



SAN VALENTINO



Il ruolo della pelle nella seduzione: ecco la skincare afrodisiaca che stimola il rilascio di ormoni euforizzanti

di Claudia Bortolato



La pelle esercita un forte appeal anche sotto lo stimolo visivo: è nel contempo un indicatore di bellezza, un mezzo di espressione emotiva, un potente strumento di seduzione. Prendersene cura rappresenta dunque una sorta d'atto d'amore, sia verso sé sia verso il partner (o potenziale tale). Ecco una guida per una skincare sensoriale con rituali rilassanti da fare soli o in coppia, per San Valentino

14 FEBBRAIO 2024 ALLE 05:25

5 MINUTI DI LETTURA

f La pelle è l'organo più intimamente collegato ai sensi e per questo conquista e affascina con un linguaggio prettamente "istintivo". Come quello dell'amore. D'altro canto, si dice che anche il feeling con il partner scatti d'impatto, per "questioni di pelle", per quel particolare odore/profumo, impercettibile o appena accennato che esprime la nostra identità olfattiva, e che solo successivamente si evolve anche su altri binari, meno erotici e primitivi, più affettivi e razionali. Ma nel gioco dei sensi, la pelle esercita un forte appeal anche per altri fattori. "Prima di tutto, attrae per quello che suscita al tatto, che è il senso più strettamente connesso alla pelle. Soprattutto se questa viene percepita come levigata, ma anche morbida e tonica allo stesso tempo, perché trasmette più facilmente un senso di accoglienza, di vita, di calore ed energia, rinverdendo tra l'altro ricordi d'infanzia, quando la prima forma di comunicazione era il contatto tra la nostra pelle e quello di nostra madre", osserva **Carlo Di Stanislao**, dermatologo, immunologo, allergologo e medico agopuntore, rappresentante per l'Italia del China Medical College di Taipei.

[A QUESTO LINK, UNA SELEZIONE DI COSMETICI AFRODISIACI PER RITUALI RILASSANTI E SENSUALI](#)

La pelle esercita un forte appeal anche sotto lo stimolo visivo. Un incarnato luminoso, dunque ben irrorato, suscita l'idea che la pelle sia "sana", "viva", "pulsante" e, per



estensione, anche sensuale. Insomma: la pelle è nel contempo un indicatore di bellezza, un mezzo di espressione emotiva, un potente **strumento di seduzione** e prendersene cura rappresenta dunque una sorta d'atto d'amore, sia verso sé sia verso il partner (o potenziale tale). Ne consegue che, un po' come l'innamoramento (ma naturalmente in forma decisamente più blanda), **una skincare viso e corpo ben studiata stimola indirettamente un maggior rilascio di ormoni del benessere**, che oltre a influire positivamente sulla qualità della pelle, rilassano e mantengono più alto il tono dell'umore, migliorando di conseguenza anche il rapporto con il partner: è noto che lo stress e le emozioni negative incidano negativamente anche sulla libido e in generale sulle relazioni.

FOCUS INGREDIENTI

Skincare "stupefacente": i neurocosmetici che sollevano pelle e umore

di Claudia Bortolato
26 Agosto 2022



Seduzione, le texture e i profumi che stimolano i sensi

Una skincare mirata aiuta dunque a mantenere sempre alta l'attenzione (e l'attrazione) del proprio partner e, letteralmente, a farci "sentire bene nella propria pelle".

Soprattutto se si scelgono le **formule neuro-cosmetiche**, vale a dire con texture e profumazioni altamente sensoriali e con attivi "intelligenti", capaci di stimolare le terminazioni nervose della cute per indurre il rilascio dei neurotrasmettitori della felicità, dell'amore, dell'euforia e delle emozioni forti, come serotonina, ossitocina e dopamina. "Le consistenze più idonee per stimolare queste molecole 'dopanti' dell'organismo sono **gli oli, i burri, i balsami, ma anche le mousse** e in generale le formule che, grazie ad esempio ad ingredienti come l'acido ialuronico e le ceramidi, **facilitano la scorrevolezza e il massaggio**. Riguardo al profumo del cosmetico, le essenze che più di altre sono in grado di toccare le corde delle emozioni e della sensualità sono tra le altre **l'ylang ylang, la vaniglia, la rosa**", dice **Leonardo Celleno**, dermatologo e cosmetologo presidente Aideco.

