**Диета для оргазма**

Как это ни странно, но то, что мы едим, отражается на нашей сексуальной жизни, влияя на гормональное состояние нашего организма, энергетический уровень и уровень сопротивляемости стрессам. Существуют специальные виды продуктов, способствующих достижению оргазма.

**Мед**

Это настоящий источник такого химического элемента как бор, который способствует процессу метаболизма, а также расходованию организмом гормона эстрогена. Некоторые исследования также показывают, что бор вызывает повышение уровня тестостерона в крови, в свою очередь отвечающего за сексуальное желание и оргазм, как у мужчин, так и у женщин.

**Растительные масла**

Растительные жиры, источником которых являются различные овощи, семена и орехи, содержат жирные растительные кислоты, из которых наш организм производит холестерин - основу всех половых гормонов. Недостаток холестерина в организме вредит сексуальной активности и ведет к потере сексуального интереса и желания. При покупке растительных и ореховых масел обращайте внимание на этикетку. Масла холодного прессования содержат больше питательных веществ, чем термически обработанные, а также витамин E, необходимый для поддержания гормонального баланса.

**Овсяные хлопья**

С их помощью можно увеличить содержание гормона тестостерона в крови. Для того чтобы повысить ваше либидо нужно съедать по тарелке овсянки и выпивать 3 чашки овсяного отвара несколько раз в неделю. Отвар готовится следующим образом. Сосуд емкостью 1 литр заполнить на треть стеблями овса, залить кипятком, плотно закрыть крышкой, дать настояться не менее 4 часов, затем сцедите жидкость и поставьте в холодильник. Пить отвар можно как в холодном, так и в теплом виде.

**Устрицы**

Их считают классическим афродизиаком. В действительности все морепродукты насыщены минеральными веществами, неотъемлемыми составляющими половых гормонов. Кроме того, минеральные вещества из морепродуктов лучше усваиваются нашим организмом так как содержаться там в форме солей.

**Водоросли**

Среди морепродуктов они выделяются высоким содержанием йода, способствующего функциям щитовидной железы, отвечающим за женское либидо. Правда, чтобы почувствовать положительный результат нужно регулярно употреблять в пищу водоросли в течение месяца.

**Шоколад**

Он содержит метилксантины, которые стимулируют передачу нервных импульсов, а также создают чувство удовлетворенности и повышают настроение.

**Яйца**

В них содержится огромное количество витаминов группы B, в особенности B6 и B5, которые помогают сбалансировать гормональный уровень и поддерживать энергетический. Другими источниками витамина B6 являются шпинат, пивные дрожжи, морковь, груши, семечки подсолнухов, рыба, картофель, молоко, свежие овощи.

**Красное мясо, темное мясо птицы, коричневый рис, зерновой хлеб, овощи зеленого цвета** являются хорошим источниками цинка, который в свою очередь помогает уменьшить содержание в организме гормона пролактина. Находящийся в избытке пролактин ведет к половым дисфункциям.