

تغییرات زندگی جنسی مردان سالمند

Photo: Anatols/Bigstock.com

وقتی پا به سن می‌گذارید، رابطه جنسی دیگر مانند سن ۵۲ سالگی نیست اما می‌تواند لذت‌بخش باشد. رابطه جنسی فقط مخصوص جوانان نیست. بسیاری از افراد سالمند، تلاش می‌کنند تا زندگی جنسی خودشان را مانند قبل حفظ کنند.

یک زندگی جنسی سالم، نه تنها بخش کامل‌کننده زندگی زناشویی است، بلکه بر دیگر جنبه‌های زندگی مانند سلامت جسمانی و اعتماد به نفس تأثیرگذار است.

با افزایش سن در مردان، سطح هورمون تستوسترون نیز کاهش می‌یابد و در عملکرد جنسی فرد، تغییراتی ایجاد می‌شود که شامل نیاز به تلاش بیشتر برای تحریک، ارگاسم کوتاه‌تر، کاهش حجم و قدرت انزال و نیاز به زمان بیشتر برای رسیدن به ارگاسم دوم می‌شود.

شود که پایان لذت بردن از زندگی جنسی شما باشد. اگر سعی‌ناخوشایند و آزاردهنده باشد اما دلیل نمی‌تان برای ممکن است این تغییرات کنید خودتان را با این تغییرات وفق دهید، می‌توانید رابطه جنسی رضایت‌بخشی داشته باشید.

های مزمن مانند مشکلات قلبی یا روماتیسم، رابطه‌داشته باشد. بیماری تان‌جنسی تواند تأثیر زیادی بر عملکرد سلامت جسمانی شما می‌جنسی را به چالش می‌کشاند. حتی برخی از عمل‌های جراحی یا داروهایی که مصرف می‌کنید مانند داروی فشار خون، آنتی‌هیستامین یا داروهای ضدافسردگی می‌توانند زندگی جنسی شما را تحت تأثیر قرار بدهند.

اید و نگران رابطه‌ها وفق دهید. به عنوان مثال، اگر حمله قلبی داشته‌توانید خودتان را با این محدودیت‌همسرتان، می‌شما و! تسلیم نشوید مشکل ایجاد کرده است، قبل و بعد از رابطه تان‌باره صحبت کنید و یا اگر دردهای روماتیسمی برای در این تان‌پزشک هستید، با تان‌جنسی جنسی، مفاصلتان را گرم کنید.

سلامت نیوز منبع:
