

סדרת
סודות הבריאות

חיי-מין מאושרים

הממצאים המדעיים
העדכניים על דרכים
טבעיות להעצמת
האינטימיות וחיי-המין



ויקטוריה דולבי טאוס

עריכה מדעית של המהדורה העברית:
ד"ר רונית קרימר

Authorized translation from the English language edition of:

User's Guide to Complete Sexual Satisfaction

By Victoria Dolby Toews, M.P.H.

Series Editor: Jack Challem

Published by Basic Health Publications, Inc.

Copyright © 2003 by Victoria Dolby Toews, M.P.H.

תרגום
שרי קסל

עריכה מדעית
ד"ר רונית קרימר
(B.Med.Sc., D.M.D.)

עריכה ממוחשבת
תמי טרכט

עיצוב גרפי ועטיפה
סילביה לודמר-כהן
www.silvia.co.il

הדפסה
דפוס טופספרינט בע"מ

כריכה
כריכיית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות
ליאור שרף
שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555
פקס: 09-7498844

חיי-מין מאושרים
מסדרת "סודות הבריאות"

דאנאקוד: 239-448
מהדורה ראשונה בעברית - 2006
הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות
להוצאת פוקוס בע"מ, ©2006

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום
אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל
מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב
מהוצאת פוקוס בע"מ

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513
אתר אינטרנט: www.focus.co.il
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

תוכן העניינים

5.....	מבוא
9.....	פרק 1: תשוקה על השולחן.....
19.....	פרק 2: חומרים טבעיים המעוררים תשוקה מינית.....
35.....	פרק 3: אורח חיים של אהבה.....
49.....	פרק 4: עקרונות התפקוד המיני.....
63.....	פרק 5: יצירת אינטימיות.....
73.....	פרק 6: הפרעה בזקפה.....
86.....	פרק 7: אי-פריון.....
95.....	פרק 8: דברו עם הרופא שלכם.....
110.....	אחרית דבר.....
112.....	נספח: תרופות נפוצות בעלות תופעות לוואי מיניות.....
117.....	מילון מונחים.....
125.....	ביבליוגרפיה.....
129.....	על המחברים.....
130.....	מפתח העניינים.....

מבוא

מין מעורר את תשומת ליבנו יותר מכל דבר אחר כמעט, ומסיבה טובה – מדובר באחת ההנאות הגדולות ביותר של החיים. המין מהווה גם חלק חיוני מחיים מספקים. חיי-מין מצוינים עוזרים לנו להרגיש במיטבנו מבחינה רגשית, שכלית וגופנית.

יחד עם צמא ורעב, מין הוא אחד הדחפים האנושיים הבסיסיים והחזקים ביותר, אך יצר מיני הוא הרבה יותר מדרך לרבייה מינית. מין הוא ביטוי לחיבה, דרך להתחבר לבן זוג נבחר וחגיגה של חיי אושר. אולם, עבור זוגות רבים מדי הלחץ של חיי היומיום, תהליך ההזדקנות או הידרדרות במצב הבריאותי מפריעים לחיי-מין מספקים. אם אתם, כמיליוני אנשים אחרים, מוצאים שבחיי-המין שלהם חסר משהו, ספר זה יכול לעזור לכם להתחבר מחדש לאנרגיה המינית שלכם.

אם אתם קוראים את הספר הזה, ייתכן מאוד שאתם נמצאים במערכת יחסים ארוכת טווח שכבר אין בה את הניצוצות שהיו בה בעבר. סביר להניח שבהתחלה, אתם ובני הזוג שלכם לא הייתם זקוקים ליותר מהחלפת מבט חטוף בחדר הומה על מנת להתחיל תגובת שרשרת שהסתיימה בניצוצות מיניים. אך ככל שעברו השנים סביר להניח שילדים, קריירות והישחקות של הגוף, הפריעו. היום אתם עלולים לחוש שרק גירוי חזק במיוחד יוכל לקדם עניינים בחדר השינה.

