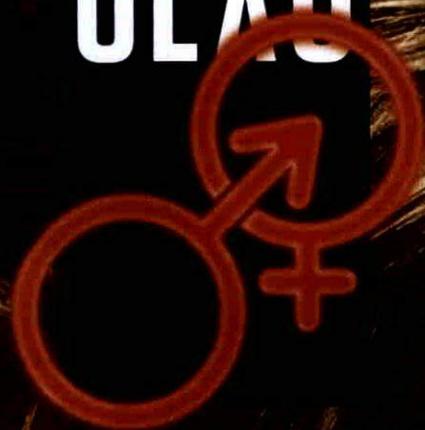


ESPECIAL SEXO



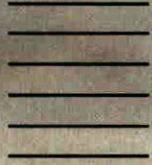
**Verão a mil!
Praia cheia.
Mulheres com
pouca roupa.
Carnaval à vista...
A temporada mais
quente do ano
segue bombando,
certo? Tudo o que
você precisa para
curti-la do melhor
jeito está nas
próximas 21
páginas...**

- **Como se não houvesse
amanhã** pág. 66
- **Mais treino, mais sexo!
(e vice-versa)** pág. 70
- **Cozinhe para a musa
e coma legal!** pág. 74
- **Ela ainda está aí!** pág. 78
- **Transa quente sem fria**
pág. 82
- **Clique caliente** pág. 84



ESPECIAL

SEXO



Como se não houvesse amanhã

Quer transar sem compromisso? Saiba como não derrapar e garantir momentos top de sexo casual com a gata

POR MARJORIE ZOPPEI



Beijo não
me liga!

“Não que eu saia de casa para tentar conseguir um gato no meio da festa. Mas, se pintar um que caia na minha, não nego”, diz Flávia Spezzato, 35 anos, consultora de RH. Estávamos em sete amigas, ontem, bebericando no bar. Verão, Carnaval e folia. É vez do espírito de liberdade e azaração. “Mas eu não me reprimo o ano inteiro”, diz Thalita Almeida, 29 anos, advogada. Entre as comprometidas, o ar de cumplicidade delatou: as mulheres querem mais sexo. E prazer. E boa companhia, claro. Ou seja, como você, elas querem sexo casual! E muito.

“O maior fenômeno desta geração de hoje é a maior liberdade sexual das mulheres, buscando satisfação. Anteriormente, a figura feminina era mais passiva”, afirma Jussania Oliveira, terapeuta sexual de São Paulo e consultora da MH. O sexo casual é aquela transa, ou aquelas, sem envolvimento emocional nem expectativas de criá-lo.

O que não significa que seja tão fácil consegui-lo. “Vale qualquer investida para o cara se dar bem na conquista e levar a gente para a cama?”, perguntei. Coro geral: “Não!” “Não há regras escritas, nem unânimes, mas rola um código de conduta: se ele avançar o sinal, pode perder a parada”, diz minha amiga não reprimida.

Quer saber como não errar e fazer cada vez mais sexo? O caminho está aqui, completo – desde a garota certa para você levar para a cama sem compromisso, passando por seu approach e sua performance na pegação e durante a transa, até como se comportar no dia seguinte a ela, a fim de não ter dor de cabeça ou pedir bis.

GATA CERTA

A soltinha da pista (ou do bar)

O roqueiro americano Frank Zappa dizia, já na década de 1970, que “a mulher ideal é aquela que é bonita, adora transar e vira uma pizza às 4h da manhã”. Sim, a frase tem alta dose de testosterona (e um pouco de machismo). Mas, quando o assunto é sexo casual, a ala feminina tende a concordar. “Para esse tipo de relação acontecer sem problemas, e com muito prazer, procure identificar uma mulher liberal, descolada, que mostre estar a fim sem medo”, diz Jussania. Nessa busca, tome um cuidado: a gata que lança um papo muito exaltado e destemido, ou muito direto, pode esconder um lado carente, que está à caça de um homem para chamar de seu. Então, sinta o clima.

A garota que se faz de ingênua

“O mais importante é o cara não cair no papo da garota que quer parecer santa”, alerta Alessandra Nunes, 32 anos, dentista, uma das amigas que me acompanhavam no bar. “Quando uma gata diz ‘eu nunca fiz essas coisas na minha vida’, ela pode estar querendo que você interprete que seu poder de sedução é tão irresistível que a fez enlouquecer e topa a aventura.” Em outras palavras: “Ela quer impressionar e, quem sabe, fisgar o novo pretendente”, analisa Isabela Ribeiro, 29 anos, fisioterapeuta.

Ex-namorada à vista. E aí, vai?

