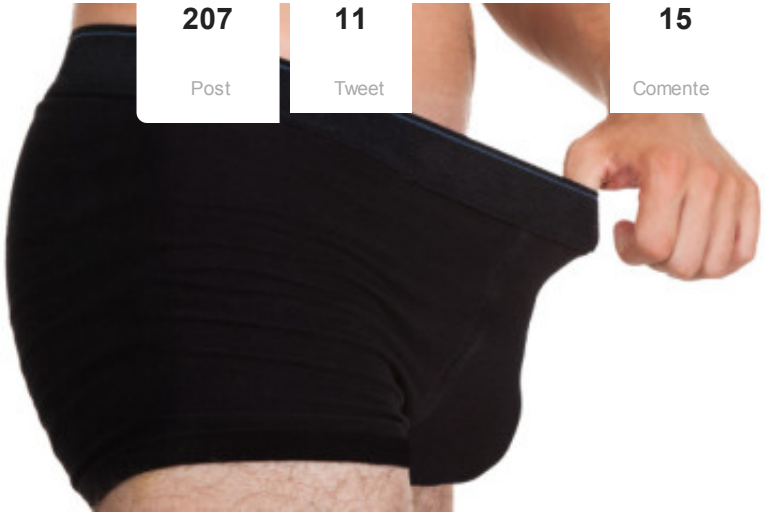
6 prob[552]as no pênis que aparecem com a idade

Curtir

Grandparents.com vine

Publicado: 23/01/2015 | Atualizado: 23/01/2015 19:24 BRST

207 Post
11 Tweet
15 Comente



Seria ótimo saber que pelo menos algumas partes do nosso corpo serão poupadas do envelhecimento, mas um dia você percebe: “ele” também fica r velho. “Você não acorda um belo dia e nota a diferença. É um processo gradual, mas, a partir dos 40 anos, as mudanças são mais perceptíveis”, diz Madeleine Castellanos, autora de "Penis Problems: A Man’s Guide" ("Problemas do pênis: um guia para os homens", em tradução livre). O que significam as mudanças do pênis?

COR

A aterosclerose, um problema comum do envelhecimento, restringe o fluxo do sangue, afetando coração, cérebro e pênis. Com menos sangue na áre pênis ganha uma cor mais clara, diz Castellanos, que também é terapeuta sexual e atende em um consultório em Nova York. Se você faz check-ups regulares e está tudo em ordem, isso não deve ser motivo de preocupação. A pele mostra os sinais da idade, e isso também vale para a pele do pênis. pode começar a apresentar pintas.

Assunto delicado. A verdade é que o pênis encolhe um pouco com o passar do tempo por causa da redução dos fluxos de sangue e testosterona. “Quando um cara chega aos 60, 70 anos, pode perder entre 1 centímetro a 1,5 centímetro em comprimento”, explica Castellanos. Ela acrescenta que o homem tiver uma barriga proeminente, o pênis vai parecer menor, mesmo que não haja mudança no tamanho do membro. “O pênis começa dent do corpo. Se você tem gordura na barriga, ela desce e se estende até a base do pênis. A barriga cobre a base do pênis, fazendo com que ele pareça ma curto.”

Mas eis o maior segredo: a maioria das mulheres não se importa com tamanho. Na verdade, se o pênis for grande demais, pode machucar. “O que importa é o que se faz com ele e o resto do corpo”, diz Lou Paget, educadora sexual certificada e autora de “The Great Lover Playbook” ("O livro de d grandes amantes").

SENSIBILIDADE

A testosterona ajuda a manter os tecidos nervosos. Quando seus níveis começam a cair, haverá uma consequente diminuição da sensibilidade, o que dificulta o orgasmo. Além disso, as ereções não serão tão rígidas. “É um caso típico de usar para não estragar”, diz Castellanos. Ela afirma que uma maneiras de preservar a saúde peniana é ter ereções diárias. Não é necessário chegar ao orgasmo, mas ereções diárias ajudam a manter as artérias e forma e levam sangue para a região. “Se você não for à academia, os músculos afinam e suas artérias se fecham. A mesma coisa acontece com o pêni diz ela.

DECLÍNIO DA FUNÇÃO URINÁRIA

Problemas urinários — ser capaz de ir ao banheiro ou de segurar a urina — têm a ver com a saúde da próstata. Eles afetam cerca de 20% dos homen 40 anos, de 50% a 60% dos homens de 60 e de 80% a 90% dos homens de 70 e 80.

Ações preventivas, de acordo com Castellanos:

- Manter um peso saudável.
- Manter-se ativo. Ficar sentado o dia todo coloca muita pressão na próstata.
- Fazer exercícios moderados várias vezes por semana para manter o tônus dos músculos do pavimento pélvico. Correr ou caminhar é suficiente Mayo Clinic também recomenda exercícios Kegel para homens.
- Tomar zinco e selênio.
- Limitar o consumo de álcool. O álcool aumenta a conversão de testosterona em estrogêneo e aumenta inflamações na área.

DISFUNÇÃO ERÉTIL

A disfunção erétil (DE) é observada em 5% dos homens aos 40 anos e em até 15% dos homens aos 70. Ela pode ser resultado de várias causas relacionadas:

- Biologia – doença, remédios, maus hábitos de saúde;
- Psicológicas – ansiedade, depressão, estresse de um dos parceiros;
- Relacionamento – falta de confiança e intimidade, ou conflitos emocionais entre os parceiros;
- Habilidades psicossexuais – habilidades sexuais de um dos parceiros ou do relacionamento físico entre ambos.

Graças a essa complexidade, simplesmente tomar um comprimido de Viagra ou Cialis sem lidar com as causas subjacentes relativas ao casal não é a solução, diz Castellanos. “Primeiro, procure um médico para um check-up completo, para descartar qualquer problema crônico. Se isso não revelar informações conclusivas, procure a ajude de um terapeuta sexual competente, que possa ajudá-lo psicológica e fisiologicamente”, afirma.

ANDROPAUSA

E agora uma palavra sobre a menopausa masculina.

Tem-se falado muito recentemente de andropausa — basicamente, se ela existe ou não. Teoricamente, trata-se de uma resposta significativa ao hipogonadismo (quando os testículos não produzem mais níveis normais de testosterona). Com a andropausa, homens podem ter sintomas semelhantes aos das mulheres na menopausa: fadiga, depressão, sudorese noturna e falta de apetite sexual. Castellanos diz que pouquíssimos home realmente sofrem de andropausa e precisam ser tratados com testosterona. Como a produção do hormônio decai com a idade e pode sofrer a interferência de vários fatores ambientais, Castellanos afirma que é importante:

- Alimentar-se de forma saudável;
- Dormir sete ou oito horas por noite;
- Limitar o consumo de álcool a uma dose por dia;
- Parar de fumar;
- Manter os níveis de estresse sob controle.

ambiente e se ajusta de acordo. Se o ambiente é muito estressante (sono atrasado, má alimentação, muito estresse), o corpo compensa reduzindo a produção de testosterona — e vice-versa", explica Castellanos.

Mesmo que você não tenha andropausa, uma vida mais saudável não faz mal a ninguém. E vale lembrar: é preciso ter cuidado, pois tomar testostero sem necessidade prejudica a produção natural do hormônio pelo corpo, e testículos e pênis vão realmente encolher.