

50PLUSENERGY®

50PLUS.ENERGY macht alle Schlafzimmer schnarchfrei, potenzstark und intelligent.
Unterstützung von Tribulus.ENERGY & AliveCor.DE

Erektile Dysfunktion - ein neuer Lifestyle?

Man spricht von einer erektilen Dysfunktion (Abkürzung ED, auch Erektionsstörung, Potenzstörung, im Volksmund auch Impotenz), wenn es einem Mann über einen gewissen Zeitraum hinweg in der Mehrzahl der Versuche nicht gelingt, eine für ein befriedigendes Sexualleben ausreichende Erektion des Penis zu erzielen oder beizubehalten. Kurzfristige Erektionsstörungen gelten hingegen nicht als ED.

Die ED ist eine schwerwiegende Erkrankung. Nahm man noch vor wenigen Jahren vorwiegend psychische Ursachen wie Stress an, so weiß man dank moderner Untersuchungsmethoden heute, dass in der überwiegenden Mehrzahl organische Leiden eine Rolle spielen. Die ED ist häufig auch Vorbote anderer, noch schwerwiegenderer Erkrankungen und sollte daher immer untersucht werden. Untersuchungen zeigen, dass die ED oftmals ein Vorbote von Herzinfarkten und Schlaganfällen ist, da die Blutgefäße des Penis denen des Herzens ähneln. Eine diagnostizierte ED sollte daher immer auch vom Internisten abgeklärt werden. Viele Betroffene gehen aus falscher Scham zunächst nicht zum Andrologen. Oft aber ist eine rasche - bei Verletzungen sofortige - Untersuchung erforderlich, um Langzeitschäden zu vermeiden und die Fähigkeit zur Erektion erfolgreich wiederherstellen zu können.

Ursachen

Organische Ursachen für die erektilen Dysfunktion sind oftmals Rauchen, Alkoholkonsum, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Operationen, Verletzungen am Schwellkörper. Dabei kommt es oft zu Schädigungen von Blutgefäßen oder Schwellkörpern. Besonders ältere Männer leiden an ED, Schätzungen zufolge jeder zweite Mann über 40. Nach amerikanischen Erhebungen der letzten Jahre haben 52 % aller Männer, die älter als 40 Jahre sind, mehr oder weniger große Probleme mit ihrer Erektion.

Erektionsprobleme können u. a. bedingt sein durch:

- Verkalkung der zuführenden Blutgefäße
- Lecks in den Schwellkörpern zu den ableitenden Venen (nicht selten, schwer zu erkennen)
- bindegewebigen Umbau der Schwellkörper, z. B. nach Dauererektion (Priapismus)
- Schädigung der die glatte Muskulatur versorgenden Nerven (Nn. erigentes) im kleinen Becken
- durch größere Operationen an Prostata und Mastdarm, Bestrahlung, Verletzung, aber auch durch
- Blutzuckerkrankheit, Alkoholmissbrauch und andere Stoffwechselerkrankungen mit Neuropathie
- Rückenmarksschädigung, die das Erektionszentrum betreffen, Querschnittslähmungen (nicht alle)

Medikamente, die Neuro-Blocker beinhalten (z. B. Antiepileptika, Antidepressiva).

PLATON:

