



Clicca qui e scopri la novità

05/11/2011 - [Salute-Fitness](#)

Sesso: 10 regole d'oro per benessere tra lenzuola



Sono dieci le «regole d'oro» per tutelare la salute sessuale e riproduttiva degli uomini. A stilarle la Società Italiana di Andrologia (Sia) al 27/mo Congresso nazionale conclusosi oggi a Fiuggi. In Italia, è stato sottolineato dagli esperti Sia, il 12,8 % degli uomini ha problemi di erezione, il 30% lamenta eiaculazione precoce e nelle coppie, in caso di infertilità, in almeno il 50% dei casi il problema risulta maschile. Ecco il decalogo 'salva-macho': - Adottare un sano comportamento sessuale. Dal sesso sicuro, cioè con preservativo, all'evitare bruschi movimenti di angolazione del pene che un organo fragile, fino all'igiene quotidiana nella zona genitale; - Evitare il fumo; - cura dell'alimentazione e del peso; - regolare attività fisica, in forma corretta: già una buona passeggiata a passo veloce per circa 30 minuti al giorno consente di protrarre fino a tarda età la possibilità di avere rapporti sessuali; - sana vita affettiva, lavorativa e relazionale; - Attenzione ai rischi di certe professioni, come quelle che espongono a molti agenti chimici o fisici, o ad attività lavorative stressanti e/o usuranti. - Prevenire o curare diabete ed ipertensione; - non trascurare i controlli nell'infanzia: il criptorchidismo (mancata discesa di uno o entrambi i testicoli nello scroto) si ha in circa 1 bambino ogni 100. - una visita andrologica in età adulta; - una visita andrologica nella terza età.

[Corsi di Laurea Online](#)

5 Facoltà, 12 Indirizzi di Studio Sedi in tutta Italia. Informati!

www.uniecampus.it/universita

Annunci Google