אתם עלולים לחשוב שזהו מהלך העניינים הטבעי, אך זה לא כך. מין מרגש לא חייב להיות רק זיכרון טוב מהעבר. הוא יכול להיות גם חלק מההווה והעתיד שלכם.

בפרק הראשון של מדריך זה, תלמדו על ההיסטוריה הארוכה והצבעונית של מזונות בהם משתמשים על מנת להצית ניצוצות מיניים. כאשר גלולת הוויאגרה הוצאה לשוק, היא הפכה לתרופה הנמכרת ביותר בהיסטוריה והיא ממשיכה להיות להיט, גם במחיר של כ-10 דולר לגלולה. זה לא מפתיע שחלופות טבעיות (וזולות יותר) לוויאגרה, כגון צמחי מרפא ותוספים שמשמשים להגברת חשק מיני, מהווים חלק משמעותי משוק תוספי התזונה. הפרק השני יסקור את מעוררי התשוקה המינית הטבעיים האלה ויסביר בברור אילו מהם ראוי לנסות.

מין נהדר מצריך יותר מנטילה של גלולה ולכן הפרק השלישי מפרט את ההרגלים שמחבלים באנרגיה המינית ומציע פעילויות שתוכלו לעשות על מנת לשמור על התפקוד המיני בשיאו. אולם, עבור אנשים רבים (כמעט מחצית מהנשים האמריקאיות ושליש מהגברים האמריקאים), האשמה היא לא באורח החיים שנבחר אלא בבעיה חמורה של בריאות מינית. בעיות מסוג זה יוסברו בפרק הרביעי, יחד עם דרכי הטיפול בהן. גם כאשר שני בני הזוג בריאים מבחינה מינית, דינאמיקה זוגית לא טובה יכולה להשבית כל שמחה בחדר השינה, עוד לפני שזו מתחילה. מסיבה זאת, הפרק החמישי דן ביצירת האינטימיות הדרושה למין טוב.

הפרקים השישי והשביעי מתעמקים יותר בבעיות הגופניות הקשורות לאין-אונות (המונח הישן אין-אונות, או אימפוטנציה, מוחלף כיום על ידי מונח מדויק יותר מבחינה מדעית: "הפרעה בזקפה", ובספר זה ייעשה שימוש בשני המונחים) ולבעיות פוריות. בפרק השמיני תלמדו על המצבים הרפואיים שיכולים לפגוע בחשק המיני, בפוריות וביכולת לבצע פעילות מינית. למשל, אנשים רבים לא יודעים שתרופות אחראיות ל-1 מתוך 4 מקרים של אין-אונות.

תמצאו כמה אזהרות והתוויות-נגד ספציפיות לגבי חלק מצמחי המרפא, תוספי התזונה והחומצות האמיניות שנידונים בספר זה. בנוסף, חשוב לזכור שאסור לנשים הרות או מיניקות להשתמש בתרופות או בתוספים תזונתיים, מבלי לקבל חוות דעת של הרופא המטפל בהן. קוראים עם בעיות בריאות ספציפיות צריכים לעבוד יחד עם הרופאים שלהם, על מנת להבטיח שתוסף תזונה מסוים לא יפריע למצבים או טיפולים אחרים.

לבסוף, חשוב לשים לב שבעוד פעילות מינית היא חוויה נהדרת, לא צריך לסכן בשבילה את הבריאות (או את החיים). אנא הקפידו על מין בטוח יותר באמצעות שימוש בקונדום, אלא אם כן אתם נמצאים במערכת יחסים מונוגמית הדדית ויודעים שלאף אחד משניכם אין מחלה המועברת בפעילות מינית.

לידיעת הקוראים,

מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומיניקות או מי שנוטל תרופות – חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית תזונתית. מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

תשוקה על השולחן

כל תרבות במהלך ההיסטוריה הסתקרנה ממזונות ושיקויים מעוררי תשוקה. יש לכך סיבה טובה: הקו המפריד בין רעב גופני לרעב מיני הוא לעיתים קרובות קו דק מאוד. מזונות רבים שזוהו כמעוררים תשוקה מינית שייכים לאחד משתי קטגוריות: או שהם מזכירים את הצורה של איברי המין או שהם היו נדירים ומסתוריים, דבר שאפשר לקשר אליהם כל מני טענות מופלאות, שלא היה קל להפריך.

