

**Agenzia ANSA**

**Canale Salute&Benessere**

Cerca sul sito di Salute e Benessere

Ricerca

**cerca**

Primopiano

Sanità

Medicina

Associazioni

Alimentazione

Estetica

Stili di vita

Terme e Spa

## Sesso: andrologi, 10 regole d'oro per benessere tra lenzuola

05 novembre, 18:43

[salta direttamente al contenuto dell'articolo](#)

[salta al contenuto correlato](#)



[Indietro](#)

[Stampa](#)

[Invia](#)

[Scrivi alla redazione](#)

[Suggerisci \(\)](#)

[precedente](#)

[successiva](#)

(ANSA) - ROMA, 5 NOV - 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, e' 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'.(ANSA).

© Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

[Indietro](#)

[Home](#)

Consiglia 12 | 0 | 0 **condividi:**

#### ANNUNCI PPN



##### Non arriva l'ADSL?

scopri EOLO10: 19,50€+IVA al mese, fino a 10 mb/s  
[www.ngi.it](http://www.ngi.it)



##### Repower per il tuo lavoro

Scopri la consulenza Repower per l'energia della tua azienda  
[www.Repower.com](http://www.Repower.com)



##### Guadagna 500€ in minuti

Con le Opzioni Binari possibile  
[Scopri come imparare](#)

P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati