



# Què és la matutolagnia en el sexe i quins beneficis té?

[inicentrareport]Tots som diferents i vivim la sexualitat a la nostra manera. Hi ha persones que es lleven excitades, altres a qui els encanta tocar-se després de dinar i alguns que sempre volen tenir relacions abans d'anar a dormir.

Avui, però, ens volem centrar en el sexe de bon matí, el qual s'ha "etiquetat" amb el nom de **matutolagnia**. I és que s'ha comprovat que mantenir relacions just després de llevar-nos té beneficis pel nostre organisme. Són aquests:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

## **Versió sense playbuzz**

Millora el sistema immunològic

Un estudi de la Queen's University Belfast va comprovar que tenir sexe durant les primeres hores del matí ens ajuda a generar anticossos.

Combat l'estrès

El sexe fa que alliberem endorfines i serotonina, les hormones de la felicitat i el plaer. Això millora el nostre estat d'ànim i ens ajuda a relaxar-nos.

Ajuda a calmar el dolor

Gràcies a l'alliberament d'endorfines, les persones pateixen menys dolors musculars, cervicals i menstruals.

Activa el teu cos i la teva ment

Tenir sexe al matí ens ajuda a activar el metabolisme i això fa que ens sentim més enèrgics.

Millora el procés de renovació de la nostra pell

Segons una investigació duta a terme per la Royal Edinburgh Hospital, tenir relacions sexuals fa que l'organisme bombegi nivells més alts d'oxigen al voltant del cos, i per tant faci augmentar el flux de sang i nutrients a la pell.

[fcentrereport]