

Podeszły wiek nie musi wcale oznaczać rezygnacji z aktywności seksualnej. Większość mężczyzn na emeryturze twierdzi, że ich **apetyt na seks nie zmalał, a w niektórych przypadkach nawet się wzmógł**

. Podobne opinie panują wśród starszych pań.

Pora, więc obalić stereotypy, seks nie jest zarezerwowany tylko i wyłącznie dla młodych ludzi. Po 60 ciągle można **czерpać radość i przyjemność z seksu**. Poglądy te podzielają naukowcy.

Okazuje się, że **seks spowalnia proces starzenia, poprawia samopoczucie, kondycję fizyczną i psychiczną**. Z dużym prawdopodobieństwem możemy, więc założyć, że osoby, które prowadzą aktywność seksualną mimo podeszłego wieku, są o wiele bardziej pogodne i zadowolone z życia niż ich rówieśnicy, którzy rezygnują z seksu, o samej przyjemności radosne współżycia nawet nie wspominając.

Powodem, dla którego wielu starszych mężczyzn dobrowolnie rezygnuje z seksu są zwykle problemy z erekcją. Mężczyźni po kilku próbach współżycia zakończonych fiaskiem, zwykle tracą zapał i godzą się z tym, że rozkosze cielesne nie są im już pisane. **Tymczasem, wcale nie musi, a nawet nie powinno tak być.**

W dzisiejszych czasach problemy ze wzwodem nie powinny już stanowić przeszkody do prowadzenia aktywnego życia seksualnego. Na wszystko można znaleźć lekarstwo, wystarczy skontaktować się z kompetentnym lekarzem, lub wybrać popularne leki wzmagające potencję w aptekach. Warto też sięgnąć po niepowtarzalne techniki odprężania się i relaksacji, które sprawią, że pozbędziemy się napięć i będziemy mogli bez obaw rozpocząć i z satysfakcją kontynuować pożycie seksualne. Dobrym pomysłem mogą też być wszelkiego rodzaju afrodyzjaki naturalne, takie jak żeń-szeń, czy nawet wspólne czytanie opowiadań erotycznych i oglądanie filmów, w których akt pćiowy jest pięknem samym w sobie, - co może również pomóc w przyroście ochoty na seks.

**Problemy z erekcją wiążą się zwykle ze spadkiem poziomu testosteronu we krwi mężczyzny.** Uważa się, że jego poziom zaczyna maleć już u mężczyzn, którzy osiągnęli 40 rok życia. Naukowcy odkryli jednak sposoby, na podwyższenie poziomu testosteronu u mężczyzn.

Można stosować odpowiednią dietę, w której przeważają nabiał, drób i owoce morza lub przyjmować testosteron doustnie w formie tabletek. Należy również **zrezygnować z używek, kawa, alkohol i papierosy wpływają bardzo niekorzystnie na zdolności seksualne mężczyzny**. Wraz ze spadkiem testosteronu, rośnie poziom estrogenu we krwi mężczyzny.

U kobiet ma miejsce proces odwrotny, część estrogenu zastępowana jest testosteronem. Dzięki temu potrzeby seksualne mężczyzn i kobiet po 60 roku życia nareszcie się zrównują. Partnerzy w tym wieku mają, więc duże szanse na osiągnięcie obopólnej satysfakcji i zadowolenia.