

## 사정 강화운동

남성들의 성에 관한 고민 중 가장 많은 것이 발기 지속 시간과 강직도이다. 강직도는 나이가 들면 근력(筋力)이 감소되어 오르가즘의 강도와 폭발성이 약간 처지는 경향이 있다.

강직도란 발기가 되었을 때 음경의 팽창 정도를 말한다. 사람의 성기 내부에는 동물과 달리 뼈가 없다. 그런데도 발기가 되면 마치 속에 뼈라도 들어 있는 것처럼 단단해진다. 이유는 음경 내에 백막이라는 주머니가 있어 이 안에 혈액이 밖으로 빠져나가지 못하고 고여 있기 때문이다. 그러나 단지 혈액이 잔뜩 고였다고 성관계를 할 수 있을 만큼 힘을 얻을 수 있는 것은 아니다.

음경 속에 혈액이 충분히 고였다고 생각하는 순간 음경의 뿌리와 골반 사이에 연결되어 있는 근육들이 수축한다. 근육이 수축을 하면서 음경의 내압은 최고조에 도달하면서 단단해진다.

그러나 음경 내의 혈액 공급이 시원치 않거나 근육이 풀어져 제대로 조여주지 못할 때는 충분한 강직도를 얻을 수 없게 된다.

이를 위해서 어떠한 종목의 스포츠라도 훌륭한 선수가 되기 위해서는 기술 개발과 체력을 증강시키는 데 역점을 두어야 하는 것과 같이 근육을 강화시키기 위해 트레이닝 프로그램을 반복해야 한다.

대표적인 사정 근육 강화 운동에는 “케겔운동”이 있다. 사정 근육은 항문 괄약근, 요도 괄약근과 같은 골반 근육과 신경분포가 동일하기 때문에 케겔운동은 이러한 근육을 강화시키는 체조로 요실금 여성들에게 주로 권장하는 운동이며, 남성의 조루증 예방과 정력 강화 체조이다. 이중 항문운동은 항문을 배

꼽에 갖다댄다는 생각으로 깊게 숨을 들이마시고 발바닥으로 천천히 내뱉는다는 느낌으로 내쉬는 방법을 편히 앉은 자세에서 수십 번 매일 반복한다.

이 밖에 사정 근육을 강화시키는 방법은 다음과 같다.

### ■ 심폐기능 강화운동

가장 좋은 정력제는 심폐기능을 강화하는 운동이다. 운동을 하면 성선호르몬 증가로 성욕과 성적쾌감이 증대한다. 성욕이 감퇴하면 사람들은 흔히 보약이나 정력식품을 찾는다. 하지만 운동보다 뛰어난 정력제는 없다. 운동을 하면 혈액순환과 신진대사가 개선되고 성선자극호르몬도 증가하면서 성욕과 성적쾌감이 증대된다.

### ■ 소변을 볼 때 까치발 들기

누구나 소변을 다 본 다음에는 부르르 떨며 한기를 느끼는 경우가 있다. 이런 때 감기에 걸리거나 루머티즘 같은 병에 걸리기 쉽다.

이같은 현상을 한방에서는 ‘사기(邪氣)에 몸의 기(氣)가 꺾인다’고 말한다. 그래서 고대양생법에는 ‘소변을 볼 때 마음을 놓지 말라(기운을 빼지 말라)’고 가르쳤다. 따라서 에너지를 빠뜨리지 않기 위해 입을 꼭 물고 ‘발끝으로 서서 소변보기’를 끈기를 가지고 하루 5-6번 계속하면 신(腎)이 강해져서 굉장한 스테미너를 발휘하게 된다. 