

## **Perché le coppie “scoppiano” in estate?**

L'estate è da sempre considerata la stagione dell'innamoramento, il periodo dell'anno in cui si è più positivi, in cui si ha più voglia di fare, di divertirsi e di incontrare nuove persone, nello stesso tempo, però, sembra anche essere la stagione in cui aumentano drasticamente i tradimenti e le rotture di relazioni ormai “storiche”.

Ma perché le coppie “scoppiano” di più durante l'estate? Effettivamente rispetto alle stagioni più fredde, con il caldo aumenta la tendenza ad interrompere rapporti di lunga durata, è come se il freddo dell'inverno, con lo stress del lavoro, la frenesia e i mille impegni della vita quotidiana, mantenesse sopite le passioni e i desideri, è come se tutto rimanesse immobile, per poi cambiare, a volte drasticamente, durante l'estate, quando tutto ciò che è rimasto sopito riemerge, compresi i bisogni repressi.

Forse anche per questo motivo in estate aumentano i tradimenti, ma dietro ad un' infedeltà ci può essere molto di più della pura voglia di trasgredire, ad esempio il tentativo di colmare un vuoto affettivo o di comunicare qualcosa al proprio partner o alla propria partner. Non è detto però che il tradimento porti alla fine della relazione, prima di interrompere un rapporto importante forse sarebbe meglio sforzarsi, anche se a volte può essere doloroso, di leggere dentro se stessi e comprendere le ragioni che hanno spinto a tradire, capire se c'è qualcosa che manca all'interno del rapporto e in quel caso chiedersi il perché si è cercato all'esterno. Alcune volte si ha semplicemente paura di ammettere che qualcosa manca e timore di provare a colmare tale mancanza all'interno della coppia, alterando così un equilibrio che magari non soddisfa, ma che può essere rassicurante.

Il tradimento in altri casi può essere semplicemente un segno di stanchezza e quindi il preludio di una rottura, un tentativo di svincolarsi da un rapporto ormai finito. Probabilmente, complice proprio quella voglia di libertà, di divertimento e di svago che caratterizza il periodo estivo, le persone si sentono maggiormente inclini a “liberarsi” da rapporti ormai diventati “ingombranti”.

La spensieratezza e la leggerezza del momento può portare in alcuni casi a riflettere su se stessi e su quelli che ci stanno vicino e a guardare alla propria vita con occhi diversi, quindi, se l'estate, con l'abbronzatura e i vestiti leggeri, può diventare un boccata d'aria fresca che stimola l'intimità e la passione di alcune coppie, per altre, che hanno vissuto dei conflitti relazionali non affrontati e che quindi per tanto tempo sono rimasti irrisolti, si può arrivare alla rottura definitiva, interrompendo relazioni che ormai da tempo, anche se magari in modo del tutto inconscio, venivano vissute da uno o da entrambi i partner come una zavorra e un peso di cui è meglio fare a meno.

Dott.ssa Emanuela Federico  
Psicologa, Consulente in sessuologia  
[emanuela.federico@sessuologia-psicologia.it](mailto:emanuela.federico@sessuologia-psicologia.it)  
[www.sessuologia-psicologia.it](http://www.sessuologia-psicologia.it)