



Els beneficis de tenir sexe a aquesta hora del dia

[inicentrareport]El sexe, en general, és molt saludable. Però, com expliquen des de *Poosh*, **practicar sexe al matí té alguns beneficis addicionals.**

Per una banda, allibera endorfines, les quals **generen benestar i alliberen qualsevol tipus de dolor**. Predisposa la teva ment per gestionar les responsabilitats, les relacions i les situacions del dia a dia amb una millor actitud. És a dir, **et permet començar el dia amb el peu dret.**

D'altra banda, l'oxitocina augmenta la connexió amb l'altra persona, per tant, **enforteix el vincle amb la teva parella i crea una gran sensació de proximitat**. Per tant, practicar sexe al matí et permet començar el dia enfortint el vincle amb la persona que estimes.

Pel que fa a la salut física, **el sexe és considerat un exercici suau**. Així doncs, mantenir relacions sexuals al matí podria ser sinònim a començar el dia treballant la teva forma física. A més, el sexe millora les teves capacitats cognitives, de manera que **millora la concentració i la memòria**.

I, per últim, augmenta la teva autoestima, de manera que **començaràs el dia sentint-te més atractiu/va** i amb ganes de menjar-te el món.

[ficentrareport]