Você encontra sua ex na balada. Rolou um clima? Invista sem medo! Você já sabe que ela é uma ótima companhia; o papo flui naturalmente, já conhece legal o corpo dela e ela, o seu; o encaixe top vai rolar logo de cara... “Só cheque se a garota não é mais apaixonada por você. Caso ela seja, não tem por que ser sacana e dar esperança para a moça”, indica Rose Villela, sexóloga de São Paulo. Seja claro e conte suas reais intenções para a ex. Quem sabe ela não se anima e eleger você como o novo P.A. (pinto amigo). A condição de P.A. é uma extensão do sexo casual, de uma noite só. O casal quer apenas transar, mas os encontros rolam com maior frequência e intimidade.

APPROACH CERTEIRO

Muita calma no convite

“Numa noite dessas, conheci um cara e fiquei com ele. Depois do segundo beijo, ele já propôs de irmos ao motel”, diz Letícia Braido, 27 anos, publicitária. “Eu transaria com ele – não estou fazendo a linha puritana –, mas o convite apressado (que falta de tato com a situação!) me deu uma broxada.” Para as mulheres, em geral, o sexo é uma consequência de uma noite que foi boa, do calor do encontro. Dificilmente uma garota aceitaria um convite para cair na cama de um homem antes de tudo isso rolar.

O clima infalível

“Já houve vezes em que fui parar no apartamento de um cara ou no motel sem nem trocar uma palavra sobre o assunto com ele. Como se fosse um caminho natural e óbvio para terminar a noite com chave de ouro”, eu disse às minhas amigas. Portanto, procure por sinais claros de que a gata quer ir para o segundo round. “A química e a intensidade do tesão durante a pegação são ótimos sinais para saber se pode rolar”, diz Jussania. Veja se ela retribui sua pegada; se os amassos ficam mais quentes; os beijos, mais molhados; a respiração, mais ofegante...

Isso não aconteceu? Bote lenha na fogueira. “Beijos mais molhados, mais rápidos, mais apertados e com amassos intensos logo me excitam”, diz Renata Gataz, 29 anos, produtora de moda. Pode chegar a hora em que a garota vai pedir para sair: sair de onde vocês estão e ir para um lugar mais reservado!

“Na maioria dos casos em que o sexo casual acontece há um acúmulo de prazeres associado a uma afinidade que vocês tiveram. Não pense que se trata apenas de descarga de tensão ou alívio sexual da garota”, diz Juliana Bonetti, psicóloga especializada em sexualidade, de São Paulo.

A hora de tentar de novo

Rolou um desvio de percurso e a gata da noite se recusou a transar com você? Paciência, meu caro! Dê uma avaliada no que você pode ter feito de errado: muita pressa?; faltou química? Quem sabe você não tem mais sorte na próxima. “Porém, se você é do tipo que não lida bem com rejeição, é bom começar a experiência do sexo casual com uma mulher conhecida”, diz Rose. Ou seja mais desencanado. Não dê tanto peso para uma derrota. Lembre-se da máxima: “O ‘não’ você já tem.” Tente ganhar um “sim”.

RALA E ROLA TOP

Propostas indecentes valem!

Sexo casual tem regras? Desde que tudo seja consensual, não. Quer experimentar uma preliminar que você viu aqui na MH (sugestões na pág. 14)? Está a fim de tentar uma posição que seu amigo comentou? Essa é uma ótima hora! “O fato de não haver vínculo afetivo pode levar o casal a ficar mais solto na cama, sem pudor para expressar desejos nem preocupação com críticas sobre o desempenho”, diz Rose.

Como sacar se a investida está indo bem? No sexo casual, você está tateando às cegas – ainda não sabe como a parceira gosta de ser estimulada e quais são os pontos que a deixam mais ligadona. Então, tente sentir e ir desvendando os sinais: um gemido, uma respiração mais ofegante. Na dúvida, pergunte à moça como ela curte ser tocada e qual intensidade das carícias é mais legal. “Lembre-se que sua excitação também aumenta quando percebe que a garota está com tesão”, alerta Rose.

Mas nem todas as propostas indecentes precisam rolar

Você é um cara mente aberta, topa experiências entre quatro paredes e deu abertura para a parceira propor uma fantasia ou um fetiche. Aí, ela ousa mais do que você esperava. Opa... Se sentiu acuado? Tudo ok. Não se acanhe e seja claro sobre seu desconforto. “Não se submeta ao que você não deseja”, sugere Juliana. “Muitos homens pensam que dizer não para algo que ultrapassa um limite moral deles pode ser interpretado pela garota como falta de masculinidade. Mas isso é bobagem.” Arriscar mais do que você quer pode detonar sua noite com a gata, fazê-lo perder a vontade de estar ali. Ninguém quer isso, quer?

Sexo casual pode até acabar em paixão

A noite com a garota supera suas expectativas e você sente uma conexão legal com ela. E vice-versa. Rolaram pegadas fortes, momentos de carinho, o papo fluiu e a moça se mostrou bastante divertida e interessante. Quer dormir de conchinha com ela? Não há problemas! Por que haveria? “Só não se esqueçam de que vocês começaram a noite a fim de sexo casual, sem promessas nem expectativas”, diz Jussania. A transa pode acabar em paixão para os dois, mas também pode fisgar apenas uma pessoa do casal. Amanhã, é uma boa vocês repensarem com qual pegada querem seguir.