אכילה המעוררת את המיניות

בעוד שהיכולת לעורר חשק מיני, המיוחסת מסורתית למזונות מסוימים, אינה אלא אמונה טפלה, לטענות הנשמעות לגבי מזונות אחרים יש תוקף ברור. למשל צדפות הן מקור עשיר לאבץ, מינרל שנחוץ על מנת לשמור על רמות מיטביות של תאי זרע וטסטוסטרון.

טסטוסטרון

הורמון המוכר בעיקר בשל ההשפעות הזכריות שלו, אך המיוצר בגופם גברים ונשים כאחד והמהווה חלק בלתי נפרד מדחף מיני בריא.

אכילה באופן כללי יכולה להיות חושנית, כפי שרואים מהארוחות המשותפות הרבות ששימשו כהקדמה לתענוגות גופניים אחרים. יצירת שולחן אינטימי וחושני שממנו אפשר להתפנק הוא לא פחות (אם לא יותר) חשוב מהמזונות עצמם. לא צריך להתייחס לנרות כאל קלישאה. נרות נותנים לשולחן אווירה קסומה ומנצנצת שבה הכל נראה אפשרי. כבונוס נוסף, כולם נראים טוב יותר לאור נרות.

האם באמת אפשר להגיע לעוררות מינית בעזרת שוקולדים או אפרסקים? אין עדויות חותכות לכאן או לכאן, אך זה אין זה מזיק לנסות.

אלכוהול

לעיתים קרובות צורכים משקאות אלכוהוליים במהלך ארוחה רומנטית על מנת לעזור ביצירת האווירה הרצויה. אך לאלכוהול יש השפעות מעורבות בחדר השינה. בעוד שהוא מפחית את העכבות וגורם לנשים וגברים להיות פתוחים יותר למפגשים מיניים, כמויות עודפות של אלכוהול פועלות לדיכוי של התפקוד המיני בקרב שני המינים. כפי שמציינת לידי מקבת של שייקספיר, אלכוהול "מעורר את התשוקה אך מרדים את הביצוע".

אלכוהול בכמויות קטנות עד מתונות מעורר רגשות של שלווה ורוגע, גורמים מקדימים החיוניים להתעוררות של חשק מיני. בנוסף לכך, כיוון שאלכוהול מרחיב את כלי הדם, הוא עשוי להגביר זקפה אצל הגבר ועוררות בנרתיק האישה. עם זאת, יש קו דק המפריד בין ההשפעה המעודדת מין

שבשתיית משקה אחד או שניים לבין ההשפעות השליליות שבשתיית כמות גדולה יותר של אלכוהול. כיוון שאלכוהול מדכא את הפעילות של מערכת העצבים המרכזית, כמויות גדולות יותר של אלכוהול יכולות להפריע ליכולת של גבר לשמור על זקפה ו/או לפלוט זרע. לאחר 3 או 4 משקאות, ישנם גברים שעלולים לא להיות מסוגלים להגיע לאורגזמה כלל. כמו כן, תגובה מינית עלולה להיפגע גם אצל נשים השותות כמויות כאלו.

שתיית אלכוהול יכולה לשמש עבור אנשים כתירוץ להפחתת העכבות שלהם. אם גבר או אישה מצפים שתהיה להם תגובה מינית לאלכוהול, סביר להניח שזה יקרה. במחקר שנערך, נתנו לקבוצת גברים משקה לא אלכוהולי וגרמו למחציתם להאמין שהמשקה מכיל אלכוהול. הגברים שהאמינו ששתו אלכוהול דרגו את עצמם גבוהים יותר במונחים של עוררות מינית ודיווחו על עכבות נמוכות יותר כלפי מין. מחקר זה מוכיח, שהמוח הוא מעורר התשוקה רב העוצמה ביותר.

