

Ποια είναι η καλύτερη ώρα για να κάνουμε έρωτα;

04/Μαρ/2019 23:59



Το μόνο πρόβλημα με το σεξ είναι πως πιθανότατα δεν μιλάμε γι' αυτό όσο συχνά θα έπρεπε ή, για να το κάνουμε πιο συγκεκριμένο, δεν μιλάνε μεταξύ τους τα ζευγάρια όσο χρειάζεται ώστε να έχουν πιο απολαυστική ερωτική ζωή. Η εποχή μας όμως έχει ξεπεράσει τα ταμπού και μπορούμε πλέον να μιλήσουμε πιο ανοιχτά για το σεξ και να απαντήσουμε δύο λογικά -και ένα όχι τόσο λογικό- ερωτήματα. (Οι επιστημονικές έρευνες μας βοηθούν σε αυτό, είναι η αλήθεια!)

Έχουν οι γυναίκες την ίδια ερωτική επιθυμία με τους άντρες;

Ναι, είναι η σύντομη απάντηση. Οι γυναίκες είναι εξίσου ερωτικά όντα με τους άντρες και όταν υπάρχει έλξη και επικοινωνία, η ερωτική επιθυμία είναι το ίδιο έντονη στις γυναίκες με εκείνη που νιώθει το "ισχυρό" φύλο. Σημειώστε κι αυτό: Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση *Journal of Personality and Social Psychology*, **οι άντρες σε μακροχρόνιες σχέσεις υποτιμούν την ερωτική επιθυμία των συντρόφων τους**. Σας βάζει σε σκέψεις;

Πόσες φορές την εβδομάδα κάνουν έρωτα τα ευτυχισμένα ζευγάρια;

Σε αντίθεση με την κοινή πεποίθηση, **περισσότερο σεξ δεν αντιστοιχεί σε περισσότερη**

ευτυχία μέσα στη σχέση. Μελέτη από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Τορόντο βρήκε πως **ζευγάρια που έκαναν έρωτα μόνο μία φορά την εβδομάδα ήταν στην πραγματικότητα τα πιο ευτυχισμένα.** Όπως επισήμανε η επικεφαλής της έρευνας Amy Muise, "για το μέσο άνθρωπο, το να κάνει έρωτα πιο συχνά από μία φορά την εβδομάδα δεν συσχετίζεται με μεγαλύτερη ευτυχία, ούτε όμως και με λιγότερη". Πολλά ζευγάρια νιώθουν την πίεση να κάνουν έρωτα συχνότερα, όμως η Muise λέει πως είναι ώρα να πάψουμε να το σκεφτόμαστε. "Είναι σημαντικό να διατηρηθεί η σεξουαλική σύνδεση με το σύντροφό μας, αλλά είναι επίσης σημαντικό να έχουμε ρεαλιστικές προσδοκίες από την ερωτική μας ζωή".

Ποια είναι η καλύτερη ώρα για να κάνουμε έρωτα;

Με τα φορτωμένα καθημερινά προγράμματα η μόνη ώρα που μας μένει μέσα στη μέρα για πιο στενή επαφή με το σύντροφό μας είναι το βράδυ - και συνήθως την ώρα που ξαπλώνουμε. Ωστόσο, αυτή δεν είναι η καλύτερη φόρμουλα σεξουαλικής επιτυχίας, αφού συνήθως είμαστε εξαντλημένοι και κατά συνέπεια δεν έχουμε πάντα την καλύτερη διάθεση (παρότι το σεξ μπορεί να το αλλάξει αυτό). Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Να ακολουθήσουμε ίσως τη συμβουλή των ειδικών: Σύμφωνα με σεξολόγους, **η καλύτερη ώρα για να κάνουμε έρωτα είναι στις 3 το μεσημέρι.** Κι αν τις καθημερινές δεν μπορούμε να τεστάρουμε την ορθότητα της έρευνας, δεν χάνουμε τίποτε να κάνουμε μια δοκιμή το Σαββατοκύριακο!

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)