

Czy kawa to afrodyzjak? Będziesz zaskoczony!



Czy ktoś wyobraża sobie poranek bez filiżanki małej czarnej? Kawa budzi, jest pyszna i w dodatku dodaje nam pozytywnej energii. Jednak Twój ulubiony napój ma też inną stronę - działa jak afrodyzjak.

Jak kawa wpływa na libido?

Jej spożywanie zwiększa przepływ krwi w naczyniach krwionośnych o prawie 30%, co przekłada się na... jakość życia seksualnego. Dowiedziono, że regularne picie kawy przez mężczyzn wpływa pozytywnie na erekcję. Badania wykazały, że mężczyźni, którzy spożywali od 85 do 170 miligramów kofeiny dziennie, byli o 42% mniej narażeni na problemy w sypialni. Standardowa filiżanka parzonej kawy zawiera od 90 do 200 miligramów kofeiny. Dla porównania, filiżanka zielonej herbaty zawiera jedynie 25-45 miligramów kofeiny.

- Sprawdź! [Kawa na orzeźwienie. 6 przepisów na bazie espresso](#)



W trakcie wielu eksperymentów naukowych dowiedziano też, że osoby regularnie pijące kawę uprawiają seks częściej niż osoby, które jej unikają. Co więcej, kawa daje dodatkową energię, więc pomaga wydłużyć

czas trwania stosunku i zwiększyć wytrzymałość. Tak więc wypicie filiżanki kawy na pół godziny przed spotkaniem w sypialni może być świetnym środkiem pobudzającym.

Kawa dla... przyjemności

Badania naukowe wykazują, że dzięki zawartości kofeiny i polifenoli kawa wpływa na chemię mózgu, pobudzając wydzielanie dopaminy oraz serotoniny - neuroprzekaźników, które ściśle są związane z ośrodkiem przyjemność w mózgu i działają na nasze samopoczucie. Dopamina jest nawet opisywana jako „przekaźnik przyjemności”, a serotoninę powszechnie nazywa się hormonem szczęścia.

- **Sprawdź!** [Kawa we dwoje, czyli jak życie nabiera aromatu](#)



Pomagając zwiększyć produkcję wspomnianych neuroprzekaźników, kofeina reguluje nastrój i zmniejsza poziom stresu, który jest największym wrogiem miłosnych uniesień. Skoro kofeina może wpłynąć pozytywnie na nasze samopoczucie, co więc się stanie, gdy wypijesz filiżankę kawy przed seksem? Odpowiedź już zostawimy Tobie :-)

- **Sprawdź nasz przepis!** [Wołowina duszona z rumem i kawą](#)

[caption id="attachment_7334" align="aligncenter" width="800"]



Wołowina duszona w kawie i rumie (fot. [depositphotos](#)).[/caption]

Kawa i inne afrodyzjaki

Jeśli chcesz podkreślić afrodyzjakalne moce kawy, możesz ją połączyć z innymi silnymi afrodyzjakami. Szczególnie polecamy gorzką czekoladę, cynamon, kardamon (uznawany jest za naturalny feromon) lub szczyptę gałki muszkatołowej nazywanej przyprawą kochanków. Świetnym dodatkiem będzie też laska wanilii, która uwodzi swoim słodkim zapachem.

- **Sprawdź! [Sex coffee - eliksir, który wzmacnia libido](#)**

[caption id="attachment_7331" align="aligncenter" width="600"]



Eliksir z kawy na poprawę libido. [/caption] Aby doświadczyć afrodyzjakalnych korzyści kawy w jej najbardziej optymalnym wydaniu, należy spożywać ją z umiarem - 1-2 filiżanki dziennie zupełnie wystarczą, by nabrać dodatkowego zapału :-)

Zuza Milewska (fot. [depositphotos](https://www.depositphotos.com/))

Link do przepisu: <https://kuchniadladoroslych.pl/czy-kawa-to-afrodyzjak-bedziesz-zaskoczony/>