Platonische Liebe ist die Liebe nur auf geistiger Ebene, die auf den antiken griechischen Philosophen Platon (428/427 bis 348/347 v. Chr.) zurückgeführt wird. Nach heutiger Bedeutung bezeichnet die platonische Liebe eine innige Freundschaft und Verbundenheit, eine Liebe, auf Basis der seelischen Verbundenheit. Im Gegensatz zu der erotisch motivierten Liebe steht die von Platon in seinem Werk Symposion ausführlich beschriebene Bedeutung der Platonischen Liebe und Verbundenheit. Nach Platon ist diese wahre Liebe nur unter „Gleichen“ möglich. „Gleiche“ bedeutet, dass beide Individuen eine entwickelte und bewusste Seele besitzen, egal welchen Geschlechtes. Fälschlicherweise wird unter 'gleich' oftmals Homosexualität verstanden, was ein Irrtum ist, da platonische Liebe frei von Sexualität ist. Platon schildert, wie der junge, schöne Alkibiades vergeblich versucht, den alten und hässlichen Sokrates zu verführen. Dieser schlägt statt der sexuellen Vereinigung eine „höhere“, nichtkörperliche Form der Liebe vor, in der die Seelen zueinander finden. Platon (griechisch Πλάτων, lateinisch Plato; in Athen) war ein antiker griechischer Philosoph aus Athen. Er war ein Schüler des Sokrates, dessen Denken und Methode er in vielen seiner Werke schilderte. Die Vielseitigkeit seiner Begabungen und die Originalität seiner wegweisenden Leistungen als Denker und Schriftsteller machten ihn zu einer der bekanntesten und einflussreichsten Persönlichkeiten der Geistesgeschichte.

Pannenhilfe für Sexprobleme

- Du willst - Sie nicht!
- Sie will mehr - Du kannst nicht mehr!
- Du kommst zu früh - Sie zu spät!

- Sie schreit - Du stöhnst!

Wenn's im Bett hapert oder brennt, hilft dir weder Feuerwehr noch ADAC!

Wir aber haben Lösungen für die 21 häufigsten Sexprobleme:

1.) Sie kriegt und kriegt keinen Orgasmus

Das Wort "Orgasmus" hat selbst im Plural nichts mit "müssen" zu tun. Es ist eher mit der "Orgie" verwandt. Purer Geschlechtsverkehr muss keinen Orgasmus herbeiführen: Etwa jede zweite Frau braucht eine zusätzliche Stimulation. Wenn du dich also stundenlang erfolglos abstrampelst, solltest du die Taktik ändern, bevor bleibende Rückenschäden entstehen. Lieblose ihren Körper mit Händen, Lippen und Zunge, dann kommst du an die Orgie näher heran! Bitte sie, dir zu zeigen, wie sie es sich selbst macht. Einige Frauen sind da Expertinnen: Sie können nur zum Höhepunkt kommen, wenn sie sich selbst befriedigen oder sich während des Geschlechtsverkehrs zusätzlich stimulieren. Erstens ist das zugucken sehr erotisch und zweitens kannst du dabei noch viel lernen und später übernehmen.

2.) Sie ist unersättlich

Es ist der Wunschtraum vieler Männer: Sie will nicht mehr aufhören... aber der große Sex-Hunger kann auch ganz schön an die Substanz gehen. Wenn du zu den "glücklichen" mit einer solchen Freundin gehörst, solltest du einfach versuchen, bei ihr so viele Orgasmen wie möglich auszulösen. Wenn der Penis nach einiger Zeit nicht mehr mitspielt, leisten Hand und Mund wertvolle Dienste. Auch hierbei darf sie deine Hand ruhig führen. Und: Du darfst durchaus einen Massagestab zur Hilfe nehmen, wenn auch die Hand nicht mehr mitmacht...

3.) Sie schreit und schreit und schreit...

Exzessive Leidenschaft tört eigentlich eher an. Trotzdem ist es nicht jedermanns Sache. Wenn es dich stört kannst du einfach Ohropax nehmen - obwohl das die erotische Stimmung nicht gerade steigert ("Was hast du gesagt, Schatz?"). Eine bessere Lösung: Sprich mit ihr darüber, dass es dich stört! Wenn du dir lediglich Gedanken um deine Nachbarn machst solltest du über schalldämpfende Tapeten nachdenken oder zumindest die Fenster geschlossen halten. Ansonsten könnte es teuer werden: Ein Amtsgericht gab einem genervten Nachbarn Recht, der ein fleißiges Pärchen verklagte und untersagte ihnen "überlaute Geräusche beim Sexualverkehr". Bei Zuwiderhandlung wären bis zu 250.000 € oder zwei Jahre Haft möglich gewesen. Also benehmt euch...

