Секс в третата възраст при мъжете

Златните правила за мъжете

Човек е толкова стар, колкото се чувства. А за да бъдете чувства – човек, колкото по-дълго сален мо

Но за самите мъже в тази възраст трябва да са наясно с някои особености като:

Възрастта си казва своя дума **ерекцията** е феномен, който сега ще идва по-бавно и сега вече

Следващото характерно нещо за тази възраст е забавянето на еякулацията, даже и нейната пъ

А не е лошо той сам да си помогне да е във тази форма.

Грижейки се за здравето си, той се грижи за сексуалните си възможности. Най-напред ходенет

На следващо място са Прекъсни се на тяхото с хладна вода, душо с течебна кал, стрийнето бани, з

По отношение на начина на хранене ще бъда много кротък – по този въпрос, т.е. как да повишим

Основното е: яжте и пийте както преди, разбира се както кесията ви позволява, и не се превръ

Е, ще си позволя и една рецепта от мята практика, но при условие, че нямате висока кръвна зах

Но най-важното е да си осигурите време за спокоен сън, след пладне и нощем. Стремете се да н

А златното правило – не се ядосвайте, нали ще ви мине, ще ви спести много лекари и лекарства.

И накрая още един съвет от мен – ако нещо ви е нервно, то не очаквайте, че