DIA SEGUINTE SEM NEURA

SMS sem mistério

Sentiu vontade de mandar mensagem para a gata no dia seguinte? Mande ver. Não quer? Não mande! Está a fim de bis? Convide. Não está? Não peça. Para o sexo casual, não existe amanhã. E ontem já acabou. Agora, que você ganha ponto com as mulheres – e boa reputação na praça – ao enviar um SMS perguntando se ela dormiu bem, ah, ganha! A garota só não pode ter dúvidas ou falsa esperança sobre suas intenções com ela. “Por isso é tão importante falar claramente. A falta de comunicação pode fazer você perder momentos de sexo prazerosos, sem cobranças e exigências mais tarde”, afirma Jussania. E, quiçá, de ter uma parceira para a vida!

Pronto para outra!

Na contramão, existem muitas garotas que são malas – e malas sem as duas alças! “Tenho um amigo que saiu com uma mulher que, no dia seguinte, mandou mais de 30 mensagens para o celular dele”, lembra Leticia. Você não está livre de pegar um chiclete desse tipo, claro. No começo, pode ser chato e bater arrependimento de ter passado a noite com a moça descontrolada. Mas para se livrar dela basta ignorá-la, não requer esforço. E nunca é demais para lembrar: não faça sexo casual sem usar camisinha. Vai que uma mulher-roubada assim, ainda por cima, engravida ou passa uma doença. Você não quer isso, certo? Quer é ficar livre e desempedido para curtir outra boa noite de sexo. ■

“Quer brincar de pega-pega, lindo?”

46%

das pessoas esperam ter, durante o verão, um encontro casual por semana, segundo pesquisa feita pelo site C-Date com 300 internautas.



ESPECIAL
SEXO



Mais treino, mais sexo! (e vice-versa)

Transar turbina a malhação. O contrário também rola. Confira por quê. E mande ver no plano que deixa seu corpo sarado e ajuda a levar a parceira à loucura

POR BRUNO ACIOLI



Sexo x Desempenho físico

É comum ver atletas profissionais se privarem de sexo antes de uma competição para não prejudicar o rendimento. A boa notícia é que, até hoje, não há estudos que mostrem redução significativa no desempenho após transar. “O que pode acontecer é você ficar mais relaxado depois do sexo, devido à liberação de hormônios como ocitocina e serotonina, e sentir preguiça de treinar forte”, diz Luiz Riani, fisiologista esportivo do Laboratório de Alta Excelência Diagnóstica e especialista pela Universidade de São Paulo (USP). “Mas seu vigor físico antes ou depois da relação com a garota continua o mesmo.” Na verdade, o sexo (ou quase isso) pode ajudar a malhação. Em pesquisa do Instituto Urbano de Etologia (Itália), caras que assistiram a um filme pornô de 15 minutos (sem gozar) tiveram aumento imediato de 100% no nível de testosterona. Esse hormônio aumenta a força e a disposição física.

E a atividade física regular turbinava seu desempenho na cama, pois melhora a capacidade aeróbica (não vai faltar folêgo com a parceira), a circulação sanguínea (o que ajuda você a ter ereções potentes) e eleva o apetite sexual. “A libido aumenta porque o treino sobe o nível de testosterona no seu organismo”, explica Sidney Glina, diretor da Clínica Urológica do Hospital Ipiranga, em São Paulo. “Exercício ainda libera endorfina [hormônio do prazer]”, diz Breno Rosostolato, psicólogo e professor da Faculdade Santa Marcelina, em São Paulo. “Isso gera excitação e turbinava o desejo por sexo, pois ejacular é a melhor forma de extravasar o prazer acumulado na academia.”

Sexo x Ganho de músculo

Enquanto não existem dados que mostram que sexo antes do exercício atrapalha a performance, sobram evidências científicas de que transar regularmente turbinava os resultados da musculação. “Em geral, GH e testosterona [hormônios também ligados à construção muscular] são secretados durante a fase REM [mais profunda] do sono, que é cada vez mais difícil de ser atingida pelas pessoas por causa da rotina estressante”, explica Riani. Onde entra a atividade sexual aí? Ao transar, o organismo libera ocitocina e endorfina, hormônios do bem-estar e relaxamento. “Fazer sexo com a parceira antes de dormir pode melhorar a qualidade do sono e, conseqüentemente, a produção de testosterona e GH. Isso favorece o ganho de massa.” Já pesquisa realizada pela Universidade de Zhejiang (China) revela que ejacular até uma hora depois de malhar turbinava o sistema imunológico e acelera a recuperação das fibras musculares.

