

طرق لتحسين الأداء الجنسي

إذا كنت تبحث للحفاظ على النشاط الجنسي طوال الليل، أنت لست وحدك. الكثير من الرجال يبحثون عن طرق لتعزيز أدائهم الجنسي. وهذا يمكن أن يشمل تحسين المشاكل القائمة أو البحث عن طرق جديدة لإسعاد شريكه حياتك.

ما هو جيد لقلبك هو جيد لصحتك الجنسية.

تابع القراءة للعثور على طرق سهلة لتحسين أدائك الجنسي:

ابقى ناشطا :

واحدة من أفضل الطرق لتحسين صحتك هي ممارسة الرياضة التي تقوي القلب والأوعية الدموية. الجنس قد يزيد معدل ضربات القلب، ولكن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تساعد على تحسين الأداء الجنسي عن طريق الحفاظ على قلب صحي. ثلاثون دقيقة يوميا من ممارسة الرياضة، مثل الجري والسباحة، يمكن أن تصنع العجائب لتعزيز الرغبة الجنسية.

تناول الفواكه والخضروات:

بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعدك أيضا على زيادة تدفق الدم تشمل:

البصل والثوم: هذه الأطعمة قد لا تكون مساعدة لرائحة نفسك، ولكنها يمكن أن تساعد في تعزيز الدورة الدموية.

الموز: هذه الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم، والتي يمكن أن تفيد الأجزاء الجنسية الهامة وتعزز الأداء الجنسي.

الفلفل الحار والفلفل: الأطعمة الغنية بالتوابل الطبيعية تساعد على تدفق الدم عن طريق الحد من ارتفاع ضغط الدم والالتهابات.

تناول هذه اللحوم وغيرها من الأطعمة:

هنا بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعدك على تحقيق تدفق دم أفضل في جسمك:

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: هذا النوع من الدهون يزيد من تدفق

الدم. يمكنك العثور عليه في سمك السلمون، التونة، الأفوكادو، وزيت الزيتون.

الفيتامين ب ١: يساعد هذا الفيتامين في تحريك الجهاز العصبي بشكل أسرع، بما في ذلك إشارات من الدماغ إلى القضيب. انه موجود في لحم الخنزير، الفول السوداني، والفاصوليا.

البيض: يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات ب. البيض يساعد في صنع التوازن في مستويات الهرمون. هذا يمكن أن يقلل من التوتر الذي غالبا يمنع الانتصاب.

ضع حدا من التوتر:

الإجهاد يمكن أن يفسد جميع مجالات صحتك، بما في ذلك رغبتك الجنسية. الإجهاد يزيد معدل ضربات القلب (بطريقة سيئة) ويزيد من ضغط الدم. كلاهما يضر بالرغبة الجنسية والأداء. الإجهاد النفسي يمكن أن يؤثر أيضا على الانتصاب أو النشوة الجنسية. ممارسة الرياضة هي وسيلة رائعة للحد من التوتر وتحسين صحتك.