

Tal vez el aspecto menos comprendido de rendimiento sexual es el papel que tiene la mente para jugar! Al igual que un famoso escritor indio vez mencionó, la mayoría de las personas tienen más sexo en sus cerebros que sus lomos! Es muy probable que si los hombres y las mujeres se les dio un placebo alegando que puede aumentar el rendimiento sexual, hay todas las posibilidades que pueden y van a obtener una experiencia sexual fantástica puramente basado en los efectos positivos que el placebo tiene en la mente! a pesar de estos antecedentes, se ha documentado que los alimentos que consumimos pueden jugar un papel muy importante en la determinación del rendimiento sexual. Sin embargo también en cuenta que una comida rica puede

inducir el sueño y la pereza en lugar de un impulso sexual rugido!

Lo que es importante es que la excitación de las pasiones para cualquier relación decente incluso a materializarse. Las innumerables tratamientos que se ofrecen para las disfunciones sexuales son retirados lejos de suscitar estas pasiones.

Medicamentos como Viagra, afrodisiacos supuestos como los cuernos de rinoceronte, huesos de tigre y los globos oculares hiena o incluso los tratamientos para la eyaculación precoz no pueden despertar pasiones a pesar de indicios o folklores altos. Los alimentos naturales son probados para ayudar a mejorar el rendimiento sexual. Ellos pueden despertar pasiones y también en la creación de un deseo de hacer el amor más apasionado.

Las erecciones son obtenidos por una compleja interacción de los sistemas circulatorio, nervioso y los sistemas hormonales. La erección no es un punto fuerte masculina, pero las mujeres también experimentan erecciones del clítoris y los mismos cambios neurohormonales que se producen en los hombres durante puedan producirse en los tejidos sensibles que rodean la vulva, las partes externas de los órganos genitales femeninos erecciones. la arginina es un aminoácido que se encuentra en las proteínas. Una dieta deficiente en arginina puede conducir a una disminución en el número de espermatozoides. La arginina es un aminoácido esencial y es importante para una buena nutrición. Granola, cacahuetes, anacardos, nueces, productos lácteos,

verduras, hortalizas de raíz, ajo, ginseng, soja, garbanzos, y las semillas son todos ricos en L-arginina. beneficios para la salud sexual a largo plazo enormemente cuando uno consume una dieta rica en estos elementos. chiles y el jengibre, en virtud de mejorar la circulación y la estimulación de las terminaciones nerviosas permiten un placer más profundo sexual.

Las mujeres a menudo sufren de sequedad vaginal y esto retrasa el rendimiento sexual como la sequedad vaginal hace que las relaciones en un asunto doloroso. Una dieta rica en soja evita la sequedad vaginal al permitir que el estrógeno para unirse mejor a sus receptores y esto facilita la lubricación vaginal. La soja también es conocida por reducir la incidencia de los sofocos en mujeres en edad de la

menopausia y la soja puede ayudar a restringir la ampliación de la próstata aumenta el deseo sexual en los hombres. La obesidad puede afectar el deseo sexual, tanto como una barrera física y también por que conduce a la disfunción eréctil. La obesidad conduce a la disminución de los niveles de testosterona. Los alimentos naturales que tienen como objetivo de pérdida de peso puede mejorar el impulso sexual, el deseo y el rendimiento. Evitar el exceso de alcohol, la cafeína y el azúcar en la dieta diaria. Aunque estos pueden proporcionar temporalmente una oleada de energía, sólo tienen beneficios a corto plazo, como varios productos de realce sexual. Manténgase alejado de los cigarrillos para una mejor y duradera rendimiento sexual.

El estrés puede ser una importante causa de muerte del deseo sexual. Los hombres y las mujeres que son plomo vida sexual más activa saludable y libre de estrés que lo contrario. Un estilo de vida saludable y alimentos naturales son importantes para la salud sexual a largo plazo.

[Source](#) by [Rajgopal Venkataraman](#)