4.) Mittendrin ist deine Lust weg

Wenn dein Penis mitten im Gemenge die Waffen streckt, dann war wohl der Kopf nicht bei der Sache. Nur wenn Geist und Körper voll bei der Sache sind, klappt es bis zum Schluss. Erotische Fantasien sind lernbar. Vielleicht erzählt ihr euch mal eure wildesten Lustgedanken, so dass neue Aufregung aufkommt?! Und wenn's beiden gefällt, kann auch eine Pornovideo-Einlage hilfreich sein.....

5.) Vaginalkrampf mit Einklemmen des Penis

Keine Panik - dein bestes Stück wird nicht verletzt! Für viele ist der sogenannte "Scheidenkrampf" sogar nur ein Mythos, der allenfalls in Witzen vorkommt. Andere vermuten, dass Beziehungsprobleme oder andere nicht verarbeitete Erlebnisse der Partnerin einen Krampf des unteren Scheidendrittels auslösen. Sie ist halt die sensible von euch zweien. Wer krampflösende Zäpfchen in Reichweite hat, die er der Partnerin einführen kann (in den Po!!!) ist bald "aus dem Schneider". Was auch hilft ist ein überraschendes Zwicken in ihren Po. Das bewirkt durch den Schreck erst ein Zucken und dann ein Entspannen der Muskulatur.

6.) Zerkratzer Rücken

Blutrote Furchen zeugen von großer Leidenschaft, tun aber leider irre weh, wenn erstmal der Sexrausch verflogen ist. Wer bei seiner Freundin in "Gefahr" läuft den Rücken zerkratzt zu bekommen, sollte sich vorsorglich mal gegen Tetanus impfen lassen - besonders, wenn die Süße gerne mal mit Blumenerde hantiert. Es empfiehlt sich auch, die eigene Spucke auf die Kratzer aufzutragen. Speichel enthält desinfizierende Substanzen - deshalb leckt sich dein Hund andauernd! Pflaster tun's auch - und wer sogar bleibende Narben davonträgt kann diese mittlerweile mittels Lasertechnik entfernen lassen.

7.) Penisbruch

Der Alptraum - wird aber zum Glück nur selten wahr, denn der Penis bricht nur im knochenharten Zustand. Die harte Schwellkörperhaut reißt ein, das Blut fließt aus dem Schwellkörper nach außen unter die Haut und verursacht massive Blutergüsse. Der stark stechende Schmerz geht mit einem lauten Knacken oder einem schnalzenden Geräusch einher. An Erektion ist jetzt natürlich erstmal nicht mehr zu denken - Nicht zögern, sondern sofort den Notarzt rufen. Es muss wahrscheinlich operiert werden, also ab jetzt wegen der Nakose nichts mehr essen oder trinken. Nach der OP wirst du wohl zirka sechs Wochen ohne..... aber besser als

bleibende Erektionsstörungen oder Penisverbiegungen, die ohne OP auf dich warten, oder?!

8.) Der Penis ist wundgescheuert

Ist die Eichel wund und gerötet, dann hast du entweder zuviel Energie an den Tag gelegt (Bravo!) oder eine Allergie gegen das Verhütungsmittel (ooh). Eine Sex-Pause beruhigt die Lage. War der Akt nicht feucht genug (aua) solltest du es mit einem intensiven Vorspiel versuchen oder auf wasserlösliche Gleitcremes zurückgreifen (Apotheken/Sexshops). Notfalls kannst du die Schmerzen lindern, indem du Wundsalbe aufträgst oder die Problemzone in ein großes Glas mit handwarmem Kamillentee hängst. Halten die Schmerzen an solltest du einen Urologen besuchen, da sich hinter Schmerz und Rötungen der Geschlechtsorgane auch Pilze oder andere übertragbare Geschlechtskrankheiten verbergen können.

