



# Aquest és el millor dia de la setmana per tenir sexe

[inicentrareport] **Tenir una vida sexual satisfactòria és molt important perquè una parella funcioni.** I és que, no només genera molt de plaer, sinó que també té múltiples beneficis pel nostre cos.

D'una banda, **millora el sistema respiratori i cardiovascular, enforteix els ossos i la musculatura, ajuda a la funció cognitiva, reforça el sistema immunitari i crema calories.** D'altra banda, **és un analgèsic natural** que ajuda les dones a disminuir els símptomes de la menopausa i als homes a reduir el risc de patir càncer de pròstata.

A més, **redueix l'estrès** perquè allibera oxitocina i ajuda a reduir el nivell de cortisol, **enforteix el sòl pelvià, ajuda a dormir millor i millora l'autoestima.**

**Però, quins dies de la setmana són els millors per tenir sexe?**

Segons un estudi realitzat a 2.000 adults, **el millor dia de la setmana per tenir sexe és el diumenge.** El motiu és que és el dia en què estem més relaxats, sense cap preocupació. Hem superat l'estrès de tota la setmana i és un dia de quedar-se a casa descansant. Això i el fet de tenir temps per estar amb la parella fa que es tinguin més ganes de tenir sexe i que aquest sigui millor.

En canvi, **el dilluns és el pitjor dia de la setmana per mantenir relacions sexuals.** És un dia que a ningú li agrada i que cansa molt, de manera que molt poca gent se sent amb energia per tenir sexe.

Pel que fa a les hores, sembla que entre les 15:00 i les 16:45 molt poca gent sol tenir ganes de tenir sexe. Així doncs, **les hores preferides són els diumenges a partir de les 9 del matí i els dissabtes a partir de les 22:30 h.**

[ficentrareport]