Sexo x Perda de peso

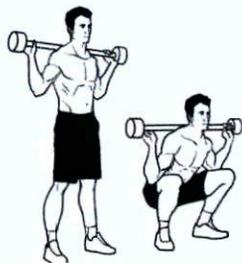
Você já deve ter ouvido milhares de vezes que transar detona muitas calorias. Mas exatamente quantas? Cientistas da Universidade de Quebec (Canadá) encontraram a resposta. Após um estudo, eles descobriram que em 30 minutos de atividade sexual um homem queima 120 calorias. A pesquisa ainda comparou o gasto energético de pessoas que transaram com o de indivíduos que correram na esteira. Resultado: praticar sexo por uma hora é equivalente a correr por 30 minutos. É claro que a ciência também constatou o óbvio: no estudo canadense, homens e mulheres relataram que a atividade sexual foi muito mais agradável do que o treino. As vantagens do rala e rola para limar pneus não ficam só aí. Outra pesquisa da Universidade de Zhejiang revela que a prolactina, substância secretada durante o sexo, controla o nível de cortisol no organismo. Esse hormônio, ligado ao estresse, estimula o apetite e aumenta a proliferação de células de gordura no corpo. →

Prepare-se para fazer muitas repetições

TREINO BOM DE CAMA!

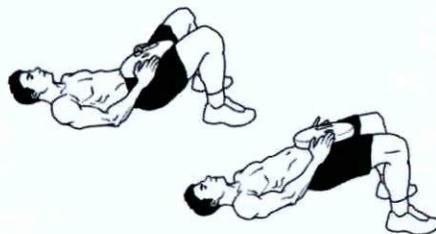
Esta rotina, elaborada por Gabriel Signorelli, instrutor da academia Bodytech, no Rio de Janeiro, vai deixar seu shape sarado e pronto para noites quentes com a parceira

INSTRUÇÕES Realize o plano três vezes por semana, com um dia de descanso entre elas, durante um mês. Execute os exercícios na ordem mostrada. O número de repetições e séries está indicado na descrição dos movimentos. Descanse 1 minuto entre cada série, mas não faça pausas entre um exercício e outro.



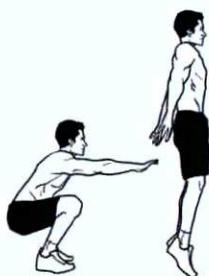
1 AGACHAMENTO COM BARRA

Em pé, apoie a barra no trapézio. Segure-a com as mãos afastadas em uma largura maior que a dos ombros e as palmas voltadas para a frente. Flexione os joelhos e agache o máximo que conseguir. Retorne de maneira explosiva à posição inicial. Faça 4 séries de 10 repetições.



4 ELEVÇÃO DE QUADRIL COM ANILHA

Deite de costas, dobre os joelhos e deixe os pés apoiados no chão. Segure uma anilha sobre o quadril. Contraia o abdome e eleve o quadril até seu corpo formar uma linha reta dos ombros aos joelhos. Retorne para a posição inicial. Execute 3 séries de 15 repetições.



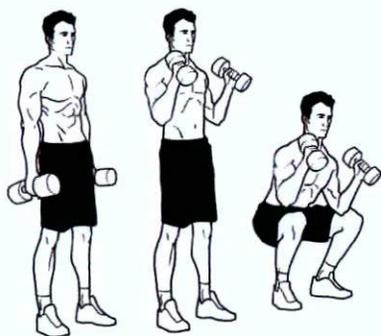
2 AGACHAMENTO COM ELEVÇÃO DE PANTURRILHA

Em pé, com as pernas afastadas na distância entre os ombros, estenda os braços para a frente. Flexione os joelhos e agache o máximo que conseguir. Estenda as pernas, eleve os calcanhares e fique na ponta dos pés. Ao mesmo tempo, estique os braços para baixo. Volte. Realize 4 séries de 10 repetições.



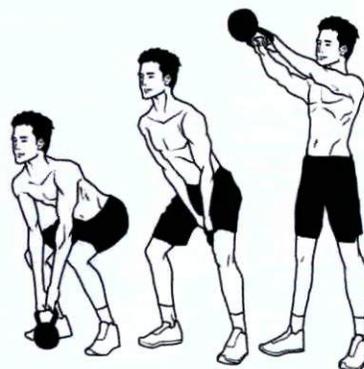
5 ABDOMINAL INFRA

Deite de costas em um colchonete e estenda os braços ao lado do tronco. Deixe as pernas esticadas e unidas. Flexione levemente os joelhos e eleve os pés até seu corpo formar um ângulo de 90 graus. Essa é a posição inicial. Eleve o quadril o máximo que puder. Retorne devagar. Realize 3 séries de 15 repetições.



3 ROSCA MARTELO COM AGACHAMENTO

Em pé, segure um par de halteres com os braços estendidos ao lado do corpo e a palma das mãos virada para as pernas. Flexione os cotovelos e aproxime os pesos dos ombros. Agora, agache até as coxas ficarem paralelas ao chão. Fique em pé. Depois, estenda os braços e retorne à posição inicial. Faça 4 séries de 10 repetições.