8.) Der Penis ist wundgescheuert

Ist die Eichel wund und gerötet, dann hast du entweder zuviel Energie an den Tag gelegt (Bravo!) oder eine Allergie gegen das Verhütungsmittel (ooh). Eine Sex-Pause beruhigt die Lage. War der Akt nicht feucht genug (aua) solltest du es mit einem intensiven Vorspiel versuchen oder auf wasserlösliche Gleitcremes zurückgreifen (Apotheken/Sexshops). Notfalls kannst du die Schmerzen lindern, indem du Wundsalbe aufträgst oder die Problemzone in ein großes Glas mit handwarmem Kamillentee hängst. Halten die Schmerzen an solltest du einen Urologen besuchen, da sich hinter Schmerz und Rötungen der Geschlechtsorgane auch Pilze oder andere übertragbare Geschlechtskrankheiten verbergen können.

9.) Du kannst nicht eindringen oder sich in ihr bewegen, weil sie Schmerzen hat

Beim sogenannten "Vaginismus", der das Einführen des Penis unmöglich macht hilft nur eine Sexualtherapie. Wenn es aber sonst immer geklappt hat, können Schmerzen beim Vollzug des Geschlechtsverkehrs daran liegen, daß die sexuelle Erregung bei ihr nicht ausreicht. Auch hier gilt: zu 90% kommt die Lust aus der Psyche und der Fantasie. Nur zu 10% trägt Reibung zum Prickeln bei. Stellt alle eure Gedanken auf Lust ein und entwerft eine pornographische Geschichte - das hilft! Darüber hinaus kann eine Gleitcreme helfen, dass es besser flutscht.

10.) Kondom-Unfall

Ist das Verhüterli gesprengt, scheint es Spaß gemacht zu haben. Vergiss alles, was du über Ausspülen und Ausschütteln gehört hast - das alles bietet keinen sicheren Schutz vor Vaterschaftsklagen! Was wirklich hilft, ist die "Pille danach". Kostet 10 - 13 € und einen Arztbesuch. Die Packung enthält vier Tabletten: Es müssen zwei mal zwei Tabletten im Abstand von zwölf Stunden eingenommen werden. Sicherheitsrate: 97 - 98 %. Allerdings müssen die ersten zwei Tabletten bis spätestens 72 Stunden nach dem "Unfall" eingenommen werden. Deshalb könnt ihr am Wochenende auch in die gynäkologische Aufnahme des nächsten Krankenhauses fahren. Nicht von Freitagabend bis Montag warten! Und wehe du schickst sie alleine los.....

11.) Schmerzen im Hoden durch ungeschickte Bewegung

Bei lustvollem Gerangel kann es schon mal zu einer ungeschickten Bewegung kommen. Wenn Knochen auf Hoden trifft sind die Folgen übel: vernichtender Schmerz im Hoden mit Schwellung und Bluterguss, manchmal mit Übelkeit und Erbrechen. Klingen die Schmerzen nach einer Stunde ab, dann war's eine harmlose Prellung. Ein Eisbeutel im Handtuch verspricht rasche Linderung. Bei länger anhaltenden Schmerzen, Bluterguss und starker Schwellung solltest du sofort einen Urologen aufsuchen. Grausige Folgen wie Unfruchtbarkeit können innerhalb von zwei Stunden chirurgisch abgewendet werden - sonst ist dem Hoden nicht mehr zu helfen.

12.) Dauererektion

Bei dieser sehr schmerzhaften Erektion, die noch andauert, wenn die Lust auf Sex längst ausgelebt ist, kann sich die Eichel bläulich verfärben und ist weich. Das ist allerdings kein Grund zum Prahlern sondern vielmehr ein Notfall! Es besteht die Gefahr von Blutpföpfchen und Schwellkörperverhärtungen, wenn nicht sofort behandelt wird. Handauflegen oder sich von der Partnerin bepusten lassen reicht nicht. Geh sofort ins Krankenhaus oder Ruf den Notarzt, um eine Dauerschädigung zu verhindern. Eine kleine Spritze wird schon reichen...

