

Το πρωινό σεξ είναι το καλύτερο!

21/Νοε/2018 23:59



Μια ικανοποιητική ερωτική ζωή συμβάλει στην καλύτερη σωματική και διανοητική υγεία σε άντρες και γυναίκες, λένε οι ειδικοί και έχουμε κάθε λόγο να τους πιστέψουμε. Και οι έρευνες των ειδικών συμφωνούν, επισημαίνοντας πως το σεξ νωρίς το πρωί, πιο συγκεκριμένα, έχει ακόμη περισσότερα οφέλη.

"Το πρωί, τα επίπεδα της τεστοστερόνης στους άντρες είναι αυξημένα και έτσι το σεξ γίνεται πιο απολαυστικό και για τους δύο συντρόφους", επισημαίνει η Hilda Hutcherson, M.D., κλινική καθηγήτρια Μαιευτικής και Γυναικολογίας στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια.

Ταοφέλη όμως του πρωινού σεξ δεν περιορίζονται στην απόλαυση. Ένα βασικό πλεονέκτημα είναι πως με τον τρόπο αυτό ξεκινάτε τη μέρα σας πολύ πιο χαλαρά και ήρεμα, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η διαχείριση του άγχους χάρη στην έκκριση των ενδορφινών και των ορμονών που σχετίζονται με την ερωτική ευχαρίστηση.

Αν δεν έχετε ήδη πειστεί και θέλετε μερικούς ακόμη λόγους, μπορείτε να τους βρείτε στο [Shape.gr](#)

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)