SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 12/09/2023 a les 10:00

La millor hora del dia per tenir sexe segons la teva edat

[inicicentrareport]Alguna vegada t'has preguntat quina és la millor hora del dia per tenir sexe? **Un estudi de la Universitat d'Oxford va establir quin és el millor horari per tenir sexe.**

L'investigador clínic de l'Institut de Neurociència Circadiana i de la Son de la Universitat d'Oxford i el responsable de l'estudi, Paul Kelley, van arribar a la conclusió que l**a millor hora per tenir sexe varia segons l'edat de la persona, a causa dels seus ritmes cardíacs.**

20 - 29 anys
El millor moment per tenir sexe és després de dinar, cap a les 15 h. El motiu és que després de dinar es produeix un pic d'energia, el qual afavoreix el sexe.

30 - 39 anys
La primera hora del matí és el millor moment per tenir sexe. L'estudi va definir les 7:30 h com el millor moment, però en realitat és el moment en què et despertes. El motiu és que la testosterona dels homes es troba en el seu punt més àlgid en el moment de despertar-se, per tant, el seu desig sexual és més elevat. En el cas de les dones, aquesta hora també les afavoreix perquè els seus nivells d'estrès solen estar més baixos i, per tant, poden gaudir més.

40 - 59 anys
La millor hora per tenir sexe és entre les 22:00 i les 23:00 hores. És a dir, abans d'anar a dormir. Un dels motius és que les persones d'aquestes edats solen tenir més problemes per agafar el son i l'alliberament d'endorfines les ajuda a tenir un descans més plaent.

+60 anys
Igual que en el cas anterior, **passades les 22 h és un bon moment per tenir sexe.**

[ficentrareport]