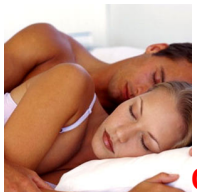
Si possono rendere piÃ¹ intense le sensazioni? Migliorare la sessualitÃ ? Esiste una ginnastica che serve ad aumentare il piacere?

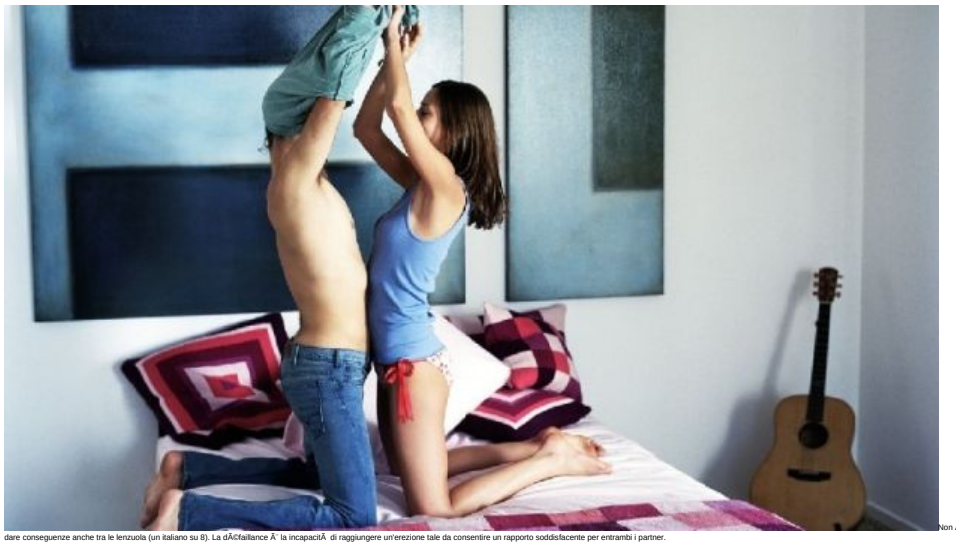
Stili di vita

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 28/9/2023 8:30:00



Come evitare di avere una dÃ©faillance a letto Amore e coppia Stress, ansia, alcool, sono alcune delle cause "psicologiche" di una dÃ©faillance. Come evitarla? Ecco alcuni semplici consigli - Per alcune persone possono essere alla base di un calo del desiderio sensi di colpa relativi al piacere sessuale o alla paura di fronte ad una crescente intimitÃ nella relazione.



Non Ã¨ una questione di etÃ . Un flop a letto puÃ² capitare a ragazzi giovani e non. Spesso lo stress quotidiano puÃ² dare conseguenze anche tra le lenzuola (un italiano su 8). La dÃ©faillance Ã¨ la incapacitÃ di raggiungere un'erezione tale da consentire un rapporto soddisfacente per entrambi i partner.

Certe disfunzioni erettili possono essere di origine organica o psicologica (stress, ansia da prestazione, partner troppo Ã²freddaÃ¨ o troppo Ã¨esigente

Ecco alcuni consigli per evitare una dÃ©faillance:

-Non bisogna concentrarsi sull'erezione ma pensare a quello che piace ed eccita: il resto verrÃ da solo.

-Prima del sesso sarebbe utile scaricare un po' di adrenalina con qualche esercizio breve ma intenso come le flessioni, una corsetta, un set di tennis o qualche serie di attrezzi. Dopo una doccia rilassanti sarete meno tesi.

-Fare attenzione all'alimentazione. Prima di un incontro Ã'galanteÃ" sarebbe meglio non abbuffarsi di cibo; meglio mangiare poco e spesso per sentirsi piÃ¹ leggeri e disponibili all'attivitÃ sessuale.

-Ognuno ha il suo momento della giornata migliore per fare l'amore: mattina, pomeriggio, sera; scegliete l'ora migliore per voi

-Imparare a lasciare fuori dalla porta della stanza da letto i propri problemi, le proprie ansie e preoccupazioni e svuotare la mente. Questo aiuterÃ ad avere un rapporto senza problemi

-Per mantenere nel tempo un'erezione efficiente bisogna condurre uno stile di vita sano ed equilibrato. Evitare eccessi di alcol, fumo e droghe che indeboliscono costantemente il fisico.

Spesso una serie di preoccupazioni rendono piÃ¹ tiepido il desiderio sessuale, ad esempio i problemi con i figli, malattie, questioni lavorative). Cosa fare in questi casi? L'ideale sarebbe riuscire a comunicare al proprio partner lo stato d'animo del momento, rendendolo partecipe del proprio disagio.