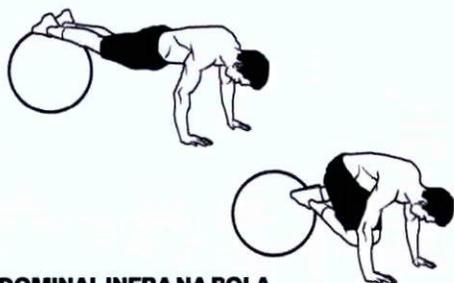


6 BALANÇO COM KETTLEBELL

Em pé, afaste as pernas na distância dos ombros e deixe os joelhos semiflexionados. Segure o kettlebell com os braços à frente do quadril e a palma das mãos voltada para trás. Passe o peso entre as pernas e, em um movimento contínuo, eleve-o até um pouco acima da altura dos ombros. Volte. Execute 3 séries de 15 repetições.

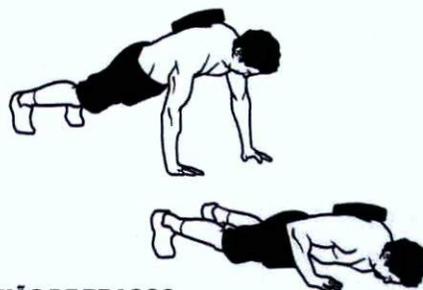
20 minutos

TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA DIÁRIA NECESSÁRIO PARA FORTALECER O SISTEMA CARDIOVASCULAR E MELHORAR A CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA – O QUE AJUDA A TER EREÇÕES POTENTES, SEGUNDO A UNIVERSIDADE HARVARD (EUA).



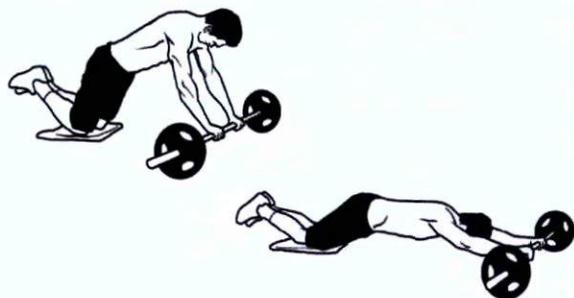
7 ABDOMINAL INFRA NA BOLA

Fique em posição de flexão de braços, mas com as canelas apoiadas na bola. Flexione os joelhos e role a bola para a frente o máximo que puder. Retorne. Faça 3 séries de 15 repetições, sendo as 5 primeiras devagar e as outras 10 rapidamente, para desenvolver resistência muscular.



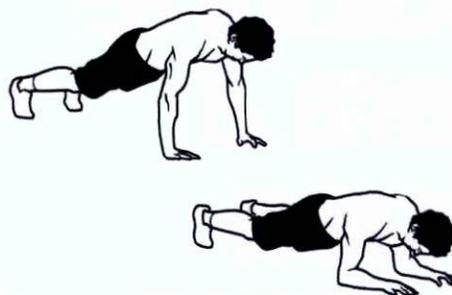
9 FLEXÃO DE BRAÇOS

Fique em posição de flexão de braços, com as mãos afastadas na largura dos ombros. Peça para o instrutor colocar uma anilha sobre suas costas. Flexione os cotovelos e aproxime o peito do solo. Mantenha-se assim por 4 segundos. Retorne. Aguarde 4 segundos na posição inicial e repita. Faça 4 séries de 10 repetições.



8 ROLAGEM NA BARRA

Fique de joelhos e segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e as palmas viradas para baixo. Sem tocar os pés no chão, empurre o acessório para a frente até o tronco ficar paralelo ao chão. Volte. Realize 3 séries de 15 repetições.



10 PRANCHA

Fique em posição de flexão de braços. Dobre os cotovelos e apoie os antebraços no chão. Seu corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Fique nessa posição por 15 segundos. Volte. Isso é uma repetição. Execute 3 séries de 15 repetições.

SATISFAÇÃO GARANTIDA

Confira os músculos mais recrutados nestas posições sexuais e os exercícios que ajudam a dar um up no seu rendimento entre quatro paredes



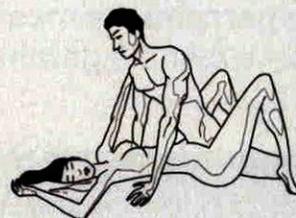
Em pé

- **Músculos solicitados**
Quadríceps, bíceps e panturrilhas.
- **Fortaleça-os com** Agachamento, leg-press, rosca direta, rosca martelo e elevação de panturrilhas.



Ela por cima

- **Músculos solicitados**
Lombar, quadril e abdome.
- **Fortaleça-os com** Balanço, elevação de quadril e rolagem na barra.