לסוג של משקה אלכוהולי העשוי מדבש והנקרא תְּמֵד או מי-דבש, יש היסטוריה ארוכה כמגביר פוריות. סעודות, חגיגות וחתונות בימי הביניים עירבו שתיית תמֵד. למעשה, התמֵד הוא המקור של המונח ירח דבש: מי-הדבש שימשו בהרמת כוסית לכבוד החתן והכלה לפני שליחתם לדרך אחרי החתונה. האמינו שהתמֵד מגביר און ופוריות ופעמים רבות היללו אותו, אם תינוק נולד 9 חודשים לאחר מכן.

קטניות

בעקבות המוניטין שיצא לקטניות, הם נאסרו למאכל במנזרי נשים, מחשש שהם ילבו את החושים המיניים של נשות המנזר. היוונים העתיקים חשבו שעדשים הם בעלי עוצמה מיוחדת מבחינה זו, בעוד באיטליה הייתה אמונה דומה לגבי פול.

שוקולד

אכילת שוקולד משחררת את ההורמון פנילאטילאמין. נטען שהמושל האצטקי מונטזומה שתה 50 כוסות שוקולד נוזלי כל יום, על מנת לעמוד במשימה התובענית של סיפוק נשות ההרמון. המאהב האיטלקי הגדול קזנובה גם הוא היה מאמין גדול בכוחות השוקולד. במאה ה-19 היו אף רופאים שרשמו שוקולד למטופלים שרצו להגביר את הפעילות בחדר השינה. אין פלא שיום האהבה ושוקולד קשורים זה לזה בחזקה רבה כל כך.

פנילאטילאמין (Phenylethylamine)

הורמון הנאה המשחרר במהלך עוררות מינית, הנמצא גם בשוקולד.

בשנים באחרונות נעשה אופנתי לטעון ששוקולד יכול להיות טוב ומספק יותר ממין. אם אתם מכירים מישהו הטוען טענה זו, אנא תנו לו עותק של ספר זה! שוקולד הוא נפלא ויכול להיות משלים מהנה לעשיית אהבה, אך אנשים עם חיי-מין עשירים יודעים, שאין אף ממתק שיכול להשתוות לרגשות שמעוררים יחסי מין.

פירות

פירות (בייחוד פירות בשלים ועסיסיים) מקושרים למין מאז שחווה פיתתה את אדם עם תפוח. זה הגיוני שכן פירות הם ככלות הכל התוצר של רבייה מוצלחת בממלכת הצמחים. טעמים ומרקמים נהדרים ממשיכים להדק את הקשר בין פירות ותענוג גופני ובדומה לשוקולד, פירות רבים גם מכילים את ההורמון פנילאטילאמין המעורר הנאה.

חבושים הוקדשו על ידי היוונים והרומאים הקדומים לאלת האהבה שלהם (אפרודיטה ונוס בהתאמה). ישנם מלומדים בתחום המקרא שטענו שהחבוש ולא התפוח היה הפרי האסור בגן עדן. באופן מסורתי, משתמשים בחבושים בחגיגות נישואין ים-תיכוניות כסמל של אושר בחיי הנישואין.

אל רימונים נקשרה הרבה סמליות חושנית במזרח התיכון, שבו הם קושרו לפוריות בשל היותם שופעים זרעים אדומים. זרעי רימונים פוזרו במהלך חגיגות נישואין.

החושניות של תותים ופירות יער אחרים מקושרת מאוד למראה שלהם ולדרך המגרה שבה הם נאכלים ביד. טבילה שלהם בשוקולד יכולה רק להגביר את הכוחות מעוררי התשוקה שלהם.

צמחי מרפא ותבלינים

אם היצר המיני שלכם אינו בשיאו, אתם עשויים להצליח לתבל את חיי-המין שלכם עם כמה צמחי מרפא. לפני כמה מאות שנים באירופה, חשבו שלתבלינים רבים יש איכויות כמעוררי תשוקה מינית. למעשה, הזהירו ילדים ומתבגרים

להימנע לחלוטין מתבלינים (מלבד מלח וסוכר). התבלינים שלעיתים קרובות ביותר יוחסו להם איכויות כמעוררי תשוקה מינית הם קינמון, אגוז מוסקט, זנגביל, ציפורן, משיה (קליפת אגוז מוסקט טחונה) ופלפל.

