

Koliko seksualni afrodisijaci djeluju na tijelo i um?

Hrana i seks dijele prostor užitka, tijela i želje. Oba su iskustva duboko senzualna, odvijaju se kroz osjete i imaju potencijal da nas prizemlje u vlastito tijelo, ali i da nas iz njega na trenutak izbace. Nije čudno da vječno pokušavamo ta dva svijeta spojiti i pronaći savršenu formulu: što pojesti da bismo poželjeli i uživali više, jače i intenzivnije? Tako nastaje ideja afrodisijaka i hrane koja, navodno, budi seksualnu želju i potiče libido.

Zašto uopće vjerujemo u afrodisijake?

Afrodisijaci su dobili ime po Afroditi, božici ljubavi i ljepote, što pokazuje koliko su duboko ukorijenjeni u našim predodžbama o seksu. Kroz različite kulture i povijesna razdoblja, određene namirnice dobijale su gotovo magična svojstva, obećavajući više strasti, **bolji seks** i veću požudu. Razlog zašto se neka hrana smatra afrodisijakom često leži u kombinaciji simbolike, izgleda i fiziološkog učinka. Hrana koja podsjeća na genitalije, poput kamenica ili smokava, automatski se povezuje sa seksualnošću. Hrana koja potiče cirkulaciju ili ubrzava rad srca, poput čilija, **stvara tjelesne senzacije** slične uzbuđenju. A hrana koja je luksuzna ili rijetka, poput šampanjca ili čokolade, povezuje se s posebnim prigodama, pa tako i s intimnošću. Drugim riječima, afrodisijaci djeluju koliko kroz tijelo, toliko i kroz um.

Kamenice, jagode, čokolada: što se krije iza klasika?

Kamenice su možda najpoznatiji afrodisijak. Njihova tekstura, način konzumacije i asocijacija na more i sirovost čine ih gotovo simbolom seksualne energije. Osim toga, **bogate su cinkom**, mineralom važnim za proizvodnju spolnih hormona, što daje određenu znanstvenu podlogu njihovoj reputaciji. Jagode su drugačija priča. One su slatke, sočne, crvene, gotovo karikirano romantične. Često ih povezujemo s romantikom upravo zato što se lako uklapaju u rituale zavodjenja: dijeljenje hrane i hranjenje partnera ili partnerice. Voće općenito, posebno ono sočno i zrelo, često nosi **erotske konotacije**. Breskve, smokve, mango – njihova tekstura i način na koji ih jedemo već sami po sebi pozivaju na sporost, dodir i prisutnost. **Tamna čokolada** djeluje kroz kemiju i emociju. Sadrži spojeve poput feniletilamina, koji se povezuje s osjećajem zaljubljenosti, ali i potiče lučenje serotonina, hormona dobrog raspoloženja.

No možda još važnije, čokolada je užitak sama po sebi. A kada si dopuštamo užitak u jednoj sferi, lakše ga dopuštamo i u drugoj. Čili papričice unose sasvim drugačiju dinamiku. Njihova ljutina podiže tjelesnu temperaturu, ubrzava puls i potiče znojenje. Sve su to reakcije koje podsjećaju na seksualno uzbuđenje. Taj fiziološki odgovor može se lako prevesti u seksualni kontekst.

Znanstvena perspektiva

Ako očekuješ da postoji namirnica koja će upaliti seksualnu želju poput prekidača – razočarat ćeš se. Ne postoji čarobna hrana koja će sama po sebi izazvati libido. Znanstveno gledano, većina afrodizijaka nema snažan i direktan učinak na seksualnu želju. Ono što imaju jest indirektan utjecaj kroz **poboljšanje cirkulacije**, raspoloženja ili razine energije. No to su sve faktori koji doprinose dobrom osjećaju u tijelu, a ne isključivo seksualnom uzbuđenju. Drugim riječima, hrana nije afrodizijak u smislu da će te odjednom aktivirati da poželiš seks. Ali može stvoriti uvjete u kojima ćeš se osjećati opuštenije, prisutnije i povezanije sa sobom, a to već mnogo doprinosi seksualnoj želji.

Alkohol: saveznik ili saboter?

Alkohol često igra glavnu ulogu u pričama o zavođenju. Čaša vina ili koktel mogu pomoći da se opustimo, smanjimo inhibicije i lakše uđemo u kontakt s drugom osobom. U tom smislu, alkohol može djelovati kao socijalni afrodizijak. No hodati tom linijom može biti nezgodno. Dok **mala količina alkohola** može olakšati povezivanje, veće količine rade upravo suprotno. Onemogućuju nam svjesno bivanje u trenutku, smanjuju osjetljivost, otežavaju postizanje uzbuđenja i orgazma, te mogu dovesti do nesporazuma i loše komunikacije. Osim toga, pretjerano oslanjanje na alkohol kao alat seksualnosti može udaljiti od stvarnog kontakta sa sobom i vlastitim željama. Ako je cilj seks u kojem si prisutna, u kojem osjećaš svoje tijelo i granice, alkohol ne bi trebao biti prečac do toga.

Hrana kao ritual, a ne kao rješenje

Najveća vrijednost afrodizijaka je upravo u ritualu. Dijeljenje obroka, kuhanje, međusobno hranjenje - sve su to radnje koje grade intimnost. Kada dopustimo da hrana bude iskustvo, a ne samo gorivo, radimo nešto vrlo slično onome što želimo i od seksa.

Usporavamo, osjećamo i uživamo

Seksualna želja ne dolazi iz jedne namirnice, nego iz odnosa koji imamo prema vlastitom tijelu, užitku i prisutnosti. Ako si kronično iscrpljena, ne spavaš dovoljno, jedeš neredovito i stalno si pod stresom – teško da će te spasiti **kamenice i čokolada**. No ako se brineš o sebi, ako si u kontaktu sa svojim tijelom, ako si dopuštaš užitak u

malim stvarima, tada i seksualna energija ima prostora da se pojavi. Ne postoji čarobni štapić koji će aktivirati seksualnu želju, ali postoji puno malih rituala koji ju mogu nježno prizvati. **Afrodizijaci** ne sadrže Afroditinu magiju. Šampanjac i jagode možda nemaju objektivnu, znanstvenu moć da potaknu seksualnu želju. Ali kada ih povezujemo s intimnošću, jedemo u kontekstu bliskosti i doživljavamo kao nešto posebno – onda to zaista i jesu.

Piše: Paula Brečak

Web: www.thewolfnomad.com

Instagram: www.instagram.com/thewolfnomad/

Powered by: www.lelo.com

Instagram: https://www.instagram.com/lelo_official/

Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>