



El millor dia i la millor hora per tenir sexe, segons la ciència

[inicentrareport]Hi ha algun dia de la setmana que sigui millor que un altre a l'hora de mantenir relacions sexuals? Segons un estudi dut a terme per la London School of Economics and Political Science, sí: **els dijous**. Els investigadors van arribar a aquesta conclusió després d'analitzar les activitats que realitzem en el nostre dia a dia i com aquestes afecten el nostre estat d'ànim i desig.

Segons l'estudi, el dilluns és el pitjor dia de tots: representa la tornada a la rutina i això fa que estiguem de mal humor. Els dimarts són el dia a més productiu de la setmana, per tant, els acostumem a dedicar a la feina i als estudis. Els dimecres s'acumula el cansament dels dimarts i preferim descansar. Els divendres, els dissabtes i els diumenges, socialitzem i tenim moltes activitats programades. Això fa que quan arribem a casa, estiguem cansats i no tinguem gaires ganes de tenir relacions.

És per tot plegat que **els dijous es converteixen en el dia ideal per practicar sexe: s'apropa el cap de setmana, estem descansats i milloren el nostre estat d'ànim i desig sexual**. Almenys, això és el que asseguren els investigadors.

Però això no és tot, segons la ciència també hi ha una "**hora ideal**" per a fer-ho: **les 6 del matí**. Sí, ho sabem, pot semblar massa aviat, però és el moment del dia en què els nivells de testosterona i estrògens -hormones relacionades amb el desig sexual- són més elevats.

[ficentrareport]