Papai e mamãe

- **Músculos solicitados**
Glúteos, lombar, abdome e tríceps.
- **Fortaleça-os com** Agachamento, prancha, balanço, rolagem com barra, tríceps pulley e flexão de braços. ■

ESPECIAL
SEXO



Cozinhe para a musa e coma legal!

Do prato principal à sobremesa, estas receitas moleza de fazer vão turbinar seu prazer e o da parceira, na mesa e na cama – a ciência garante

POR RAQUEL DE MEDEIROS

Carne
no fogo!



NHOQUE DE GORGONZOLA, DAMASCO E CASTANHA-DO-PARÁ

Rendimento
2
PORÇÕES

Receita de Alessandro Guerra, empresário de São Paulo (SP), autor do livro *Sex and the Kitchen – o Sexo e a Cozinha* (editora Melhoramentos, 224 págs.) e criador do site cucasnacozinha.com.br

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de gorgonzola picado
- 10 damascos secos cortados em cubos
- 10 colheres (sopa) de creme de leite fresco
- ½ pacote (400 g) de nhoque pré-cozido (de preferência feito de batata, e não só de farinha – vende em rôtisseries)
- 5 castanhas-do-pará picadas
- 1 xícara (café) de parmesão

PREPARO

Derreta o gorgonzola na panela. Jogue os damascos e o creme de leite. Misture. Junte o nhoque e as castanhas. Mexa bem. Quando a massa estiver bem quente, salpique o parmesão. Misture até ele derreter e está pronto.

Bebida que combina legal

Espumante brut.

Por que turбина o sexo com ela

Castanha-do-pará é rica em zinco e nos ômega 3, 6 e 9. “São substâncias que melhoram a circulação sanguínea e incentivam a libido”, afirma Maristela Strufaldi, nutricionista do Ambulatório de Endocrinologia do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e consultora da MH. Castanhas ainda são fontes de selênio. “O mineral promove bem-estar físico, combatendo estresse”, explica Sandra Estrela, nutricionista do Hospital Alvorada, em São Paulo. Quanto mais relaxada a parceira fica, mais se entrega na cama...

SALMÃO GRELHADO COM LEGUMES SALTEADOS E MOLHO PICANTE DE FRUTAS VERMELHAS

Rendimento
2
PORÇÕES

Receita de Gabriel Lobo, chef e professor do curso Cozinha de Guerrilha, em Salvador (BA)

INGREDIENTES

MOLHO

- 350 g de framboesa, morango e amora congelados – ou, entre essas, a(s) fruta(s) de sua preferência (em geral, os pacotes de frutas congeladas têm 500 g ou 1 kg; não vale aquela polpa para sucos)
- Pimenta caiena ou outra de sua preferência a gosto
- 1 copo (250 ml) de suco de uva
- 1 copo (250 ml) de vinho tinto seco
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de mel

PEIXE

- 2 postas (300 g cada uma) de filé de salmão
- Sal a gosto
- Pimenta-branca moída a gosto
- 1 limão
- Azeite a gosto

LEGUMES

- ½ cenoura média
- 8 couves-de-bruxelas
- 6 aspargos verdes
- ⅓ de xícara (chá) de abobrinha em pedaços
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-branca moída a gosto
- 1 colher (sopa) de salsa picada

PREPARO

MOLHO Reserve metade das frutas congeladas e coloque o restante em uma panela pequena com a pimenta, o suco e o vinho. Cozinhe em fogo baixo até reduzir o líquido pela metade. Espere esfriar e bata o molho no processador ou liquidificador. Coe com uma peneira e volte-o para a panela. Pique as frutas que reservou e

junte ao molho peneirado. Ponha uma pitada de sal e o mel. Corrija a pimenta: o molho deve estar levemente picante.

SALMÃO Tempere só na hora de grelhar: use sal, pimenta-branca, umas gotas de limão e azeite. Em uma grelha bem quente, coloque o peixe com a pele para baixo, deixe 2 minutos e vire os filês. Mantenha-os mais 4 minutos no fogo.

LEGUMES Corte-os em pedaços pequenos. Numa panela com água quente, cozinhe os legumes até ficarem *al dente*. Lembre que cada tipo tem um ponto de cozimento – nesta ordem, demoram mais: cenoura, couve-de-bruxelas, aspargos e abobrinha. Para não errar, você pode ir provando cada um, retirar os que estiverem bons e mergulhá-los em uma tigela com água gelada ou gelo para interromper o cozimento. Escorra-os. Numa frigideira grande, adicione azeite e aqueça. Jogue os legumes e tempere com sal e pimenta-branca. Salteie-os em fogo alto por três minutos. Tire a panela do fogão e adicione a salsa. Sirva os legumes salteados com o salmão grelhado e o molho.

Bebida que combina legal

Cerveja lager (sugestões na pág. 30) ou vinho rosé.

