

# NHỮNG PHÁT HIỆN MỚI VỀ CHẤT KÍCH DỤC

Với sự tiến bộ của y học đã phát hiện ra nhiều loại hóa chất lành mạnh có nguồn gốc từ thực phẩm hoặc chính trong cơ thể con người giúp tăng khả năng tình dục cho con người.

Theo nghiên cứu gần đây cho thấy, testosterone có ảnh hưởng lớn đến mức độ ham muốn tình dục của cả nam và nữ giới. Các nhà khoa học đã phát hiện ra chất indole-3-carbinol (IC3) có trong thực vật, nhất là bắp cải, giúp tăng mức độ testosterone, kích thích khả năng tình dục của cả hai giới.

Chất indole-3-carbinol (IC3) có nhiều trong cải bắp

Còn chất dopamine - một loại hóoc-môn có vai trò quan trọng trong ham muốn tình dục sẽ làm tăng nhịp tim, lưu thông và ra mồ hôi của cặp đôi. Để tăng lượng chất này có thể dùng bữa tối với protein thịt gà, ớt chứa chất capsaicin và một ít sô-cô-la. Dopamine còn có nhiều trong thịt hào.

Ở cấp não bộ của con người, chất Melanocortins như các phân tử protein lại phối hợp với hệ thống vận động của não kích thích cơ thể trong quan hệ tình dục, tăng khả năng cương dương ở nam giới và tăng mức độ ham muốn tình dục, kích thích bộ phận sinh dục của nữ giới.

Hóoc- môn oxytocin lại liên quan đến quá trình đạt cực khoái và tăng cường sự gắn kết giữa các cặp đôi. Để tăng loại hóoc-môn này thì cách tốt nhất là thông qua vuốt ve. Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học North Carolina thì nên ôm bạn đời của mình trong vòng 20 giây sẽ giúp kích thích tiết ra loại chất này. Nghiên cứu gần đây còn chỉ ra rằng, những cặp đôi nào có mức oxytocin cao thì sẽ yêu nhau được lâu dài hơn.

Liên quan đến riêng phái nữ, một nghiên cứu trên Tạp chí Y học tình dục còn cho thấy nồng độ estrogen do buồng trứng sản xuất ra có thể tăng ham muốn tình dục và dễ thụ thai cho phụ nữ. Loại chất này còn có nhiều trong thực phẩm đậu nành.