

## Természetes vágyfokozók

### Eper

A C-vitamin kiváló ajzószer, így értelemszerűen az eper is serkenti a vágyat. Ráadásul piros színe a szenvedélyt idézi, így elengedhetetlen kelléke a valentin napi kenyezetésnek.

### Gyömbér

A kínaiak már közel 3000 éve használják a gyömbért, mint afrodisiakumot. A növény gyökerében lévő anyagok elősegítik a vér nemi szervekbe való áramlását, így biztosan forró éjszakára számíthatsz.

### Gránátalma

A gránátalma színének és formájának hála a termékenység és a szerelem gyümölcse. A piros magvak tele vannak antioxidánsokkal, így serkentik a vérkeringést még az intim zónákban is.

### Zeller

Az E-vitamint tartalmazó zöldségek - köztük elsősorban a zeller - és gyümölcsök növelik a szexuális-étvágyat. Használd a valentin napi vacsi fűszerezésénél, ha felejthetetlen együttlétre vágysz.

### Csokoládé

Az étcsokoládé élénkítő és vérnyomásemelő hatását már a híres csábító, Casanova is tudta. Azóta a kutatók is bebizonyították, hogy a koffeint és teobromint tartalmazó édesség a szerelemhez hasonló érzéseket vált ki a központi idegrendszerben.

### Lazac

A tengergyümölcssei - köztük a lazac - legendás afrodisiakumok, mivel rengeteg fehérjét, A-, B- és D-vitamint tartalmaznak.

### Vörösbor

A vörösbor egy úgynevezett resveratrol nevezetű antioxidánsot tartalmaz, amely segíti a véráramlást és a keringést is, így jótékonyan hat a szexuális életre. Persze csak mértékkel fogyaszd!

### Osztriga

A cinkhiány a nőknél és a férfiaknál is a nemi vágy csökkenését eredményezi. Ha azonban vérperzselő éjszakára vágysz, készíts osztrigát, amelynek cinktartalma rendkívül magas.

### Chili

A tűzvörös zöldség színe már önmagában a szenvedélyre utal, de megtalálható benne az úgynevezett kapszaicin, amely felgyorsítja a véráramlást és az idegvégződéseket is érzékenyebbé teszi.

### Füge

Már az ókori görögök is előszeretettel használták a fügét, hogy a vágyakat az egekig fokozzák. De a gyümölcs nem csak a vágykeltésben, hanem a szépségiparban is kitüntetett szerepben tetszeleg, hiszen segíti a bőr tisztulását, ráadásul pszoralenz tartalmának hála a gyorsabb barnulást is elősegíti.

### Narancs

Sok parfüm összetevője között megtalálható vala-

melyik kedvelt citrusféle, legtöbbször a narancs. A közkedvelt illat ugyan nyugtatólag hat a szervezetre, mégis felkorbácsolja a vágyat akár illóolaj, akár gyertya formájában.

### Orchidea

Az ókori rómaiak és görögök az orchidea gyökeréből nyert italról azt tartották, hogy a legistenibb vágykeltő. Ugyanakkor illat formájában is testiségre csábít, használható tehát erotikus masszázsolajnak vagy akár fürdővízbe csepegtetve, illatosítónak.

### Vanília

Kezdetben az aztékok és a franciák a csokoládé ízesítésére használták, de mára már az egyik legkedveltebb fűszer, illetve illat. Aromája buja vágyakat ébreszt, akár illó-, masszázsolaj vagy gyertya formájában használod.

### Jázmin

A jázmin magja ugyan mérgező, a belőle kinyert esszencia csodás vágykeltő hatással bír, ugyanis serkenti a hormonok működését és a libidóra is jótékonyan hat.

### Fahéj

A fahéj az egyik leghatásosabb serkentőszer, amelyet az indiánok úgy használtak, hogy összetörték, majd a nemi szervekre kenték a sokszoros gyönyör érdekében. Nem muszáj ehhez a praktikához folyamodnod, illóolajaként vagy simán a fűszert csokorba kötve is ugyanolyan jól használható.

