

Jót tesz a testnek, léleknek; van belőle kedvenc pózunk; általában ágyban csináljuk, mi az?

Baráth Noémi - 2020-03-12 22:20:50

Az alvás és a szex sokban hasonlítanak egymásra. Gondoljunk csak az angol „slept with someone” kifejezésre – nos, nem alvásról van szó. A gyakorlatban a kettő idejét is összekapcsolta életünk ritmusa. Reggel rohanunk, egész nap munka, majd haza esünk fáradtan.

Michael Breus pszichológus szerint az emberek 70 százaléka szexel éjjel 10:30 és 11:30 között. A szexhez optimális, ha a tesztoszteron, adrenalin, valamint az ösztrogén és progeszteron (nőknél) szintünk magas és a melatonin – mely az alvást szabályozza – alacsony. Magyarán éjjel 10:30-kor nem a legkedvezőbb a másoknak esni. Sokkal jobb időpontnak tartja a reggeleket: nem csak magas minden hormonszintünk (a melatonint kivéve), de meg is alapozza a napi kedvünket.

Az emberek nyugodtabbak orgazmus után. A munkahelyi viták is könnyen elkerülhetők, ha először az ágyban is dolgozunk.

Ezt az elméletet támasztja alá a PNAS 2010-es tanulmánya, ami megállapította, hogy a szex csökkenti a stresszt azáltal, hogy gátolja az agy szorongásos reakcióit, ezzel javítva a hangulatot. Az orgazmus által felszabadult oxitocin elősegíti a kötődést a partner iránt; csökkenti a kábítószer és alkohol iránti vágyat; valamint javítja a szociális készségeket.



Reggeli romantika fotó: montecito.net.au

Van valami, ami mégis a reggeli szex ellen szól: az oxitocin mellett felszabadulnak még más hormonok, például szerotonin, melyek álmoságot okoznak. Bizonyíthatom, egy éjjeli orgazmus gyertyafényes vacsora után... talán a bor is közrejátszik, de úgy alszom, mint egy csecsemő.

Azt mondják, ez inkább a férfiakra jellemző, de mit mondhatnék? Minket, nőket általában inkább felpörget az orgazmus, éberré tesz. A Varsói Egyetemen végzett tanulmány szerint a legtöbb nő mégis a 18 óra utáni szexet preferálja.

Breus szerint nem kell megijedni a reggeli álmosító hatástól. Egy csésze kávé, egy kis napfény, és minden sínen van.

„Valójában a férfiak esetében nagyon könnyű leküzdeni minden álmoságot az orgazmust követően. Másrésről a nőknek nagyon nehéz legyőzni az orgazmus utáni éberséget, majd aludni” - mondja.

Via: Vice

Személy szerint régen nagy rajongója voltam a reggeli szexnek. Amikor még nem voltam éjjeli bagoly, amikor még sokkal lazábban kezeltem az életem. Felkeltem, mindenre készen, szexeltünk egy jót az akkorival, majd boldogságtól és energiától túltöltve vágtam neki hétköznapijaim küzdelmeinek. A szexszel kezdődő napok boldogabbak. Most akkor szeretem, amikor haza ér, van még energiája. Utána sokkal meghittebb a vacsorai beszélgetés.

Szavazás: Ti szívesen romanitkáztok reggel?