13.) Zu schwache Erektion

Bist du mit den Gedanken wirklich beim Sex oder beobachtest du vielmehr wie steif dein Penis ist? Auch Müdigkeit oder zuviel Alkohol können Ursachen für die Penisschwäche sein. Nur ein Gläschen Wein oder Sekt trägt dagegen dazu bei, die Gefäße zu erweitern und die Erektion zu fördern! Du kannst auch ein paar mal so tun, als wolltest du den Harnstrahl unterbrechen. Der sogenannte PC-Muskel, den du dabei anspannst fungiert als Pumpe und sendet über die Nervenbahnen an die rechte Hirnhälfte, wo die Qualität des Lustgefühls bestimmt wird. Oder fährst du viel Rad? Womöglich auf einem potenzkillenden Sattel? Ein Liegerad schont die Potenz...

14.) Frühzeitige Ejakulation

Eines unserer häufigsten Probleme...

Der Penis muss lernen, dass er sich in der Vagina bewegen kann, ohne zu ejakulieren. Er soll nach den Einführen zunächst ein paarmal so weit schrumpfen, dass er beinahe herausflöppt (d.h. schrumpfen lassen, wieder ausfahren, schrumpfen, ausfahren, u.s.w.). Dabei dürfen anfangs keine Bewegungen ausgeführt werden, die den Penis zum Ejakulieren reizen und den Orgasmus auslösen können. Auf diese Weise wird der orgasmische Reflex dekonditioniert. Also: Gut Sex will Weile haben - auch Pausen haben ihren Reiz...

15.) Nix mit Ejakulation

Du kannst dich zu wenig hingeben, entspannen, fallen lassen? Dann müssen zuerst körperliche und geistige Verkrampfungen gelöst werden. Gelingt es dir, durch andere Praktiken (Fellatio, mit der Hand) zum Orgasmus zu kommen? Dann kannst du dich von ihr so bis zum "point of no return" reizen lassen und erst dann in sie eindringen. Entspanne dich und konzentriere dich auf das Gefühl in deinem Penis...

16.) Schmerzhaftes Ejakulation

Hoffentlich hast du ein Kondom benutzt!

Hinter den Schmerzen können sich Bakterien und somit eine Entzündung verbergen, mit der du deine Partnerin anstecken kannst. Wenn du Schmerzen nicht unbedingt genießt, solltest du die Sex-Session von jetzt an ohne Zuhilfenahme des Penis weiterführen. Zur Schmerzlinderung nimmst du am besten wieder Eis in einem Handtuch, Danach solltest du lieber mal einen Urologen aufsuchen...

17.) Sie hat keine Lust

Hin und wieder kann das mal vorkommen. Es kann aber auch das Problem dahinterstecken, dass sie nicht auf ihre Kosten kommt. Lustlosigkeit ist oft die Folge von einem ausbleibenden Orgasmus. Schaut euch gemeinsam einen Sexfilm an, dessen Handlung (Jepp, das gibt es) sie vorher gelesen und für gut befunden hat. Wissenschaftler fanden heraus, dass auch Frauen von (guten) Pornos angeturnt werden. Ansonsten gelten unsere ersten Tipps: Zärtlichkeit, Sex-Geflüster und Küsse auf die erogenen Zonen wirken oft Wunder...

18.) Sie ist spermaallergisch

Nimm von vornherein ein Kondom (von hinten auch...).

Ist es bereits passiert, so helfen ein Kamillenbad oder Waschlotionen auf Molkebasis gegen Jucken, Rötung oder Anschwellen der Vagina. Zur Not tut es auch klares, lauwarmes Wasser... Das beste gegen eine Spermaallergie ist aber immernoch Fellatio. Bei einem Kinderwunsch brauchst du sie nicht unnötig mit deinem Sperma quälen - das Zeug dringt im Allergiefall sowieso nicht zur Eizelle durch. Wendet euch lieber an einen Gynäkologen um über alternative Befruchtungsmethoden zu sprechen!

19.) Sie ist latexallergisch

Natur pur ist eben doch besser... Ein guter Grund um auf die Pille umzusteigen! Bei einer neuen Bekanntschaft kannst du natürlich auch latexfreie Kondome (z.B. Avanti von Durex) benutzen.