### Rózsa

Nem véletlen a sikerfilmek rózsaszirmokkal beszórt ágyjelenete hiszen azon túl, hogy szépen mutat, a rózsa illata kifejezetten fokozza az érzéki örömk-

szegénység ellenszere volt. Virágából a mai napig előszeretettel készítenek illóolajokat, amely legjobban a fürdővízben fejti ki hatását.

## Fejleszthető a kézügyesség

Az orgazmus elérésében segítséget jelenthet a maszturbáció. Ebben nincs semmi kivétel, hiszen segítségével mindenki megismerheti saját testét és annak reakcióját.

A maszturbációt, mint módszert, a szexuális zavarok gyógykezelésében is alkalmazzák. A saját test simogatása segít az erogén zónák felfedezésében és az orgazmushoz vezető út megismerésében. Mindent másképp lehet felizgatni, és orgazmushoz segíteni. A saját test simogatása során szerzett tapasztalatot át lehet vinni a közös szexbe. Minél gazdagabb a saját testtel kapcsolatos tapasztalat, annál könnyebb és örömtelibb lehet a partnerrel folytatott szexuális játék.

Tudni kell azt is, hogy főleg a nők örömezése fokozható tapintással, simogatással, kézzel történő ingerléssel. A simogatás kezdetben legyen finoman gyengéd, érzéki. A szexuális játék későbbi szakában lehet erőteljesebb is.

### A csikló ingerlése

A csiklóban található a legtöbb olyan idegvégződés, ami a szexuális izgalmat fokozza. A nők legnagyobb része a csikló (klitorisz) közvetlen simogatásával, dörzsölésével vagy nyelvvel történő ingerléssel jut legkönnyebben orgazmushoz. A csiklóról tehát soha nem szabad megfeledkezni! Közösülés alkalmával a csikló közvetett ingerlése is növeli a nemi izgalmat. Ilyenkor a csikló kívülről, a nemi szervek összedörzsölése révén kap ingerlést, másrészt belülről, a hüvelyben mozgó hímvessző által. A csiklót érő inger erőssége természetesen a testhelyzettől is függ. A különböző testhelyzetek kipróbálása segíti a szexuális válaszkészség megismerését és változatosabbá teszi a párkapcsolatot.

### Az izmok ereje

A hüvelyt körülölelő medencefenék izomzatában nagyon sok idegvégződés van. Ha a nő képes a közösülés közben ezen izmok összehúzására, akkor a hü-

vely szűkebb, a hímvesszőre gyakorolt izgató hatás erőteljesebb lesz. Ezáltal fokozódik az idegvégződéses izgalma, és az orgazmus élménye intenzívebb lesz. A hüvelybemenetet körülvevő izmok az ún. Kegel-féle gyakorlatokkal erősíthetők (intim torna).

### Stop és start technika

Figura - IllusztrációHa a férfi nemi izgalmak közeledik ahhoz a ponthoz, amely már alig uralható, akkor a szexuális ingerlést célszerű rövid időre megszakítani, majd újra folytatni, ha az izgalom mértéke csökkent. Így fokozható az öröm mértéke, és kelendő gyakorlással a férfi jobban képes saját nemi izgalmát is szabályozni, megnyújtani az örömszerző együttlétet.

Forrás: szenvedely-erotika-sex.com



et. A virág esszenciájában olyan anyag található, amely lassítja a boldogsághormonok lebomlását, ezáltal az örömeztet tovább tart, sőt fokozódik.

### Ánizs

Az ánizs magokat különböző szerelmi ételek, italok fűszerezéséhez használják, míg a magjából nyert olajat főként a gyógyászatban kedvelik, de önmagában az ánizs illata is növeli a nemi vágyat.

### Grépfrút

Mint minden citrusféle a grépfrút is kiváló afrodisiakum, a bioflavonoidok élettani hatását számos kutatás bizonyítja. A gyümölcsből nyert cseppek javítják a vérkeringést, ezáltal fokozzák a nemi vágyat is.

### Verbéna

A vassfűt, vagy ismertebb elnevezésén verbénát már az ókorban gyógyászati célból használták, a vér-