

## **Morgens sexuell aktiv: So verbessert es Gesundheit und Karriere!**

Entdecken Sie die Vorteile von morgendlichem Sex für Gesundheit und Beziehungen: Stressabbau, bessere Stimmung und gesteigerte Produktivität.

**AT, Österreich** - Der Morgen kann mehr als nur der Beginn eines neuen Tages sein – er kann zum Schlüssel für ein erfülltes Liebesleben werden! Laut Dr. João Borzino fördert morgendlicher Sex die Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin, die nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch Stress abbauen und die Bindung zwischen Partnern stärken. Besonders Männer berichten von einer besseren Stimmung, da sie nach dem Aufwachen mit einem höheren Testosteronspiegel in den Tag starten. Gut ausgeruhte Frauen wiederum erleben oft eine gesteigerte Libido, was den Start in den Tag doppelt begünstigt. Fehlt diese intime Verbindung, kann sich das negativ auf die Beziehung und die psychische Gesundheit auswirken, wie **heute.at** erklärt.

Doch nicht nur auf die Beziehung hat dieser morgendliche Akt Einfluss. Er kann auch die Produktivität am Arbeitsplatz erhöhen. Wer mit einem guten Gefühl und entspannt in den Arbeitstag startet, zeigt sich in der Regel konzentrierter und effektiver – eine Tatsache, die auch berufliche Erfolge begünstigen kann. Um diesen positiven Einfluss zu nutzen, ist es wichtig, ausreichend zu schlafen und sich aktiv um die Partnerschaft zu kümmern. Der Verzicht auf Bildschirme vor dem Schlafengehen kann diesen Effekt ebenfalls unterstützen. Dieser informative Ansatz bietet wichtige Impulse für ein harmonisches Leben und hebt ab, wie wichtig Intimität ist.

# Gesundheit und Erektionsfähigkeit im Blick

Mit dem Alter können Erektionsprobleme bei Männern zunehmen, oft bedingt durch Durchblutungsstörungen, Diabetes oder psychische Belastungen. Hier kommen Medikamente wie PDE-5-Hemmer wie Viagra zum Einsatz, wobei eine ärztliche Beratung in solchen Fällen unerlässlich ist. Wichtig ist, dass sich sowohl Männer als auch Frauen von überholten Vorstellungen leistungsorientierter Sexualität lösen. Laut **prosenectute.ch** sollte Kuschn und Zärtlichkeit in den Fokus rücken, um ein neues, gesünderes Verständnis von Sexualität zu fördern. Die Erneuerung von Intimität kann die Qualität der Beziehungen verbessern und zu einem ausgeglicheneren Lebensstil beitragen.

Details	
<b>Ort</b>	AT, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.heute.at">www.heute.at</a></li><li>• <a href="http://www.prosenectute.ch">www.prosenectute.ch</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**