



Quina és la millor hora per mantenir relacions sexuals?

[inicentrareport]

Recentment, un estudi realitzat a la universitat d'Oxford ha establert quin és el millor horari per mantenir relacions sexuals, tenint en compte que pot ser més plaent o fins i tot millorar la salut.

En l'estudi diuen que **aquesta hora varia segons l'edat, ja que els ritmes cardíacs de les persones varien**. Aleshores, quines són les millors hores?

Entre els 20 i els 29 anys, el millor moment seria després de menjar, **cap a les 15 h**. Perquè és un moment en el qual **tenim més energia i ajuda a encarar el que queda de dia amb més positivisme i augmentar la productivitat**.

Entre els 30 i 39 anys, es recomana a primera hora del matí al voltant de les **7:30 h**, ja que la **testosterona dels homes està en el punt més elevat i en el cas de la dona quan el nivell d'estrès és més baix, fet que els hi permetrà gaudir més del sexe**.

Dels 40 als 59 anys, la millor hora seria abans d'anar a dormir, entre les **22 h i les 23 h**. **En fer-ho a aquesta hora, els ajudarà a agafar son i dormir millor**.

Més de 60 anys, al voltant de les 20 h, les raons són similars a la franja anterior, en aquest cas s'avança una mica més perquè l'hora d'anar a dormir també ho acostuma a fer.

A més d'això, **has de tenir en compte sempre que a la teva parella també li vingui de gust en aquell moment i us sentiu còmodes i si als dos us ve de gust en un altre moment, sempre pot ser bo**.

[fcentrereport]