PROFUMI

Dalla cannabis alla vaniglia: le note della "dipendenza" nella profumeria

di Martina Manfredi
23 Giugno 2023



Gli ingredienti gourmand afrodisiaci delle formule

Un altro fattore da considerare nell'appeal sensoriale (e sensuale) di un cosmetico è il contenuto della formula, ovvero la presenza di ingredienti, come quelli gourmand o food like (capaci di risvegliare il gusto e l'immagine del cibo), che stimolano più facilmente il rilascio di ormoni e neurotrasmettitori "ricompensa", euforizzanti e rasserenanti. Così, soprattutto in occasione di una ricorrenza legata alla coppia e all'amore, come San Valentino, si possono scegliere formule che contengono **ingredienti food-like ritenuti afrodisiaci**. A partire dal **miele**. "Al di là della sua reale o presunta capacità di stimolare la libido, il miele, sia consumato come alimento che applicato come cosmetico, è un ottimo anti-età per l'elevato contenuto di minerali, vitamine, enzimi elasticizzanti e di polifenoli e flavonoidi antiossidanti. Inoltre, essendo un potente energizzante, è ideale in caso di pelle stressata e devitalizzata. Ed è un perfetto lenitivo e idratante, particolarmente utile per le cuti sensibili, secche o disidratate", spiega **Celleno**. Un cibo simbolo di San Valentino è il **cacao/cioccolato**, che si distingue, oltre che per l'irresistibile sapore, per l'alta concentrazione di neuromodulatori chimici, come le amine biogene, che modulano il desiderio. Ma l'estratto del cacao è anche un principio attivo cosmetico oggi molto utilizzato nei prodotti anti-età per il viso e soprattutto negli snellenti per il corpo per il notevole contenuto di polifenoli, potenti antiossidanti, e di teobromina, una sostanza della famiglia della caffeina che incentiva la scissione dei grassi.



FIELD JACKET IN CITY LIFE

BLAZER IN SCUBA LEGGERO

Scopri la collezione

Leggi anche

Come combattere la "sugar face" post feste

Addio effetto bambola: è il momento del lifting non chirurgico

Come influisce il ciclo sull'aspetto dei capelli e come adattare l'hair care routine di conseguenza

adv

TIM

FIBRA^E

DA 24,90€/MESE

SCOPRI

PER CLIENTI MOBILI

CONTRIBUTO DI ATTIVAZIONE IN PRIMO ADO, ANCHE PER ATTIVAZIONE ENTRO IL 31/08/2023. L'offerta può essere soggetta a limitazioni tecniche di servizio o temporarie. Per informazioni visitate il sito. Il costo dell'offerta è mensile con attivazione e carta di credito. Il servizio è attivato il 1° settembre 2023. La presente offerta, valida per clienti TIM, è riservata ai clienti TIM che sottoscrivono un contratto per la telefonia fissa, prevede un periodo di attivazione di 15 giorni e un periodo di attivazione di 15 giorni. Per informazioni visitate il sito. Il servizio è attivato il 1° settembre 2023. Il futuro rinnovo dell'offerta sarà deciso dalla TIM in base alle condizioni di mercato.

Bellezza, quando il miele è l'ingrediente del successo

di Martina Manfredi
20 Maggio 2023



Il cioccolato spesso si accompagna alle **fragole** (anche) con finalità afrodisiache: per la sua forma a cuore e per il suo colore rosso. Si racconta che gli antichi Romani considerassero la fragola un simbolo di Venere, la dea dell'amore e della bellezza. "Dal punto di vista cosmetico, la fragola è un'ottima fonte di antiossidanti, in particolare di vitamina C, di antociani e flavonoidi, e di acido alleagico, che stimolano il neocollagene. Contiene anche antocianosidi, che fortificano i vasi sanguigni normalizzando la permeabilità dei capillari: per questo è un buon principio attivo per le pelli con couperose", dice Celleno. Sul fronte "speziato", invece, un cibo dalle possibili proprietà afrodisiache è lo **zenzero**, grazie al contenuto di diversi antiossidanti, ma soprattutto di una particolare sostanza, l'olio essenziale di zingiberene, che stimolerebbe la circolazione sanguigna, anche a livello genitale. Analoghe proprietà sono vantate del **peperoncino**, sempre grazie alla ricchezza di antiossidanti, in particolare di vitamina C, e di lecitina, un acido grasso insaturo vasodilatatore, che migliorando l'irrorazione sanguigna periferica, avrebbe blandi benefici anche per la lubrificazione genitale femminile. Zenzero e peperoncino si sono conquistati un ruolo da protagonisti anche tra gli ingredienti cosmetici. "Lo zenzero contiene sostanze antinfiammatorie, come la gingerina, mucillagini e resine che lo configurano come un buon tonico, emolliente e dermopurificante della pelle. In più, stimola i fibroblasti. Il peperoncino, invece, favorendo la vasodilatazione, tonifica e restituisce vitalità alle pelli opache e stressate e, grazie alle alte percentuali di vitamina C, stimola il neocollagene e uniforma e illumina l'incarnato. Inoltre, assicura un temporaneo, maggior turgore alle labbra e per questo è facile trovarlo negli stick volumizzanti", dice Celleno.