מתוכם, קינמון הוא התבלין מעורר התשוקה העתיק ביותר המתועד. אגוז מוסקט ומשיה שולבו במשקה לחתנים בימי הביניים כדי להגביר את הביצוע שלהם בערב החתונה. לזעפרן התייחסו כאל מעורר תשוקה עילאי וסביר להניח שזוהי תוצאה של נדירותו. אולם לאחרונה, הראו שזנגביל משפר את הפוריות של חיות. סביר להניח שתבלינים כגון פלפל חריף וקארי, שמעלים את קצב פעימות הלב ומעוררים הזעה, קיבלו תווית של שיקוי אהבה כיוון שאותן תגובות גופניות מתרחשות במהלך פעילות מינית.

לעיתים, חגיגות של המצרים והיוונים הקדומים כללו שומר, שקושר עם מיניות. למשל במהלך החגיגות לכבוד אל היין היווני דיוניסוס, העלים והזרעים של הצמח נאכלו וכן נעשה שימוש בעלי שומר ככתרים. גם ההינדים הקדומים האמינו ששומר קשור לאהבה, והשתמשו בגלולה שהכילה מיץ שומר לצורך הגברת החיוניות המינית. הרומאים קידשו שום לכבוד סירז, אלת הפוריות. הם גם יצרו משקה המעורר אהבה ממצית של שום כבוש וכוסברה. בימי הביניים, טענו ששום נוגד אין-אונות שנגרמה על ידי כישוף.

מנטה כמעורר תשוקה היה מוכר היטב בזמנים של שייקספיר והוא כתב עליו כעל מעורר תשוקה מינית אצל גברים בגיל העמידה. בכל מקרה, מה שבטוח זה שמנטה גורם להבל פה רענן וראוי לנשיקה.

פירוט של צמחי מרפא אחרים בעלי איכויות של מעוררי תשוקה, שאינם משמשים במטבח, נמצא בפרק 2.

זרעים

ארגינין (Arginine)
חומצה אמינית בעלת תפקיד קריטי בהנעה מינית ובסיפוק מיני אצל גברים ונשים.

צנוברים קושרו עם מיניות במשך אלפי שנים, בייחוד באזור הים התיכון. למשל, המשורר הרומי אוויד כלל צנוברים בספרו "אמנות האהבה". הסבר אחד לקישור בין צנוברים לבין אהבה עשוי להיות הריכוז הגבוה של אבץ וארגינין

המצוי בהם. גם לאגוזי מלך יש מוניטין חושני. הרומאים הקדומים היו הראשונים שהציעו שלמזון זה יש כוח המעורר השראה רומנטית. באגוזי מלך השתמשו בטקסי פוריות וכן השליכו אותם בחתונות כפי שהיום עושים זאת עם גרגרי אורז.

זרעים אחרים שנקשרו ללהט מוגבר כוללים שקדים, פיסטוקים וזרעי חמניות. ישנם אף מחקרים שנעשו על בעלי-חיים, התומכים בכך שקיימות השפעות חיוביות לזרעים מסוימים (כגון שקדים) על ספירת הזרע וכושר התנועה של תאי הזרע.

איברים של בעלי-חיים

בתרבויות שונות מאמינים שאיברי המין של חיות מסוימות בעלות עוצמה, כגון נמרים ודובים, מגבירים יכולת מינית. איברים אחרים של בעלי-חיים (כגון קרן הקרנף) נחשבו

כמעוררי תשוקה מינית. אין עדויות לכך שתוצרי חיות מסוג זה מקנים יתרון כלשהו. למעשה, רבים מהזנים האלה, כגון הקרנף והנמר, מצויים כיום בסכנת הכחדה בשל ביקוש רב שלהם כמעוררים מיניים משוערים. יש להימנע משימוש במוצרים מכל סוג שהוא שמקורם בחיות הללו.

