

**G**ia lo sai: la passione va tenuta sveglia perché è il nutrimento del sesso. Per riuscirci, puoi fare molte cose. Anche alcune che all'apparenza entrano poco...

## 1 metti soia nel piatto

«La soia, ma anche i cereali integrali e la frutta gialla, contengono fitoestrogeni: sono sostanze naturali che agiscono sull'organismo come gli ormoni femminili», dice **Eugenia Bramilla, esperta in metabolismo**.

«Il loro effetto? Migliorano le secrezioni vaginali e stabilizzano il sistema nervoso. Rendendoti più ricettiva al piacere e migliorando così il sesso».

## 2 bevi meno

Basta un po' di vino e le inhibizioni si volatilizzano, training cardiocirculatorio per «E quindi ha bisogno di un essere migliore», spiega **Rossi**. «Ma non solo: la fatica fisica stimola le ghiandole surrenali a produrre endorfine, i neurotrasmettitori del benessere».

# fa' la

# mossa giusta

Queste cinque, che apparentemente hanno poco in comune con l'eros, terranno alta la passione. Parola di esperti.

«Inoltre, vino e grassi vengono metabolizzati dallo stesso enzima epatico. E allora ti sembrerà di aver mangiato sassi. Appesantendo anche il desiderio», aggiunge **Brambilla**.

## 3 fai sport

Anche l'attività sessuale è un esercizio aerobico. training cardiocirculatorio per «E quindi ha bisogno di un essere migliore», spiega **Rossi**. «Ma non solo: la fatica fisica stimola le ghiandole surrenali a produrre endorfine, i neurotrasmettitori del benessere».

## 4

## ricordati di giocare

Che lo stress faccia male, lo abbiamo sperimentato tutte.

«Ma è negativo anche per il sistema endocrino, perché fa precipitare i livelli di testosterone. E senza l'ormone del piacere, che eros ci rimane?», dice **Rossi**. Vivere in uno stato costante di preoccupazione fa dunque moltissimo. Ma una soluzione possibile c'è. «Focalizzatevi soprattutto sull'aspetto ludico del sesso: la tensione si scioglierà».

## 5 dormi di più

«Il picco di produzione ormonale, che stimola l'eros, avviene tra le otto e le nove del mattino», spiega **Rossi**. «In teoria è questo il momento migliore per fare l'amore, ma solo dopo una notte di sonno. Se si è dormito poco, i bioritmi ormonali e il desiderio vengono alterati e spostati in avanti. Un riposo adeguato, infatti, è uno dei maggiori killer del sesso».



**www.glamour.com**  
I rituali esotici più hot.  
In Privato.