20.) Sie will Sex - du Harald Schmidt

Lass dir kein Problem einreden, wenn du nach einem arbeitsreichen Tag bei der Harald-Schmidt-Show entspannen willst, während sie nur wieder sportliche Höchstleistung fordert. So wichtig Sex auch ist - hin und wieder müssen Phasen der Lustlosigkeit akzeptiert werden, Sie hat schließlich auch andauernd Migräne...

Ganz Schlaue nutzen die Situation um einen Kompromiss durchzusetzen, der ihnen schon lange vorschwebte:

Der Quickie in der Werbepause!

21.) Viele Krankheiten beeinflussen auch die Sexualität

Zahlreiche Krankheiten können das sexuelle Erleben älterer Menschen beeinträchtigen. Arthrose, Osteoporose und chronische Polyarthritis z.B. gehen häufig mit Bewegungsbehinderungen und Schmerzen einher, die das Sexualleben trüben. Ein grundsätzlicher Verzicht ist in vielen Fällen jedoch nicht nötig. So empfiehlt es sich bei Knochen- und Gelenkerkrankungen geeignete Stellungen zu finden. Auch kann es nach Absprache mit dem Arzt sinnvoll ein, ca. eine Stunde vor dem Geschlechtsverkehr ein Schmerzmedikament einzunehmen. Wenn beim Mann wegen einer Entzündung der Vorsteherdrüse (Prostatitis) starke Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auftreten, können eine antibiotische Behandlung, warme Sitzbäder und eine Prostatamassage für Linderung sorgen.

Bei der chronischen obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) hindert die häufige Atemnot den Geschlechtsverkehr. Ein spezielles Übungsprogramm, das die körperliche Belastbarkeit fördert, kann eventuell helfen.

Die Parkinson-Krankheit kann die Beweglichkeit einschränken. Zudem beeinflusst die medikamentöse Therapie dieser Erkrankung die Sexualität oft negativ. Es gibt eine ganze Reihe von Medikamenten, die Einfluss auf die Potenz haben können. Antidepressiva z.B. können die Potenz mindern, die Behandlung mit weiblichen Hormonen bei einem Prostatakarzinom kann zu Lustmangel und Impotenz führen. Wenn Sie vermuten, dass Sie wegen eines Medikaments Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr haben, sollten Sie Ihren Arzt unbedingt darauf ansprechen.

Bei Depressionen sind es aber nicht nur die Medikamente, die sich oft negativ auf das Sexualleben auswirken. Schon die Krankheit als solche kann jeglichen sexuellen Antrieb ersticken. Auch eine Darmoperation, insbesondere wenn ein künstlicher Darmausgang (Anus praeter) gelegt wurde, hemmt viele Betroffene am Austausch von Intimitäten.

Diabetes mellitus mit seinen Folgeerkrankungen führt oft aufgrund von Nerven- und Durchblutungsstörungen zu Störungen der Sexualität. Bei Frauen können Operationen bei Brustkrebs oder Gebärmutterkrebs zu einem veränderten Körpergefühl und körperlichen Veränderungen führen, die sich auf das sexuelle Erleben auswirken. Frauen und Männer mit Harninkontinenz verzichten häufig ganz auf Geschlechtsverkehr, um einen ungewollten Urinabgang zu vermeiden. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen Menschen vorsichtiger mit ihren sexuellen Bedürfnissen umgehen.

Zu alt für Sex?

Alter ist kein Grund, auf Sex zu verzichten. Zwar verändert sich die Sexualität im Alter, doch sie spielt auch in der zweiten Lebenshälfte eine wichtige Rolle.

Studien aus aller Welt beweisen, dass rund 75 Prozent der Menschen zwischen 70 und 80 Jahren noch sexuell aktiv sind. Ein noch höherer Prozentsatz äußert Interesse daran. Umso schlimmer, wenn weiter davon ausgegangen wird, dass es nach der Menopause im Bett abwärts nur noch abwärts geht. Offene Gespräche über Wünsche und Probleme mit dem Partner, Akzeptanz körperlicher Gegebenheiten und medizinische Unterstützung können das Liebesleben auch jenseits der 50 als wichtigen Quell der Lebensfreude und des Selbstwertgefühls erhalten.