Por que turбина o sexo com ela

“A pimenta, tanto a caiena como a branca, melhora a circulação do sangue e, por isso, favorece reações corporais”, afirma Maristela. Salmão, por sua vez, é fonte de ômega 3. “Esse ácido graxo também ajuda a promover bom humor, estimulando a produção dos receptores de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina”, explica Sandra. →

PRATO PRINCIPAL

MEXILHÕES GRATINADOS AO PERFUME DE LIMÃO E PIMENTA

Receita de Rafa Alvarez, chef do Cena Restaurante, em São Bernardo do Campo (SP)

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) cheias de farinha de rosca grossa
- 10 gotas de Tabasco
- Suco de 1 limão-siciliano
- Sal a gosto
- 10 mexilhões meia concha (podem ser congelados)

PREPARO

Esquente a manteiga no micro-ondas até ela ficar bem amolecida. Misture-a com a farinha, o Tabasco e o suco do limão. Tempere com uma pitada de sal. Desprenda os mexilhões das conchas, mas não as jogue fora. Preencha

as conchas com a mistura de farinha e ponha um molusco, ainda cru, em cada uma. Leve ao forno (a 180 graus) e deixe até dourar.

Bebida que combina legal

O drinque Kyr Royal. Para fazer, ponha 1 dose (50 ml) de licor de cassis no fundo da taça e complete com espumante gelado.

Por que turбина o sexo com ela

Mexilhão é rico em zinco. O mineral turбина a circulação e, quanto maior a quantidade de sangue que chega ao pênis e à vagina, mais sensíveis essas regiões ficam... O tesão de vocês vai a mil!

PENNE AO MOLHO DE MEL, CASTANHA E PARMESÃO

Receita de Rafa Alvarez

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de penne
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de castanhas-do-pará picadas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão
- Salsa picada e a gosto

PREPARO

Cozinhe a massa em 2 litros de água fervente com uma colher (sopa) de sal. Deixe o macarrão no fogo até ficar *al dente*. Em uma frigideira, jogue o mel, a castanha, o parmesão

e a massa ainda quente com 1 xícara (café) do líquido do cozimento. Mexa vigorosamente e tempere com sal. Salpique a salsa.

Bebida que combina legal

Vinho branco com morangos. Macere uma fruta na taça e ponha a bebida.

Por que turбина o sexo com ela

Mel possui triptofano. "Essa substância atua na produção da serotonina", afirma Sandra. "Castanhas esbanjam zinco e ômega 3, 6 e 9", afirma Maristela.

PARA ACOMPANHAR

Garrafas para degustar com a musa



Conclave CCLXVI
Produzido pela vinícola Piccolo Banfi (Argentina), o malbec de 14,8% de álcool foi criado em homenagem ao papa Francisco.
R\$ 131 so-malbec.com.br



Cabernet Franc
Antes de chegar a esta garrafa com 12% de álcool, as uvas foram envelhecidas em barricas de carvalho por seis meses.
R\$ 44,90 dunamisvinhos.com.br



Donnatella Prosecco
Fabricada na região paulista de São Roque (SP), a bebida da vinícola Góes tem de 10% de álcool.
R\$ 20 vinhosgoes.com.br

SOBREMESA

SOPA DE MORANGOS AO AROMA DE ROSAS

Receita de Alessander Guerra

INGREDIENTES

- 1 caixa de morangos maduros
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 pitada de canela
- 2 doses (100 ml ao todo) de espumante brut (um copo de cachaça tem 50 ml)
- 1 colher (sopa) de água de rosas (alguns mercados vendem na área de produtos importados; também tem em empórios)
- 1 bola de sorvete de chocolate branco ou creme para acompanhar cada porção