Foodporn: nulla eccita di più il cervello della vista dei nostri cibi preferiti

di Giuliano Aluffi, Foto di Kelsey McClellan
04 Giugno 2023



Ricette e rituali cosmetici afrodisiaci (da soli o in coppia)

Nella loro versione edibile, gli ingredienti food like "afrodisiaci" si prestano anche a **rituali skincare e beauty fai-da-te** capaci di esaltare la morbidezza e la luminosità della pelle. Con il miele, ad esempio, si può preparare un **gommage** utile per esfoliare e allo stesso tempo nutrire e idratare la pelle di viso, collo, décolleté e mani: mescolare a quattro cucchiaini di miele, sciolti in un po' di acqua calda, 200 g di crusca di grano o di zucchero, meglio se integrale. Inumidire la pelle e massaggiare delicatamente il composto, prima di risciacquare con acqua a temperatura ambiente. Il miele e le fragole si prestano anche alla preparazione di una **maschera viso** illuminante e lenitiva: miscelare la polpa di una manciata di fragole prima ben schiacciate con un cucchiaino di miele e con uno di limone e applicare sul viso con un pennello da make-up a lingua di gatto. Lasciare in posa per 15 minuti prima di risciacquare. Per preparare una **maschera per corpo e mani elasticizzante**, antiage e nutriente a base di zenzero e cacao: far fondere 60 g di ghee (burro chiarificato) a bagnomaria in 20 ml di olio d'oliva. Una volta tolto dal fuoco, aggiungere un cucchiaino di zenzero e uno di cacao, entrambi in polvere, e un cucchiaino di latte intero e amalgamare con cura. Applicare sulle zone particolarmente secche o rilassate del corpo in uno strato spesso, avvolgere in una pellicola trasparente e tenere in posa per un'ora, prima di fare la doccia.

Sesso e volentieri: il mercato dei lubes, un giro d'affari di oltre un miliardo di dollari



di Susanna Macchia, foto di Masha Raymers
07 Luglio 2023

"Meglio evitare, invece, preparazioni fai-da-te con il peperoncino, perché può irritare la pelle", avverte Celleno. Con un protocollo più articolato, si può costruire anche un rituale-benessere "propedeutico" all'incontro, se seguito da soli, o eseguito in coppia: per "scaldare" l'ambiente, accendere candele o diffusori che carichino l'aria di aromi "afrodisiaci", come salvia, rosa, patchouli, gelsomino, sandalo. Quindi, se in coppia, scambiarsi un **massaggio-scrub** corpo a base di burro di karité e cacao, seguito da una doccia e poi da un **bagno o un idromassaggio agli oli essenziali**, possibilmente utilizzando le stesse essenze diffuse nell'aria, per non creare contrasti olfattivi (3-5 gocce nell'acqua, veicolati in un cucchiaino di miele o latte). Dopo il bagno, la fase di nutrimento e idratazione della pelle può prevedere un massaggio con un olio idratante e nutriente, preparato ad esempio con un olio a base di mandorle dolci a cui sono state aggiunte essenze afrodisiache e tonificanti, come quelle di ylang ylang, cardamomo o verbena (6-8 gocce in 100 ml). Oppure, perfetto un **candle massage**, tra i più rilassanti e adatti anche per essere praticati in due. Procurarsi delle **candele specifiche per questo massaggio**: sono a base di ingredienti naturali, per esempio burro di karité, cera d'api, miele, olio di canapa o di macadamia, e si trovano anche negli store online. Accenderne una, lasciare che la fiamma sciolga i burri e gli altri ingredienti, quindi versarli sul palmo della mano e distribuirli sul proprio corpo e/o su quello del partner con delicati sfioramenti, iniziando dai piedi, salendo poi sulle gambe e infine sulla parte superiore del corpo, evitando, però, il seno nella donna.

Argomenti

[trattamenti viso](#)[beauty](#)[amore](#)[benessere](#)