Wie verändert sich Sex im Alter?

Die Intensität des rein körperlichen Verlangens nimmt zwar im Alter ab, nicht jedoch der Wunsch nach Zärtlichkeit, Sexualität und Befriedigung. Die Erregung läuft langsamer ab. Es dauert länger, bis die Scheide feucht wird. Bei älteren Männern kann etwas mehr Zeit vergehen, bis sie eine ausreichende Erektion bekommen. Daher sollte dem Vorspiel im Alter größere Bedeutung zukommen. Die Orgasmusfähigkeit ändert sich dagegen im Alter nicht.

In einer Umfrage der Universität Chicago gaben bis zu 32 Prozent der Frauen über 60 einen Mangel an Zärtlichkeit an, 41 Prozent klagten über nicht ausreichenden sexuellen Kontakt, weil der Partner desinteressiert, krank oder impotent war oder Beziehungsprobleme bestanden. Für etwa 13 Prozent reduzierte sich der Sex auf eine reine Routineübung, was häufig auf Kommunikationsprobleme innerhalb der Partnerschaft zurückzuführen war.

Oft tötet allein schon die Vorstellung, zu alt für Sex zu sein, die Lust. Dabei hält gerade ein erfülltes Sexualleben die Lebensgeister wach und ist der Gesundheit förderlich.

Welche Vorteile bietet der Sex im Alter?

Im Vergleich zum Teenager-Sex hat der reife Sex einige Vorzüge. So fallen die Sorgen um die Verhütung weg. Die Orgasmusfähigkeit ist mitunter sogar besser als je zuvor, weil Belastungen und Stressfaktoren, die in der Pubertät und in den folgenden Jahren häufig vorkommen, der Vergangenheit angehören. Menschen sind eher mit sich im Reinen als mit Anfang 20, die Kinder sind aus dem Haus, der Job sorgt nicht mehr für allabendliche Kopfschmerzen.

Tribulus.ENERGY® verringert das Risiko von Blutgerinnseln in den Arterien und Venen!

Wer im Alter regelmäßig körperliche Kontakte hat, steigert sein Wohlbefinden und tut etwas für seine Gesundheit. Streicheleinheiten und Sexualität stimulieren das körpereigene Immunsystem, senken die Stresshormone im Blut und verringern das Infarktrisiko. Studien belegen, dass Sex im Alter wie ein Jungbrunnen wirkt: Ältere Menschen mit einem erfüllten Intimleben fühlen sich um Jahre jünger und vitaler.

Darüber hinaus haben Männer ab 40 wesentlich seltener einen vorzeitigen Samenerguss. Das Liebesspiel dauert so länger und wird als befriedigender empfunden. Der Druck, einen Orgasmus zu bekommen oder die

Partnerin beziehungsweise den Partner bis zum Höhepunkt stimulieren zu müssen, lässt nach. Bedürfnisse, Wünsche und Ansprüche verlagern sich - das Wohlbefinden durch Nähe löst oftmals den Wunsch nach Befriedigung durch körperliche Spitzenleistungen ab.

Eine befriedigende Sexualität hängt also auch im Alter von den persönlichen Einstellungen ab, davon wie mit körperlichen Veränderungen umgegangen wird und davon, dass sich Partner von der Vorstellung verabschieden, Sex müsse so wie früher sein. Es gibt Menschen, die auf körperliche Liebe im Alter verzichten und glücklich damit sind. Das ist durchaus legitim. Wer aber möchte, sollte auch im Alter sein Sexleben genießen.

„WISSEN-MACHT-GLÜCKLICH.DE“

AliveCor.DE

KARDIAMOBILE.DE

KARDIABand.DE

Tribulus.ENERGY

Ehrlich@Unbreakable.LIVE

Was haben Computer und Muskeln gemeinsam?



Beide erinnern sich@GLORY24.DE
Für ein starkes Immunsystem, gegen
Diabetes, Grippe und Schlaganfall.