

6 aphrodisiaques naturels

Les vertus du gingembre sur le désir sexuel sont connues mais il n'est pas le seul ingrédient à proposer des propriétés stimulantes. Nous avons sélectionné 6 aphrodisiaques naturels à mettre dans l'assiette pour pimenter sa vie sexuelle.

Le cacao

Le cacao est capable d'augmenter les taux d'agents chimiques de l'organisme qui mettent de bonne humeur. Parmi ces substances chimiques figurent des neurotransmetteurs comme la sérotonine et les endorphines qui ont des propriétés euphorisantes¹. Le corps est plus réceptif et plus tonique, ce qui peut développer le désir sexuel.

Le safran

Particulièrement réputé, le safran est une épice qui posséderait des qualités aphrodisiaques. Il renforcerait le désir sexuel et posséderait des propriétés stimulantes sur les zones érogènes en raison de sa teneur en phytostérols (= composants naturels, présents en faible quantité dans les végétaux)². Le safran aiderait également à la lubrification des muqueuses vaginales.

Le clou de girofle

Originaire d'Indonésie, le clou de girofle serait l'aphrodisiaque naturel le plus puissant. Il augmenterait l'afflux sanguin et donnerait du tonus. Cette augmentation de l'afflux sanguin permettrait une érection plus puissante et exacerberait les sens des partenaires. Il posséderait en plus des vertus antalgiques (= qui réduit la douleur) et anti-inflammatoires et permettrait de lutter contre les infections urinaires.

Bois bandé

Véritable aphrodisiaque naturel grâce à ses qualités vasodilatatrices (= dilatation des vaisseaux sanguins), le bois bandé faciliterait l'érection et la rendrait plus durable. L'écorce de bois bandé provoquerait aussi des montées de désir chez la femme.

Souvent consommé avec de l'alcool, sous forme de cocktail à base de rhum, il serait un stimulant sexuel puissant. En petite quantité les effets désinhibants de l'alcool peuvent également pimenter la vie sexuelle mais en quantité trop importante, il peut avoir des répercussions négatives sur l'érection. Consommé trop régulièrement et à trop fortes doses, l'alcool peut également avoir [des effets nocifs sur la santé](#).

Le ginseng

Le ginseng est composé de plusieurs principes actifs qui stimuleraient l'organisme. Parmi les principes actifs contenus dans le ginseng, on retrouve les ginsénosides et des alcaloïdes qui stimuleraient le système nerveux, physique et intellectuel et augmenteraient la résistance physique. En plus de ses vertus tonifiantes, le ginseng serait aussi un excellent vasodilatateur (= qui permet de dilater les vaisseaux sanguins). La consommation de ginseng entraînerait un meilleur afflux de sang dans le sexe masculin et donc, des érections de meilleure qualité.

L'anis

L'anis contient une grande quantité d'anéthole, une substance dont les effets ressemblent à ceux de l'œstrogène (= hormone sexuelle féminine), ce qu'il fait d'elle un bon stimulant pour les femmes mais aussi pour les hommes. Même si l'œstrogène est une hormone féminine, elle pourrait, chez les hommes, avoir un effet androgénique (= lié aux hormones sexuelles masculines).

Attention, ces aliments sont considérés comme aphrodisiaques car ils possèdent des propriétés stimulantes et tonifiantes. Leurs effets se ressentent dans tout le corps et pas seulement au niveau des organes sexuels. Ils n'ont en aucun cas un effet miracle sur votre sexualité.