

# Non dirgli più "Caro, ho il mal di testa"

Se in quei giorni la passione langue, risvegliala con 5 giochi da fare con lui



**N**ei giorni che precedono il ciclo mestruale, c'è chi organizza viaggi di lavoro fuori città perché sa di essere intrattabile con il partner, e quella che, invece, si chiude in casa e passa due giorni a litigare sulla quantità del sale nell'acqua della pasta o sull'importanza di tappare per bene il dentifricio.

**La sindrome premestruale è spesso la palude del sesso. Umore nero, emicrania, pancia gonfia.** Ti vedi brutta e sciatta, e l'ultima cosa a cui pensi è infilarti una guêpière coi laccetti.

#### La chimica è nemica dell'eros

La colpa è degli ormoni, in particolare del **progesterone**, prodotto nell'ultima fase del ciclo: «Fa sopravvivere l'ovulo →

#### L'IDEA IN PIÙ

#### 3 BAGNI AFRODISIACI CON OLII ESSENZIALI

*Pepe nero, santoreggia e zenzero*, risvegliano il desiderio. Riempi la vasca e goditi i benefici con lui.

#### COME SI PREPARANO

Riempi d'acqua calda la vasca da bagno e aggiungi due gocce di ogni essenza. Questi sono i loro effetti:

Il **pepe nero** stimola la libido e accende il desiderio in modo appassionato, aggressivo, intrigante.

La **santoreggia** è l'erba delle Baccanti, simbolo di chi vuole godere la vita fino in fondo. Rende infiammabili e impetuosi, apre le porte all'esperienza dionisiaca.

Lo **zenzero** è una spezia afrodisiaca di lunga tradizione, ingrediente delle coppe e dei filtri d'amore, che risveglia i sensi e il desiderio nei confronti del partner.