

COMER FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS INCREMENTA LA POTENCIA SEXUAL

• Dan mayor salud y bienestar al cuerpo

EFREN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

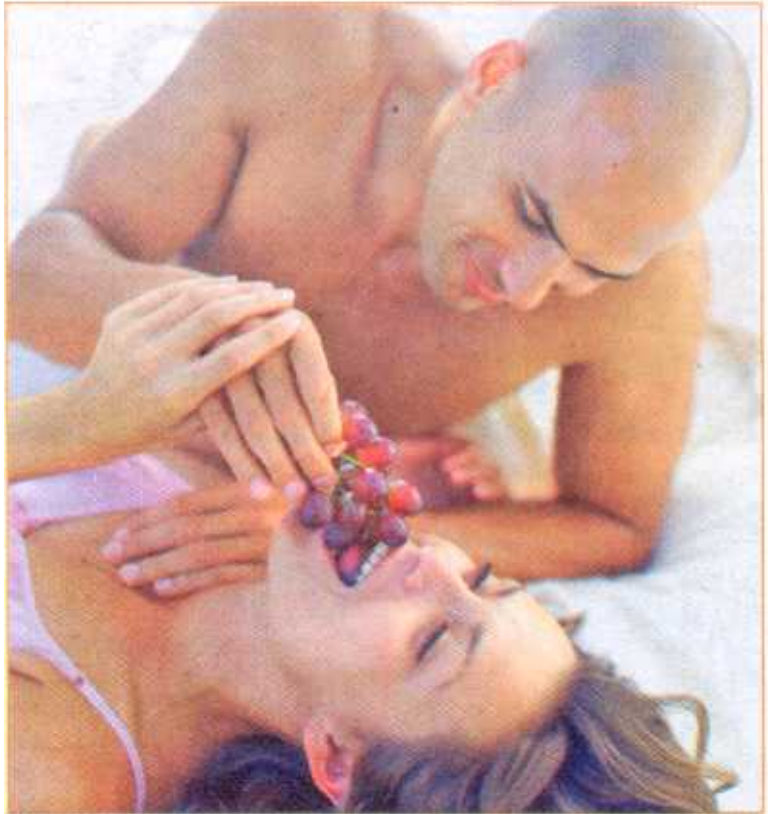
Las personas que desean incrementar su actividad sexual con un toque de dulzura y salud buscan opciones como las frutas y dulces para disfrutar más de la relación sexual.

Pero lo que muchos no saben es que los alimentos no solo sirven para dar algo especial a la relación sexual, sino también para obtener mayor salud en la pareja. Si una persona sexualmente activa no se mantiene saludable, tendrá muchos problemas para soportar una relación con su pareja y como consecuencia sufrirá de cansancio y eliminación del deseo sexual.

“El cuidado del cuerpo, lejos de ser una cuestión de vanidad, está asociado al cuidado personal, el cual nos permite sentirnos bien, tener buena energía y estar saludables. “El estar y lucir bien para nosotras o nosotros mismos, y desde ahí para quienes nos aman, es una necesidad para algunas personas”, explicó la sexóloga Ana María Mora.

La especialista afirmó que una buena alimentación, un buen horario de comida y mantenerse libre de grasas saturadas permiten favorecer la vasocongestión, es decir, el buen estado del sistema circulatorio.

Con esto, las personas sexualmente activas tendrán una adecuada congestión de sus órganos sexuales y con ello una buena erección en la zona, la cual es el preámbulo para el orgasmo, el máximo placer en la respuesta



Las frutas y verduras son los mejores alimentos para incrementar la salud y tener una adecuada sexualidad.

sexual.

EROTISMO

Muchas personas toman otros alimentos como afrodisiacos naturales para incrementar su deseo y fantasía en medio de la relación sexual. Por ejemplo: las fresas con chocolate y las uvas son dos alimentos muy buscados para atreverse a más, mientras se está en una relación sexual.

“Si existe o no el efecto afrodisíaco, lo que muchos viven es una magia en el encuentro que ocurre en medio de ese juego sexual gracias a la fantasía de

alimentar a su pareja y que esta saboree lo que se le entrega en la boca”, explicó la especialista.

Otros de los alimentos que ayudan a una mejor relación sexual son los dulces como chocolates y cremas saborizadas, que incitan a darle sabor a la piel de la pareja.

ALIMENTO Y SEXO

“Todo alimento balanceado va a favorecer la sexualidad. Si la persona está nutrida y sana, favorecerá su respuesta sexual, debido a que va a incrementar la energía, el deseo sexual y la vasocongestión en la excitación de la fase de respuesta sexual durante las relaciones sexuales”. Ana María Mora, sexóloga



ALIMENTOS PARA UNA BUENA RELACIÓN SEXUAL:

- ◆ Verduras
- ◆ Legumbres
- ◆ Frutas
- ◆ Proteínas
- ◆ Carbohidratos

Todos estos alimentos se deben consumir de una forma adecuada y si la persona padece de alguna enfermedad, siempre debe alimentarse guiada por un profesional en nutrición, de acuerdo con sus necesidades.

Fuente: Asociación Pro Sexología científica y vivencial