



SEXO & SAÚDE

VASODILATADORES

Alimentos vasodilatadores, como melancia e banana, provocam a dilatação dos vasos sanguíneos e resultam na prolongação da erecção.

BEBIDAS ALCOÓLICAS

Consumidas com moderação, as bebidas alcoólicas, como o vinho e o champanhe, podem ser um estimulante. O excesso produz o efeito contrário.



O MAIS VENDIDO

Na Magic Mushroom, em Lisboa, no top dos mais vendidos está um aromatizante conhecido por 'popper', que relaxa os músculos. Custa 16 euros.

AFRODISÍACOS

Picante

Saiba como aumentar a libido e manter a erecção

■ Elas procuram chás e especiarias; eles, cremes e aromas

● JOÃO FILIPE/SÓNIA TRIGUEIRÃO

Tanto na busca de orgasmos cada vez mais intensos como na procura de sexo intensamente satisfatório, os alimentos são, desde a antiguidade, a primeira 'ajuda' ao sexo de qualidade. Nalguns casos, a ciência diz que são disparates, mas é na crença popular e histórica que assenta o erotismo.

Desde as ostras ao açafraão, à canela, ao gengibre e até aos produtos picantes (malaguetas, por exemplo), tudo vale para seduzir o sexo oposto. Seja num chá ou num prato que tenha um nome tão sugestivo como Orgia de Satay (camarões com leite de coco e malagueta), um dos que fazem parte do menu do restaurante afrodisíaco Afreudite, em Lisboa.

Segundo Rui Sousa, responsável pelo Afreudite, é com o intuito de seduzir que dezenas de mulheres transformam os seus workshops, em que ensina a cozinhar pratos afrodisíacos, num dos serviços mais procurados.

Aliás, a nutricionista Ana Bravo vinca bem a importância de "uma alimentação equilibrada e variada para uma boa saúde e, por consequência, também para um bom desempenho sexual", explicando mesmo que, "além de todos os processos químicos que decorrem no ser humano e que estimulam o desejo e prazer se-

xuais, também para a fase de atracção sexual a alimentação é importante", pois "a libertação e o reconhecimento de feromonas são melhorados num indivíduo saudável".

Mas não se seduz só pelo paladar e estômago. Entre os afrodisíacos, estão ainda os aromatizantes, os cremes e os suplementos alimentares naturais.

Segundo o responsável da loja Magic Mushroom, em Lisboa, elas procuram mais os chás de especiarias para aumentar a libido,

mas são eles os maiores clientes. "Os homens procuram os cremes para fazer durar a erecção e os 'poppers' (aromatizante) para fazer relaxar os músculos", explica a mesma fonte.

Pedro Vale, especialista em Fitoterapia na loja Celeiro da baixa lisboeta, refere que os produtos mais procurados são os "estimulantes naturais", que fazem aumentar o fluxo sanguíneo. ■

Há alimentos que apresentam a forma dos genitais

● Há alimentos de origem animal ou vegetal que fazem lembrar, devido ao seu formato, a aparência dos órgãos sexuais femininos e masculinos. São os casos da ostra, do pepino, da banana, da cenoura e do tomate.

Perguntas&Respostas

O que são afrodisíacos?

São agentes químicos ou odores que estimulam o desejo sexual e/ou que elevam a potência (masculina). Também se incluem neste termo os objectos de vestuário e adornos que estimulam o apetite sexual.

O que é a libido?

A libido é um termo usado para designar desejo sexual. No campo do desejo sexual, está vinculada a aspectos emocionais e psicológicos.

Quais as causas para diminuição do desejo sexual?

A depressão, o stress e a ansiedade são causas de diminuição do desejo sexual. Várias medicações favorecem também a diminuição da libido: tranquilizantes, antidepressivos e drogas anti-hipertensivas.

O que são feromonas?

Substância química que existe tanto nos humanos como nos animais. Actuam no ser humano de um modo inconsciente, alterando a sua maior ou menor atracção por outro ser.

Onde comprar afrodisíacos?

Um alimento, como um fruto, uma especiaria ou um chá, pode ser um afrodisíaco. Estes podem ser adquiridos em qualquer supermercado. Depois, há os incensos, os aromatizantes ou os comprimidos naturais, que podem ser adquiridos em lojas especializadas.

Defendia sexo seis vezes por dia

● Catarina, a Grande, imperatriz da Rússia, ganhou fama de insaciável sexualmente. Defendia relações sexuais seis vezes por dia. De manhã, gostava de chá com vodka e omelete de caviar.

