



Sesso: come migliorarlo grazie al caffè

Sesso: come migliorarlo grazie al caffè

DI BARBARA VELLUCCI, 30 MAGGIO 2017

Secondo la Società Italiana di Andrologia, **bere fino a tre caffè al giorno** sarebbe un'ottima arma per **far del buon sesso** e per **evitare potenziali flop** a letto (soprattutto da parte degli uomini). Ma non solo: oltre a migliorare le prestazioni sessuali, pare che limitarsi a non più di tre tazzine di caffè al giorno possa essere d'aiuto anche per preservare e migliorare la fertilità.

Ma come fa il caffè, bevuto in quantità minime, ad avere effetti **benefici sul sesso**? A quanto pare sarebbe merito del fatto che la caffeina è un inibitore specifico delle fosfodiesterasi e che in questo modo andrebbe ad **aumentare la vasodilatazione** e il **rilassamento del tessuto erettile**. Caffeina come viagra naturale, insomma, in grado di andare a diminuire fino ad un terzo la possibilità che si verifichi disfunzione erettile e quindi un probabile flop con la partner.

Per quanto riguarda invece il benessere dal punto di vista della **fertilità**, la caffeina va ad aggiungersi ad altre sostanze che possono essere assunte seguendo quella che comunemente viene definita dieta mediterranea, e che consentirebbero di far **aumentare la produzione di spermatozoi** da un minimo del 72 ad un massimo del 95 per cento. Tutto ciò sarebbe possibile non solo mangiando bene ma anche dedicandosi regolarmente allo svolgimento di attività fisica (basterebbe anche solo percorrere almeno diecimila passi al giorno).

Oltre al consumo equilibrato della caffeina, sembra che sia proprio l'**incremento dell'attività fisica** a portare benefici alla funzione erettile, andando a migliorare nettamente il sesso. In base ai test eseguiti,

sembra che dopo l'incremento dell'attività fisica, a distanza di tre mesi, un volontario su due avrebbe nettamente **migliorato la propria funzione erettile** e il 16 per cento dei volontari avrebbe avuto anche un erezione normale.

Sesso E Caffè | Shutterstock

Se vuoi aggiornamenti su **Sesso: come migliorarlo grazie al caffè** inserisci la tua e-mail nel box qui sotto

SÌ NO Ho letto e acconsento l'**informativa sulla privacy**

SÌ NO Acconsento al trattamento dei dati personali di cui al punto 3 dell'**informativa sulla privacy**

 [CONDIVIDI SU FACEBOOK](#)

 [CONDIVIDI SU TWITTER](#)

 [Sesso](#)

LEGGI ANCHE



Disturbi sessuali: come funziona il francobollo dell'amore



Sesso: ecco le ore migliori per fare l'amore



Si può fare sesso in gravidanza?



Malattie sessuali: per molti giovani ancora un tabù

[Pubblicità](#)

[Redazione e contatti](#)

[Note legali e Copyright](#)

[Informativa Privacy](#)

[Cookie Policy](#)

TRIBOO MEDIA S.r.l. Viale Sarca 336 - Edificio 16, 20126 Milano (MI) Cap. Soc. 1.250.000,00 euro i.v. - P.IVA, C.F. e CCIAA di Milano IT06933670967 - REA MI-1924178 tel. +39 02 64741470 - fax +39 02 64741494. Società sottoposta alla direzione e coordinamento di TRIBOO SPA - all right reserved - CAP. SOC. EURO 28.740.210 I.V. - P.IVA 02387250307 - COD. FISC. e numero iscrizione al registro delle imprese CCIAA MI : 023872503