



Quina és la millor hora per tenir sexe?

[inicentrareport]Algunes persones diuen que la millor hora per tenir relacions sexuals és al matí, altres que és molt millor abans de dormir, però? què hi diuen els científics?

Segons un estudi realitzat per l'Associació Mèdica Britànica i publicat al British Medical Journal, sembla ser que la matinada és el moment ideal per tenir sexe i que l'orgasme sigui molt més plaent. Concretament es va marcar les 5:48h com a hora clau.

Per què la matinada és la millor hora pel sexe?

Els científics diuen que les 5:48h és el moment del dia en què tant els homes com les dones tenen un nivell més alt de testosterona, fet que ajuda a sentir-nos més excitats/des. Sembla ser que a aquesta hora de la nit l'hormona sexual incrementa un 50% en el cas dels homes. Les dones és veritat que poden sentir-se més adormides pels nivells de melatonina (hormona del son) però alhora també els puja la testosterona quan comença a sortir el sol.

Una altra de les raons que es donen és que a les 5:48h el nostre cos es troba recarregat al màxim d'energia. Això dependrà, òbviament, de l'hora a la que haguem anat a dormir i de la qualitat del nostre son. De fet el bon descans és fonamental per tenir una vida sexual plena.

Sigui com sigui, més enllà d'aquest estudi, el moment perfecte per tenir sexe és quan les persones implicades us sentiu amb ganes de compartir-lo, ni més ni menys! No cal fer invents ni calendaris, sinó comunicar-se i gaudir-se quan totes les parts en teniu ganes :) [ficentrareport]