Os cinco estimulantes mais potentes

● Entre os cinco afrodisíacos mais potentes está o abacate: os Incas, os Aztecas e os Maias usavam-no como estimulante; a maçã, símbolo máximo do pecado de Adão e Eva; e seguem-se o açafraão, a baunilha e o chocolate.



OS ESPARGOS

Os espargos têm potássio, fósforo, cálcio e vitamina E. São energéticos e afrodisíacos. O actor Richard Burton considerava os talos sensuais.

2000 anos antes de Cristo: os vestígios da utilização de canela pelos egípcios reportam a esta data. A canela é um alimento afrodisíaco com características estimulantes e vasodilatadoras.



O QUE TEM O CELEIRO

Nas lojas Celeiro encontra todo o tipo de afrodisíacos naturais, nomeadamente o Yombaoro (26,90 euros), para eles, e o Sxialis (18,99 euros), para elas.

Amanhã

O que eles e elas procuram na pornografia.

AUMENTAM A IRRIGAÇÃO



Pau de Cabinda e casca de Catuaba são alguns dos produtos fornecidos pela Chás do Mundo

Chá pode favorecer acto sexual

■ São produtos naturais e não têm efeitos secundários. Os chás afrodisíacos, vendidos on-line pela empresa Chás do Mundo, com sede em Leiria, aumentam a dilatação e a irrigação sanguínea dos órgãos genitais, favorecendo o acto sexual. Existem quatro variedades,

sendo o Pau de Cabinda o mais conhecido, logo seguido do chá de casca de Catuaba, que é uma árvore “pequena e vigorosa” natural do Brasil. Vendido em pacotes de 200 gramas, há ainda o chá de Marapuama, outra planta nativa da floresta amazônica brasileira. As bagas de guaraná são também comercializa-

das como chá afrodisíaco, tendo um efeito estimulante. Os efeitos dos chás são assegurados por vários estudos, a maior parte de origem brasileira, mas Manuel Tiago, administrador da Chás do Mundo, diz que “não há receitas mágicas, tudo depende das pessoas que os tomam e da sua disponibilidade mental”. ■ I.J.

RUI MIGUEL PEDROSA

Discurso Directo

ANA BRAVO
Nutricionista

“A alimentação tem papel preponderante”

Correio da Manhã – Alimentação e sexo: qual é a relação?

Ana Bravo – O sexo é influenciado por um conjunto de factores e situações psico-bio-ambientais, nos quais a alimentação pode ter um papel preponderante.

– Quais os nutrientes que melhoram a erecção?

– A erecção envolve a libertação de óxido nítrico durante a estimulação sexual. O óxido nítrico é formado a partir da arginina, um aminoácido. O fornecimento de zinco, proteínas, magnésio e gorduras benéficas é muito importante para a produção de testosterona. As fontes alimentares de arginina são o chocolate, produtos lácteos, peixe, carne, frutos oleaginosos.

– E os nutrientes que podem aumentar a libido?

– Uma merenda ideal para a mulher é abacate e chocolate preto. O abacate é rico em vitamina C e B6. Depois, há as isoflavonas, presentes na soja, grão-de-bico e lentilhas, os cumestanos, encontrados nos brotos de alfafa e de feijão, e as lignanas, presentes em quase todos os grãos. ■



Ana Bravo diz que o abacate e o chocolate preto são óptimos para a mulher



JORGE PAULA

A Magic Mushroom, em Lisboa, também vende afrodisíacos

As receitas populares

● O imaginário popular ‘receita’ na Europa o consumo de ostras, na Ásia o consumo de chifres de rinoceronte e no Brasil bebidas à base de cachaça e de plantas medicinais, como catuaba e guaraná.

Compras na internet

● Na internet, o que não falta é oferta de afrodisíacos: mas recomenda-se cuidado. Não se sabe que substâncias contêm ao certo e muitos destes produtos não são certificados pelo Infarmed.

CONSELHOS BEM-ESTAR

■ Depois dos 30 anos, é importante manter a densidade óssea. Os produtos lácteos são uma grande fonte de cálcio.

■ Por muito boa que seja uma dieta, o exercício físico é uma parte importante de qualquer plano para emagrecer de forma segura e gradual.

■ Para uma boa noite de sono, recomenda-se leite morno com mel. O leite contém triptofano, um aminoácido essencial, que aumenta o nível de serotonina, um calmante natural do cérebro.

■ Faça várias refeições por dia em pequenas porções. Além de facilitar a digestão dos alimentos, ajuda a diminuir o apetite.