Автор: Administrator
24.07.2008 15:50 -

Виагра, афродизиаки, презервативы с усиками, суперкрем… Ты перепробовал и не получил ожидаемого кайфа? Есть менее затратные способы улучшить сексуальную жизнь!

1. Спи больше

Наверняка слышал как многие хвастаются, что спят по 4-5 часов в сутки, всё остальное время тратя, само собой, на свои дела "вселенской значимости". Дело, безусловно, похвальное, но вот самих таких людей жалко. Оказывается, недостаток сна напрямую приводит к уменьшению либидо! Если ты вполне нормальный парень, у тебя случается от трех до семи эрекций за ночь. Когда эрекция тебя настигает, твой пенис наливается богатой кислородом кровью. Вывод такой: чем меньше ты спишь, тем меньше топлива заливается в твои "бак". Спи больше, но не проспи самое интересное.

2. Упражняйся, упражняйся и еще раз упражняйся

Глубоко ошибаются те, кто думают, что чем дольше они выпадают из половой жизни, тем более феерическими оргазмами они в конце концов будут награждены. В сексе, как и в любом другом виде спорта, нужна тренировка. Последние исследования показали, что чем регулярнее человек практикуется, тем легче он испытывает оргазм, не говоря уже о простой эрекции. Тренировка не только высвобождает эндорфины и стимулирующие гормоны, к примеру, тестостерон. Ты становишься более энергичным и на все сто уверенным в своем теле. И наоборот, лентяям грозит засорение артерий, ведущих к пенису, а как результат, - низкая выносливость и даже жирок вокруг основания пениса, который, о ужас, заставляет член казаться меньше, чем он есть на самом деле.

3. Следи за своим меню

Наверняка за свою богатую сексуальную жизнь ты эмпирическим путем пришел к вы воду, что жирная пища аккурат перед сексуальной оргией отнюдь не способствует её логическому завершению. Зато ты наверняка не знаешь, что недостаток цинка и витамина В уменьшает запасы тестостерона. Но не спеши покупать новомодные пищевые добавки. Просто введи в свой ежедневный рацион больше злаковых, фруктов, овощей, мяса и молочных продуктов. И, кстати, как огня бойся аппетитных пирожных, покрытых толстым-толстым слоем шоколада, если собираешься достойно сражаться на сексуальном поле битвы.

4. Остерегайся велосипедов

Несмотря на то, что велосипед провозглашён средством передвижения и XXI века, советуем им не злоупотреблять. По крайней мере, расстаться с мыслью стать величайшим гонщиком современности, даже несмотря на очевидную пользу этого, пожалуй, самого демократичного вида транспорта для сердечной системы. Почему? Потому что чересчур долгие и тесные контакты твоего пениса с твердым и неудобным сидением велосипеда могут привести к "поломке" первого, а именно, к нарушению в нем кровообращения. Если же ты не мыслишь свою жизнь без двухколесного друга, замени сидение на более мягкое.

5. Никогда не проигрывай

Перестань играть в поддавки. Никогда не проигрывай своей второй половине нарочно, если речь идет о партии в теннис или бильярд. Оказывается, вовремя затронутая соревновательная жилка способствует выбросу тестостерона и, соответственно, всплеску сексуальной активности в течение суток (!) после состязания. Не бойся не только сражаться до последнего, но и выигрывать. Победа высвобождает еще большие сексуальные резервы.

6. Забудь о "предсексуальном" коктейле

Чрезмерное употребление алкоголя уменьшает запасы тестостерона и снижает чувствительность или, если хотите, степень возбудимости организма. Безусловно, так приятно выпить пару-тройку бокалов любимого коктейля, особенно, если ты никак не можешь расслабиться. Но не поддавайся искушению. Иначе в глазах партнера ты навсегда останешься не только алкоголиком, но и жалким импотентом. В первом случае он, возможно, захочет тебе помочь, во втором - вряд ли.

7. Забудь о "предсексуальной" сигарете

Оказывается, курение наносит вред не только легким твоег организма. Как ни печально это звучит, но сигареты способны нарушить циркуляцию крови в пенисе. Более того, специалисты констатируют, что среди курильщиков импотенция и вообще проблемы с эрекцией встречаются в два раза чаще, чем среди у некурящих!

8. Откажись от кокаинового кайфа

При употреблении многих наркотиков тестостероновая функция неожиданно буксует в самый важный момент. Особенно столь предательским эффектом славится марихуана и кокаин. Покинь иллюзорный, жестокий в своей обманчивости мир наркотиков, заставь себя вернуться в реальность. Поверь, здесь есть от чего испытывать кайф. Например, от секса. Источник: xxl.ua