

8 способов улучшить жизнь

Виагра, афродизиаки, презервативы с усиками, суперкрем... Ты перепробовал все и не получил желаемого кайфа? Есть менее затратные способы улучшить сексуальную жизнь...

- 1. Спи больше** Как известно, многие политики при каждом удобном случае хвастаются, что спят 4-5 часов в сутки, все остальное время тратя, само собой, на благо нации. Дело, безусловно, похвальное, но вот самих политиков жалко. Оказывается, недостаток сна напрямую приводит к уменьшению либидо. Если ты вполне нормальный парень, у тебя случается от трех до семи эрекции за ночь. Когда эрекция тебя настигает, твой пенис наливается богатой кислородом кровью. Вывод такой: чем меньше ты спишь, тем меньше топлива заливается в твой "бак". Спи больше, но не проспи самое интересное.
- 2. Упражняйся помногу** Глубоко ошибаются те, кто думают, что чем дольше они выпадают из половой жизни, тем более феерическими оргазмами в конце концов будут награждены. В сексе, как и в любом другом виде спорта, нужна тренировка. Новейшие 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 выводу, что жирная пища аккурат перед сексуальной оргией отнюдь не способствует ее 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 - средство передвижения XXI века №1, 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, — ученые режут по живому. Безусловно, так приятно выпить пару-тройку бокалов Мартини, особенно, если ты никак не можешь расслабиться. Но не поддавайся искушению. Иначе в глазах девушки ты навсегда останешься не только алкоголиком, но и жалким импотентом. В первом случае она, возможно, захочет тебе помочь, во втором — вряд ли.
- 7. Забудь о "предсексуальной" сигарете** Оказывается, курение наносит вред не только легким вашего 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 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.

Автор: Артур Скальский © <http://om.ru/> ОБЩЕСТВО, МИР 👁 1812 13.02.2001, 14:44 📌 302
URL: <https://babr24.com/?ADE=58318> Bytes: 4350 / 4350 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читай те эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)