Un calo del desiderio non rappresenta anche un calo del sentimento d'amore

Nella prima parte di questa guida abbiamo descritto come le discussioni, le delusioni a lungo andare, allontanano la coppia a letto. Infatti le incomprensioni con il tempo determinano distanza e creano spazi vuoti all'interno della coppia.

-Per alcune persone possono essere alla base di un calo del desiderio sensi di colpa relativi al piacere sessuale o alla paura di fronte ad una crescente intimitÃ nella relazione

Ã

-Possono interferire con il desiderio sessuale anche problematiche psicologiche che possono subentrare con la gravidanza (paura di perdere il bambino, ecc), con l'adolescenza (educazione troppo rigida, non accettazione del proprio corpo, ecc) o l'assunzione della pillola contraccettiva, o con diete dimagranti troppo drastiche.

Come aumentare il piacere



Si possono rendere piÃ¹ intense le sensazioni? Migliorare la sessualitÃ ? Esiste una ginnastica che serve ad aumentare il piacere?

L'attivitÃ fisica in generale, aiuta a mantenersi in forma, permette di sciogliere le articolazioni, migliorare la resistenza, tonificare i muscoli, ecc..Ã e questo ha sicuramente risvolti positivi anche nella sfera sessuale

La differenza, perÃ², possono farla alcuni esercizi mirati e specifici, da eseguire anche a casa. I piÃ¹ noti sono gli esercizi di Kegel che eseguiti da entrambi i partner possono aumentare il piacere durante il sesso.

Come potenziare l'orgasmo?

Gli esercizi di Kegel prevedono il rilassamento e la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico e permettono a queste fasce muscolari di svolgere al meglio le loro funzioni.

Questi esercizi tonificano le pareti vaginali che con il passare degli anni tendono a rilassarsi e ne aumentano anche il numero degli orgasmi.

Come si eseguono? In pratica sono molto semplici: basta contrarre e rilassare i muscoli del pavimento pelvico (lo stesso movimento che si compie quando si arresta il flusso dell'urina).

-Si possono eseguire sia da sdraiate che da sedute e coordinare gli esercizi con la respirazione.

-La vescica deve essere vuota e bisogna fare attenzione a non coinvolgere nel movimento i muscoli di gambe, addome o glutei.

-Sono consigliate tre serie da dieci contrazioni al giorno. Ispirare in fase di contrazione, contare fino a 3 e poi espirare per altri 3 secondi.

-Con il passare delle settimane si puÃ² aumentare la durata. Ma Ã¨ bene rispettare le ripetizioni e la gradualitÃ per non affaticare troppo la zona.

In questa guida descriveremo alcuni esercizi per migliorare la tonicitÃ dei muscoli di tutto il pavimento pelvico, aumentandone l'efficienza.

Nella prima parte di questa guida abbiamo parlato degli esercizi di Kegel che servono per aumentare il piacere durante il sesso attraverso contrazione e rilassamento dei muscoli pelvici.

Continuiamo a fare ginnastica per potenziare i muscoli adduttori:

-da supini, aprire e chiudere le gambe mantenendole tese

-controllare il movimento senza sollevare da terra lazona lombare. Farlo per tre volte, 15 ripetizioni.

Ã

Per le gambe:

-gli squat sono ottimi esercizi per le gambe e si svolgono in piedi, gambe divaricate all'altezza delle spalle e piedi paralleli

-tenendo i talloni ben aderenti al pavimento, scendere come per sedersi e ritorno in posizione di partenza. Fare venti ripetizioni per tre volte

Ã

Per rinforzare i glutei:

-carponi, addominali contratti, sollevare la gamba sinistra, piegarla a 90 gradi e tenere la coscia parallela al pavimento

-tenere la posizione per un minuto e dopo portare il piede verso l'alto e ritorno in posizione. Questo esercizio va ripetuto per 30 volte. Non deve coinvolgere la schiena

-Ripetere lo stesso esercizio anche con la gamba tese, abbassando il piede a terra (senza toccare) e rialzare. Lo stesso movimento anche lateralmente senza ruotare le anche. Rispettare le ripetizioni e ripetere gli esercizi anche con la gamba destra.

Per tonificare gli addominali bassi:

-supine alzare le gambe tese e riabbassarle senza appoggiarle. Fare per 15 volte, tre serie.

-Fate attenzione a non inarcare la schiena; i lombari devono aderire bene al suolo.Ã

Â

Â