

تأثیر رابطه جنسی بروی سلامتی

سلامت اندام های جنسی، تضمین کننده ی طول عمر شما و داشتن یک زندگی سالم و پر بار است. فراتر از همه، مهمترین کاری که شما میتوانید انجام دهید این است که از راهنمایی های ما پیروی کنید تا احتمال پیری شریانی را کاهش دهید. یک سیستم عروقی سالم باعث می شود که خون به همه ی اعضاء بدنتان برسد. جریان خون سالم یکی از راه هایی است که تضمین می کند با بالا رفتن سن، عدم کارکرد جنسی امری غیر قابل اجتناب است.

البته، ویگرا می تواند به شما برای حل این مشکل کمک کند. اما راهکارهای دیگری وجود دارد که از طریق آن میتوانید اندامهای جنسی خود را در وضعیتی سالم نگاه دارید. این مقاله برای کمک به ما در این زمینه نوشته شده است. با ما همراه باشید.

سکس بیشتری داشته باشید

بهترین نسخه برای اندام های جنسی شما

چیزی نیست که در داروخانه ها یافت شود. بهترین نسخه همان کاری است که خودتان باید انجام دهید: سکس. همه تحقیقات بر این نکته اشاره دارند که سکس باعث جوانی شما می شود (منظور ما از سکس، سکس بدون استرس است، یعنی سکس سالم و مطمئن).

آنچه ما می دانیم این است که هرچه ارگاسم ها بیشتر (برای مردان) با کیفیت بیشتری (برای زنان) جوانتر خواهید شد. ساله هستید، اگر تکرار سکس خود را از سال جوانتر خواهید شد. و اگر این سکس ها کیفیت بالایی نیز داشته باشند، حتی این عدد ممکن است بیشتر هم شود و

با این حال، ما نمی دانیم که این مسئله چطور اتفاق می افتد، ممکن است به خاطر دفع استرس یا کاهش پیری قلبی-عروقی باشد. آنچه مهم است، ارزش درمانی سکس است، آنچنان که ارضای احساسی را نیز افزایش خواهد داد. چه از جنبه ی فیزیکی، و چه از جنبه ی احساسی، بسیار مفید خواهد بود. تحقیقات همچنان اشاره دارد که اگر فرد ساله، تکرار سکس خود را تا بار در سال افزایش دهد، باعث می شود ساعت کار در هفته و مشکلات بزرگ کردن بچه، داشتن زمان و انرژی لازم برای سکس آنچنان هم که حرفش را می زنیم ساده نیست. مشکل دیگر اختلاف در تحریکات جنسی دو طرف است: وقتی مرد می خواهد، زن نمی خواهد و برعکس. البته راه هایی برای از بین بردن این اختلافات وجود دارد.

درنگ کنید

ارگاسم مردها خیلی راحت تشیص داده می شود-چون خارجی هستند. رزن ها بسیار مرموز بوده و به راحتی تشیص داده نمی شوند. این به آن خاطر است که اکثر ما نمی دانیم از نظر فیزیولوژیکی چه اتفاقی می افتد. ضرورتاً وقتی یک زن تا درجه ی ارگاسم تحریک می شود، دیواره های رحم منقبض می شوند. و در این حالت است که زن دچار انقباضات ریتمیک عضلانی در رحم، مهبل و چوچوله می شود. هر زن متفاوت است. برای برخی ارگاسم مثل یک آتشفشان است. برای سایرین چیزی جز یک لرزش موقتی نیست. آنچه مردان قادر به درک آن نیستند این است: از آنجا که برای آنها سکس بدون رسیدن به ارگاسم بی معنی است، نمی توانند تصور کنند که زن ها می توانند حتی بدون رسیدن به ارگاسم از سکس خود لذت ببرند.

پس به جای اینکه مقصد نهایی را ارگاسم زن قرار دهید، مردها باید اطمینان حاصل کنند که شریک جن سیشان از س ک س موجود لذت می برد. رخی از زن ها لازم نیست به ارگاسم برسند تا از س ک س لذت برده باشند، درحالیکه برخی زن ها در هر س ک س به چندین ارگاسم می رسند. نبودن ارگاسم دلیل بر شکست آن س ک س نیست، بلکه نبود تحریک جن سی باعث ناتوانی آن س ک س است. از آنجا که زمان متوسط برای به ارگاسم رسیدن مردها دقیقه است، زمان متوسط برای به ارگاسم رسیدن زن ها، تقریباً چهار برابر آن است. به همین دلیل است که زن ها در اکثر روابط جن سی به ارگاسم نمی رسند. اگر آنها بخواهند برای به ارگاسم رسیدن فشار زیادی بر خود تحمیل کنند، فقط استرس را بالا خواهند برد که کار را خراب تر هم خواهد کرد.

معمولاً گفته می شود که خانم ها برای این دیر به ارگاسم می رسند، یا کلاً نمی رسند، که مردها از حرکات قبل از شروع س ک س (پیش نوازی) سر باز می زنند. در اینجا یکی از بزرگترین مشکلات زوجین نهفته است—فقدان شور و شهوت جن سی. برای بالا بردن شور جن سی در زن، مردها باید حرکات قبل از س ک س را با شور بیشتری انجام دهند. بوسیدن، بغل کردن، لمس کردن، فشار دادن، گاز گرفتن، نوازش کردن، غلغلک دادن، نیشگون گرفتن و... همه و همه از جمله کارهایی است که مردها باید قبل از شروع س ک س انجام دهند.

دن شور جن سی از طریق بویایی

برای کمک به بالا بردن شور و شهوت جن سی، می توانید آلت جن سی را با روغن های حلال در آب روغنکاری کنید، مثل ژل های مخصوص. همچنین دو بار در روز می توانید از کرم های تستوسترون بر روی چوچوله استفاده کنید که باعث افزایش تحریک و شور جن سی شده و شدت ارگاسم را نیز بالا می برد. تستوسترون هم در مردها و هم در زن ها باعث تحریک جن سی است. با بالا رفتن سن کاهش می یابد، اما درمان های تستوسترون در مردها بسیار موفق بوده است.

عرق کنید

با اینکه س ک س در سونا ممکن است به نظر کمی جالب و فریبنده بیاید، اما منظور ما از عرق کردن این است که با فعالیت های فیزیکی و ورزش و تحرک عرق کنید. علاوه بر همه ی فواید آن، فعالیت های فیزیکی برای زندگی جن سی شما نیز بسیار سودمند است. گونه های مختلف موجود زنده توسط حس بویایی تحریک می شوند. پس از تحقیقات این نتیجه رسیده ایم که تنها چیزی که در زنان شور جن سی را افزایش می دهد، بوی عرق مردان است.

البته عرق کردن فایده ی دیگری نیز برای مردها دارد. مردهایی که در روز حداقل کالری را از طریق ورزش کردن می سوزانند، احتمال ناتوانی جن سی کمتر خواهد شد. همچنین ورزش باعث پایین آوردن استرس که مخرب روابط جن سی است نیز می شود. پس با ورزش کردن میزان استرس خود را کاهش دهید تا س ک س ی بهتر و لذت بخش تر داشته باشید.

