

الضعف الجنسي

أغلب حالات الضعف الجنسي.. بمعنى ضعف الانتصاب، ترتبط بالناحية النفسية، وأغلب الأسباب العضوية ترتبط بضعف تغذية القضيب بالدم.. جرب الاقتراحات التالية لاجتياز هذه المشكلة.

وضع الوقوف قد يكون أفضل

إذا كانت مشكلتك تكمن في عدم استمرارية الانتصاب فإن ذلك يشير إلى عدم كفاية كمية الدم ، سواء الواسلة للقضيب أو المتبقية به، وهذه المشكلة تمثل السبب الشائع للضعف الجنسي عند المتقدمين في السن ، فهي تظهر بين واحد من كل أربعة بعد سن 65 سنة.

ويمكن التغلب على هذه المشكلة بتغيير الوضع .. أن يكون واقفا أو الرقود على أحد جانبيك، فذلك يحفز على وصل كمية أكبر من الدم للقضيب.

حاول أن تصارحها

من السهل أن يعرف الضعف الجنسي طريقه للرجل إذا كان يخفى بداخله مشاعر سلبية كالإحباط، أو القلق أو الخوف.. وأفضل علاج لهذه الحالة كما يؤكد دكتور (ألفين باراف) مدير أحد المراكز المتخصصة في علاج مشاكل الرجل الجنسية في واشنطن ، هو أن يصارح الرجل زوجته بما يخفيه من مشاعر سلبية وأن يتناقشا معا في كيفية التغلب على هذه المشاعر التي تعوق حياتهما الجنسية.

قلل من تناول الدهون

مثلا تمثل الدهون خطرا على صحة القلب فهي تمثل أيضا خطرا على صحة القضيب .. ولكن كيف؟

إن الوجبات الدسمة الغنية بالكوليستيرول تؤدي لترسبات دهنية بجدران الشرايين المغذية للقضيب الذكري مما يقلل من تغذية القضيب بالدم الكافي لإحداث الانتصاب القوي.. فلكي تحتفظ بصحة جنسية قوية قلل من الدهون وقلل أيضا من وزنك الزائد ومارس الأنشطة الرياضية فبهذا الأسلوب الصحي تحافظ على كفاءة التغذية الدموية للقضيب.

ثلاثة أخطاء للصحة الجنسية احترس منها

الكافيين... إن كثرة الكافيين الذي يتوفر بنسبة مرتفعة في القهوة يعوق الانتصاب القوي.. فالكافيين يزيد من خروج هرمون الادرينالين ، ومن ضمن مايفعله هذا الهرمون أنه يعوق تدفق الدم الى الشرايين المغذية للقضيب . فلا تفرط في تناول القهوة أو اشرب قهوة منزوعة الكافيين.

التدخين... يؤدي التدخين الى تقلص الشرايين المغذية للقضيب وبالتالي لا يصل القضيب الدم الكافي للاحتفاظ بانتصاب قوي.

الخمور... قد يعتقد البعض ان احتساء الخمر (والعباد بالله) يقوي الأداء الجنسي لكن العكس هو الصحيح حيث إن الكحول يؤدي لتهديط الجهاز العصبي والانعكاسات العصبية التي تشارك في حدوث الانتصاب وتولد الرغبة الجنسية.

أعشاب نشطة

وهذه مثل:

- يوهيمباين - جوز الطيب
- داميانا - زيت المسك وزيت العنبر
- الزنجبيل - الجنسنج

وبعض هذه الأنواع يوجد في صورة مستحضرات طبية متوفرة بالأسواق.

لاتحاول الجماع بعد التمرين الرياضي مباشرة

الرياضة مفيدة للصحة العامة وللصحة الجنسية ولكن محاولة الجماع بعد أداء تمارين رياضية قد يصحبه ضعف في الانتصاب وذلك لأن التمرين الرياضي يؤدي لزيادة تدفق الدم الى العضلات المستخدمة في التمرين وبالتالي ينخفض تدفق الدم للقضيب مما يضعف من قوة انتصابه ولذا فالنصيحة أن تنتظر بعض الوقت حتى تعود دورة الدم للقضيب لحالتها الطبيعية.