



# Segons un estudi, aquesta és la millor hora per tenir sexe en funció de la teva edat

[inici centrareport] **Segons un estudi realitzat per l'Associació Mèdica Britànica** i publicat fa mesos a la British Medical Journal, la millor hora per tenir relacions sexuals són les 5:48h.

En el document, els científics asseguraven que durant la matinada és quan tenim un nivell més alt de testosterona, fet que ajuda a sentir-nos més excitats/des. Cal dir, però, que aquesta investigació no tenia en compte certs aspectes com ara l'edat. **I és que, el nostre moment vital influeix en la nostra libido, és a dir, el nostre desig de plaer.**

Un nou estudi dut a terme per l'Institut de Neurociència Circadiana i del Son conclou que totes les activitats -treballar, estudiar i també tenir relacions sexuals- tenen una hora indicada en funció de l'edat. Segons la investigació, les 15.00 és l'hora ideal per practicar sexe durant l'adolescència, ja que s'experimenta un pic d'energia. **Això es deu al fet que l'orexina, un neurotransmissor que promou l'estat d'alerta, no s'imposa a la melatonina (que produeix l'efecte contrari) fins passat el migdia.**

Si teniu curiositat per la resta d'activitats, l'estudi afirma que, durant la joventut la millor hora per fer esport **són les 5 de la tarda i que el moment de més creativitat -ideal per estudiar- és a partir de les 21h de la nit.** Cal deixar clar que es tracten d'unes conclusions genèriques i que, per tant, no tothom té perquè sentir-se identificat.

[fincentrareport]