צדפות

צדפות (יחד עם פטריות כמהין) נחשבות כבעלות העוצמה הרבה ביותר מבין המזונות מעוררי התשוקה המינית. קשר זה תחילתו במיתוס שאפרודיטה, האלה היוונית של האהבה הגיחה מהים הקוצף על צדפה ואז ילדה את ארוס, אל האהבה. בזמן האימפריה הרומית, צדפות היו רבות ערך כל כך שהן נרכשו על פי משקלן בזהב. למאהב המפורסם קזנובה יצא מוניטין כמי שאכל חמישים צדפות נאות ביום בחיפוש אחר מושלמות מינית. ייתכן שהוא לא הוטעה לחלוטין: צדפות מכילות כמות גדולה של אבץ, מינרל החיוני לתפקוד מיני. מחסור של אבץ פוגע בפוריות וברמות ההורמונליות אצל גברים ונשים. צדפה אחת מספקת את הצורך היומי של רוב האנשים למינרל זה.

פטריות כמהין

הרומאים היו הראשונים שהתייחסו לפטריות כמהין כמעוררות חשק מיני ומאז מאמינים שפטרייה זו (יחד עם צדפות) היא מעוררת חשק מיני רבת עוצמה ביותר. לאחר נפילת האימפריה הרומית, האיכויות מעוררות החשק המיני של פטריות כמהין נשכחו, עד שהצרפתים חידשו את העניין

החושני בהן במאה ה-18. כנראה שהנדירות והעלות של פטריות כמהין תורמות לקישור המתמשך שלהן למיניות.

ירקות

במהלך השנים ארטישוק נחשב כמעורר חשק מיני, אך התהליך המגרה של קילוף עלים יחידים וליקוק הנוזל מאצבעותיכם הדביקות (או האצבעות של מישהו אחר) הוא כנראה הגורם העיקרי למוניטין הזה.

אספרגוס מתאים לקטגוריה של מזונות בעלי צורה עם רמיזה מינית שקושרו עם מיניות. הערבים והיוונים הקדומים טיפחו את האספרגוס כמזון מקדם מין. האמינו שאדם האוכל הרבה אספרגוס יהיה גם בעל הרבה מאהבות.

נאמר שסלרי מגביר עוררות. בתקופה מסוימת הוא היה המזון מעורר החשק המיני הנחשב ביותר באירופה, שם שירי-עם רבים מזכירים את הכוחות החושניים שלו. בימי הביניים, השתמשו בסלרי בקמיעות כדי להביא ללידה של תינוקות זכרים.

באירופה של ימי הביניים, החצילים, עם צבעם החושני, הברק והצורה שלהם, נחשבו באופן לא מפתיע למעורר חשק מיני.

יוונים, רומאים, מצרים וערבים החשיבו את הבצל כיותר ממרכיב פיקנטי במזונם. בתקופה מסוימת, נאסר על כמרים מצרים לאכול בצלים, כיוון שסברו שאלה מפריעים לקיום של נדרי הפרישות שלהם. גם הקמה סוטרס כוללת כמה התייחסויות לכוחות המיניים של בצלים.

בעבר, תפוחי אדמה היו מקושרים בצורה חזקה למיניות אך נראה שהדבר נבע מהיותם נדירים. כשנעשו מזון נפוץ, במהרה דעך הקסם שלהם כמעוררי חשק מיני. גם עגבניות, כמו תפוחי האדמה, נהנו ממוניטין כמעוררי חשק מיני כשהם הופיעו לראשונה באירופה. אך ייתכן שהיה יותר תוכן לאמונה זו שכן עגבניות שופעות ליקופן (lycopene), חומר מזין שעשוי להגביר את הפוריות של גברים.

קמה סוטה

מדריך האהבה ההינדי, שנכתב במאה השנייה אחרי הספירה בהודו ומפרט את האנטומיה הנשית והגברית, תנוחות ליחסי מין וטכניקות להגברה של העונג המיני.

השורה התחתונה

בעוד יהיה מהנה לכלול את רוב המזונות והמשקאות שנידונו בפרק זה בארוחה רומנטית, למזונות ולמשקאות הבאים יש את הקשר החושני החזק ביותר:

- משקאות אלכוהוליים
- שוקולד
- זרעים
- צדפות
- פטריות כמהין