



*“Sono una donna a cui piace molto vivere la sessualità, che ama sperimentare e soprattutto mi piace usare tutto il mio corpo e tutti i miei sensi quando vivo l’intimità. Il mio compagno invece è più ‘limitato’ lui si accende solo con la vista. Vorrei da lei qualche consiglio per aiutare il mio compagno ad ‘aprirsi’ a tutti i sensi in modo da risvegliare tutto se stesso nella sfera sessuale”. Federica*

Lei

ha perfettamente ragione a voler ‘aprire’ il suo compagno all’uso di tutti i sensi durante i vostri incontri intimi, poiché tutti i cinque sensi aumentano la complicità e la sintonia intima di una coppia. Toccarsi, annusarsi, sfiorarsi, sono gesti che non solo favoriscono la comunicazione, ma creano anche un’energia erotica unica.

Per

potenziare questa carica sessuale nella vostra coppia è importante riscoprire l’importanza soprattutto dell’olfatto. Partiamo dal naso. Esso è collegato al sistema limbico del cervello che è quello che controlla il desiderio, pertanto è la via maestra verso il piacere e l’eccitazione. Ognuno di noi ha il proprio odore, come le impronte digitali, ed è proprio l’attrazione olfattiva ad avere un ruolo chiave nell’intesa sessuale.



*Dott. Marco Rossi*

Ma

non è solo l'odore dell'altro a far accendere la passione; alcuni profumi, incrementano il tasso di ossigeno nel cervello e attivano le connessioni nervose delle aree deputate alle emozioni. Il mio consiglio è quello di scegliere la fragranza che più vi piace e fare la doccia insieme oppure spruzzare qualche goccia sull'abat-jour della vostra camera in modo che il calore diffonda il profumo per tutta la stanza.

Un

modo per stimolare il senso della vista è quello di 'usare' il sole, infatti il sole attiva la biochimica dell'amore e agisce come afrodisiaco: bastano 15 minuti al giorno in una zona piena di luce per stimolare la serotonina (ormone del buonumore). Inoltre, il sole favorisce la produzione di cortisolo che stimola il lavoro degli ormoni androgeni (attivatori del desiderio).

Per

quanto riguarda il tatto, posso suggerirle alcuni esercizi da fare in coppia che potranno aiutarvi a conoscere meglio la vostra mappa sensoriale. Prima di tutto è fondamentale che vi rilassiate e impariate ad ascoltare le emozioni corporee. Grazie all'aiuto di un brano musicale è possibile puntare a stimolare i sensi accarezzando il partner con sfioramenti e pressioni che devono concatenarsi.

Lei

e il suo compagno dovrete provare a passare da un tipo di carezza all'altro con movimenti lenti e piccoli cambiamenti di ritmo e ricordatevi che si potete usare non solo le mani, ma anche capelli, fronte e naso. Le ricordo che anche la respirazione con l'addome stimola l'emotività e l'apparato genitale.

Sicuramente

il gusto ha un ruolo fondamentale per risvegliare i sensi. Vi suggerisco alcuni alimenti per accendere la passione: questi alimenti forniscono energia a lento rilascio, come quelli ricchi di vitamina B6 (carne, latte, tuorlo, cavolo, barbabietola) e non dovete mai trascurare i carboidrati.

Per

riequilibrare la pressione sanguigna e aumentare la sensibilità della pelle grazie agli Omega3, via libera a sgombri e sardine; per la circolazione funghi, sedano, cetrioli, rapanelli. Importante anche la vitamina E contenuta nell'olio di arachidi, di soia, di palma e girasole. Un po' di zinco (ricostituente cellulare) lo si trova nei semi di zucca o nelle ostriche.

L'importante

è che fra lei e suo marito non manchi mai il dialogo e la comunicazione sincera, a volte una chiacchierata intrigante e allusiva, durante la quale vi confessate i vostri desideri anche più audaci e segreti, può essere molto afrodisiaca!