

## Se si seduce con il giusto equilibrio, dalla cucina al letto il passo è breve.

scritto da Barbara Fabbroni | 25/01/2019



**Si può conquistare il partner con il cibo? La miglior seduzione è quella che attraversa i sensi, passando dalla via orale per arrivare all'incontro intimo. Ma come si fa a passare dalla tavola al letto?**

Il cibo ha un legame ancestrale con il soddisfacimento dei bisogni e, con il sesso, rappresentano due fondamentali **piaceri della nostra esistenza**. La **fame alimentare e quella sessuale** sono legate da uno stretto rapporto in cui l'una difficilmente può slegarsi dall'altra!

**Mangiar bene fa bene all'umore** e, senza dubbio, il buon umore predispone e migliora il sesso. Avete mai visto una persona smagrita sorridere, gioire della vita e godere del buon cibo? Un vecchio detto recita che, per essere calda e appagante tra le lenzuola, **una donna deve amare il buon cibo e il vino**.

La seduzione e l'erotismo quindi passano anche e soprattutto dal cibo e, a tal proposito, il cinema ci insegna molto. Le fragole di **9 settimane e ½**, l'aragosta di **Flashdance**, i cioccolatini di **Chocolat**, il sandwich di **Harry ti presento Sally**, solo per fare qualche esempio, sono quanto di più seduttivo

si possa trovare per poter conquistare una persona.

## **Il connubio cibo-seduzione per un incontro indimenticabile**



Per una serata che possa emozionare, preparate un calice di buon vino, piccole tartine tartufate, qualche cetriolino sotto aceto, un piccolo pinzimonio da gustare con olio d'oliva biologico, una buona musica e, se è disponibile, un caminetto acceso. Avrete tutto il necessario per accendere la serata.

Ma concretamente **come si fa a creare la situazione giusta?** E cosa è opportuno portare in tavola?

**Mangiare in buona compagnia è un ottimo punto di partenza** perchè si crea un ambiente accogliente ed eroticamente stimolante. Servire cibi gustosi e piacevoli, inoltre, determina la produzione di **endorfine**, sostanze chimiche di natura proteica prodotte dal cervello con un alto **potere analgesico ed eccitante**.

Una cenetta a base di **crudités come antipasto**, un **secondo di pesce** o di formaggi o, ancora, una leggera tartare di carne accompagnata da un rinfrescante contorno di verdure e da un paio, non di più, di bicchieri di ottimo vino, soddisfa il palato senza appesantire aprendo poi uno scenario accattivante e tutto da scoprire. La seconda fase sarà di dedicarsi ad un'altra forma di nutrimento, che aggiunge ulteriore piacere.

### **Quanto contano i cibi afrodisiaci?**

Si parla tanto di **cibi afrodisiaci** ma, in realtà, ritengo che la vera eccitazione sia il frutto di altri stimoli ed in particolare l'ambiente che si crea, la capacità di suscitare sintonia durante il pasto e il modo di porsi mentre si gustano le pietanze.

Tutto questo è, per così dire, un prologo a quello che poi sarà. I preliminari alimentari possono essere molto stimolanti per accendere la fiamma dell'eros, a volte più di quelli classici intrapresi sotto le lenzuola o sul divano.

## **Uomo o donna: chi deve cucinare?**

Da sempre le donne hanno accudito, coccolato e conquistato gli uomini anche attraverso i loro piatti ma va detto che un uomo che sa cucinare bene è assolutamente sexy. Per certi aspetti le donne si sono tolte un gran peso; possono dedicarsi a sedurre mentre il partner prepara una gustosa cenetta, intercalata da un calice di vino e una tartina.

È importante imparare a sedurre con il giusto equilibrio; dalla cucina al letto - poi - il passo è breve. La cucina prende il posto del letto...perché in fondo la miglior seduzione è quella che attraversa i nostri sensi passando dalla via orale per arrivare all'incontro intimo.

Quindi che dire, **amate la cucina perché può regalarvi momenti passionali irripetibili** e, se non sapete cucinare, trovate un uomo (o una donna) che ami stupirsi non solo tra le lenzuola ma anche tra i fornelli. La vostra relazione sarà fantastica!