hanno incombenze che li dividono e possono stare insieme, dedicarsi a un'attività in comune, coltivare la comunicazione e l'affetto, riscoprire il gusto per il gioco", dice la sessuologa. Anche la coppia che non cerca una gravidanza trae sicuro beneficio dall'atmosfera romantica e rilassata delle feste. "A volte nella vita di tutti i giorni gli impegni e le abitudini soffocano e nascondono il desiderio. Fatevi un regalo di Natale, siate il regalo di Natale per vostro il partner", suggerisce Randone. "Riportate in vita la passione dedicandovi a voi stessi, curando l'attesa e amplificando il desiderio. E se ci sono già dei figli, metteteli a letto alla sera e riservate un po' di tempo solo per voi o affidateli qualche ora ai nonni, agli zii, per godere di un po' di solitudine". di Maria Cristina Valsecchi