

강한 남자가 되는 법



▲ 규칙적인 운동

운동으로 인해 혈액순환이 촉진되면 성적 자극 호르몬도 자연히 증가해 성욕이 왕성해진다. 또 운동은 각종 스트레스를 물리쳐 스트레스에 의한 일시적 성기능 장애를 방지한다. 이 밖에 평소 항문 괄약근을 죄는 동작을 반복하는 것이 성기능 강화에 도움이 된다.

▲ 약 복용을 가능한 한 줄일 것

모든 약물의 장기 복용은 성기능에 큰 영향을 미친다. 이 같은 부작용을 낳을 수 있는 대표적인 약물은 우울증 치료제, 알레르기 치료제, 위궤양 치료제, 안정제, 수면제, 고혈압 치료제, 이뇨제 등이다.

▲ 지속적인 과음은 성기능 장애 유발

과도한 음주는 생식력 저하, 발기장애를 유발하고 남성호르몬 분비를 감소시켜 고환을 위축시킨다. 심지어 음경의 왜소화 현상까지 일으킬 수 있다.

▲ 흡연은 임포텐스 유발

흡연할때 혈액 속에 흡수된 니코틴은 말초혈관을 수축시켜 혈류 장애를 일으킴으로써 발기력을 약화시킨다. 또 니코틴, 타르, 일산화탄소 등의 독성 물질은 정자 생성을 저해한다. 또 흡연은 심장과 혈관에 부담을 줘 혈행장애를 유발, 발기력을 저하시킨다.

▲ 높은 콜레스테롤은 성기능 장애의 원인

과다한 콜레스테롤은 심장의 관상동맥에서 협심증이나 심근경색증을 일으키는 것과 마찬가지로

음경 동맥에도 협착을 유발한다. 이 경우 발기부전이 생긴다. 그러나 콜레스테롤은 성호르몬을 만드는 모체이므로 적정량을 유지해야 한다.

▲ 똥똥한 정력기는 없다.

배가 불룩 튀어나온 남자는 외관상으로 성적 매력 떨어질 뿐 아니라 신체 기능상으로도 성적 능력이 떨어진다.

▲ 당장 할 수 있는 정력증강 체조

① 걷기운동

고환이 흔들려 고환의 혈행을 좋게 해줄 뿐만 아니라 성기 마찰로 인해 성기의 혈액운동을 동시에 촉진시킨다. 걸을때는 보폭을 최대한 넓게 하며 느리게 걷지 말고 힘차게 걸어나간다.


② 팔굽혀 펴기운동

성행위시 팔의 힘이 없으면 즐거움도 오래 지속할 수 없고 행위도 단조로워 진다. 아침 저녁으로 5~10회를 구분하여 1회에 10번씩 한다.

③ 허리운동법

유연하고 튼튼한 허리가 정력의 원천이 되며 허리힘이 강하다는 것도 곧 삽입운동과 같다. 똑바로 앉아서 호흡을 조절한 다음 양손을 허리에 댄 채 전후좌우로 허리를 굽힌다. 홀라후프를 돌리듯 허리를 돌린다.

④ 귀와 하체의 병행운동

인체의 대들보인 척추를 바로잡아 신체에 활력을 심어주며 귀는 스테미너와 직결되므로 효과를 얻게 된다. 양쪽 귀를 붙잡고 토끼땀을 뿜다. 

출처 : www.hanbangmoim.com