



## 3 consells d'una experta per incrementar la teva energia sexual

[inici centrareport] L'òrgan més important en el sexe és el cervell. La nostra ment és clau a l'hora de sentir plaer, per això quan ens sentim bloquejats o estem estressats, de vegades, no aconseguim gaudir tant del sexe.

[intext1]

L'experta Ceci del Río explica a Cosmopolitan alguns trucs per desbloquejar la nostra ment i gaudir d'una sexualitat més plena:

[nointext]

**1. Aliments rics en òxid nítric** Una bona nutrició, equilibrada i natural, és clau per sentir-nos amb energia. Hi ha certs aliments que ajuden a produir una substància anomenada òxid nítric que augmenta el plaer durant l'activitat sexual. Aquesta és la que s'inclou en la gran majoria dels medicaments enfocats a activar la circulació sanguínia generant vasodilatació en els cossos cavernosos i, per tant, una major potència sexual.

**De manera natural es pot produir si es consumeixen:** aliments de fulles verdes, fruits secs, peixos i mariscos.

**2. Respiració** La respiració és la base de l'activació energètica i de l'amplificació de les sensacions plaents. Per connectar amb parella, es pot començar amb una respiració nasal profunda, inhalant i exhalant, mentre es manté el contacte visual. Aquest exercici pot incrementar la **producció d'òxid nítric** fins a 15 vegades més i activar el nervi vague, indispensable perquè les sensacions recorrin tot el teu cos.

**3. Activa el teu nervi vague** Exercita el nervi més llarg del teu cos que recorre des del cap fins als òrgans genitals. Aquest nervi genera impulsos elèctrics que augmenten el plaer. Quan bloquegem les emocions i augmenta l'estrès, el sistema nerviós es veu afectat. **El pots exercitar fent postures de ioga o pilates (el gat-vaca per exemple) i també a través de la respiració diafragmàtica.**

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=xj6AtZa9UXE>

[intext2]

[ficentrareport]