Vuoi fare sesso alla grande? Dormi di più

Vuoi fare sesso alla grande? Dormi di più

Chi dorme non piglia pesci, ma certamente fa più sesso. Dormire tanto aiuta la libido, soprattutto per le donne; lo dimostra uno studio dell'Università del Michigan, pubblicato sul Journal of Sexual Psychology

19.3.15 – Cecilia Marotta

Riposare bene ti fa venire voglia di fare l'amore, lo dice la scienza. Uno studio universitario su circa 200 studentesse di college, sottoposte allo stesso questionario ogni giorno per due settimane, dimostra che **ogni ora di sonno in più fa aumentare il desiderio del 14%**. Alle ragazze è stato chiesto di registrare la quantità di ore dormite per notte e di concentrarsi sui segnali energetici del corpo. L'unica cosa che accomuna queste donne è il fatto di essere impegnate in una relazione stabile; per il resto, nessuna correlazione è stata rilevata tra la voglia di fare sesso e altre variabili, quali l'età, la forma fisica, lo stato emotivo, il mood al risveglio etc. La conclusione pertanto è univoca: il **sonno è la panacea di tanti mali d'origine sessuale**, l'essenziale è rispettare il bioritmo e [dormire le ore necessarie](#) per

riallinearsi con i reali bisogni dell'organismo.

Una donna ben riposata ha una migliore risposta sessuale, si eccita più facilmente ed è più concentrata sul piacere.

Un uomo che ha dormito bene ha più testosterone e tanta energia per il morning glory. Se a questo si aggiunge l'ulteriore evidenza scientifica dei benefici del [dormire nudi](#) e delle gioie del [sesso mattutino](#), il dado è facilmente tratto ed il riposo sembra essere ancor più essenziale ad una vita felice.

[Naked young woman lying on a bed](#)

[Young Woman with Tattoo on Lower Back Lying on Bed](#)

[Young Nude Woman Lying in Bed](#)

[Nude Woman Curled up in Bed](#)

[Woman Napping](#)

[Sexy woman lying nude under her sheets in bed](#)