PREPARO

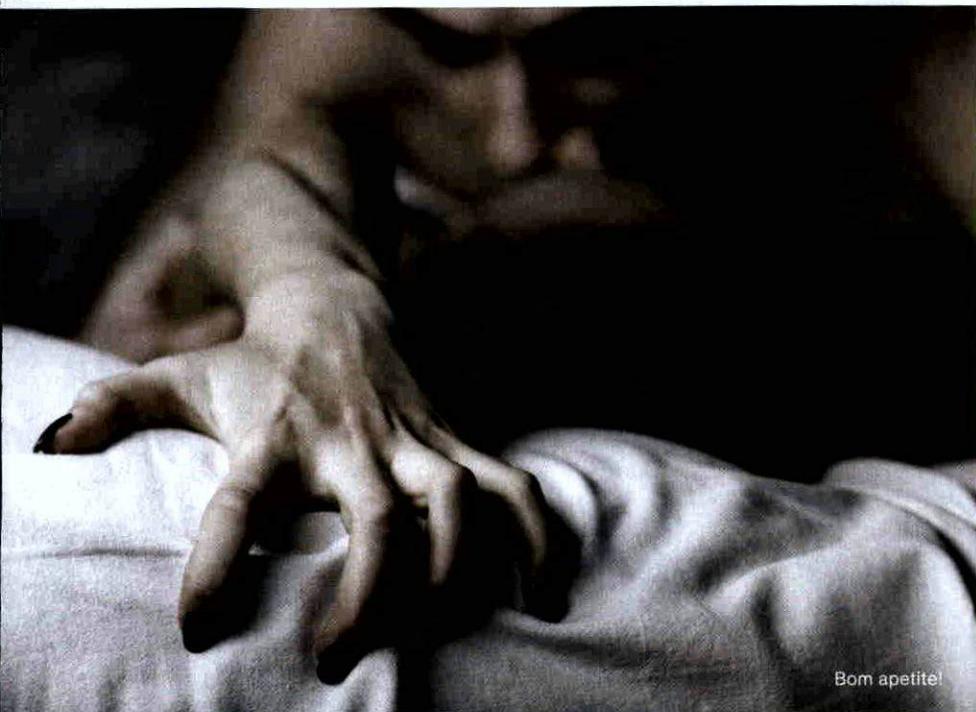
Pique os morangos já limpos e leve à panela, em fogo baixo, para derreter. Jogue o açúcar. Adicione a canela e o espumante. Misture e deixe mais cerca de dois minutos no fogo. Desligue e acrescente a água de rosas. Despeje nas cumbucas de servir e ponha uma bola de sorvete em cada uma.

Bebida que combina legal

Espumante brut.

Por que turбина o sexo com ela

Canela contém polifenóis, compostos que ajudam a manter a produção de serotonina em equilíbrio. A especiaria também é estimulante. "Favorece a circulação sanguínea – e a irrigação do sistema genital, tanto para homens quanto para mulheres", diz Maristela. Morangos possuem flavonoides, vitaminas do complexo B, ácido fólico e vitamina A – combinação de substâncias que turбина a vitalidade e libido.



Bom apetite!

MUSSE DE MARACUJÁ

Receita de
Guga Rocha



INGREDIENTES

MUSSE

- 10 maracujás grandes (só a polpa)
- 2 latas (395 g cada uma) de creme de leite
- 2 latas (395 g cada uma) de leite condensado
- 1 pacote (12 g) de gelatina sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água

CALDA

- 1 maracujá grande (só a polpa)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de água

PREPARO

MUSSE Bata a polpa das frutas no liquidificador e coe. Devolva o líquido para o aparelho e coloque o creme de leite e o leite condensado. Bata de novo. Misture o pó de gelatina à água e esquite no micro-ondas por cerca de 30 segundos. Misture bem a gelatina ao creme e deixe na geladeira até endurecer.

CALDA Jogue a polpa do maracujá numa panela com o açúcar e a água. Cozinhe até formar uma calda espessa. Espalhe sobre a musse e leve novamente à geladeira. Deixe refrigerar até a hora de servir.

Bebida que combina legal

Espumante rosé brut.

Por que turbinar o sexo com ela

"O maracujá possui triptofano, aminoácido precursor do neurotransmissor serotonina", explica Maristela. Essa fruta também contém grande quantidade de vitamina C. Ela age contra o cansaço e a favor da diminuição da quantidade de certos hormônios no sangue – cortisol, por exemplo, que pode incentivar estresse físico e emocional. Na mesa e na cama com sua gata, aproveite! ■

BRIGADEIRO NA PANELA

Receita de Guga Rocha, chef de Maceió (AL), apresentador do programa *Homens Gourmet* (canal pago Bem Simples) e autor do livro *Receitas para Pegar Mulher* (editora Matrix, 224 págs.)



INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 lata de leite condensado (395 g);
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó 70% de cacau

PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela de fundo grosso, sobre fogo médio, e espere derreter. Jogue o leite condensado e o chocolate. Vá mexendo até que a massa comece a desgrudar da panela. Deixe esfriar e sirva na panela, com duas colheres.

Bebida que combina legal

Vinho tempranillo.

Por que turbinar o sexo com ela

Chocolate com 70% de cacau contém tirosina (substância que estimula sua produção de serotonina) e minerais como cobre, manganês e magnésio (eles disparam sua produção de endorfina e dopamina, neurotransmissores que atuam no relaxamento do corpo – isso mesmo, ajudam a deixar a gata mais soltinha...).

Foto: Shutterstock



Alto das Figueiras

Cultivado na Serra Gaúcha, o merlot de 12,5% de álcool lembra bastante o tratamento de vinhos Bordeaux.

R\$ 49,90 sonoma.com.br



Moët & Chandon

Produzido em Épernay (França), este espumante brut é fabricado com três tipos de uva. Tem 12% de álcool.

RS 190 chandon.com.br



Lunar Ouro

Feito com uvas pinot noir, riesling e chardonnay, este brut possui bastante acidez e refresca rapidamente.

R\$ 23 famigliazanlorenzi.com.br