

Ayurvéda pour tous

AYURVEDA ET LES HOMMES

La méthode complète pour améliorer votre sexualité naturellement

Thomas Duclos

Edition : Ayurvéda pour Tous
Photographies : Pixabay.com
Tous droits réservés

ISBN : 978-2-9559673-3-1

INTRODUCTION

Le sexe est un sujet de préoccupation pour de nombreux hommes (pour ne pas dire tous!) : **62% ont peur de décevoir leur(s) partenaire(s) ; 44% sont moyennement satisfaits de leurs relations sexuelles ; et 30% souffrent de troubles** de cet ordre.

Face à ces inquiétudes, 42,9% d'entre eux recherchent des solutions pour améliorer leur sexualité et résoudre leurs problèmes durablement. Ce qui n'est pas chose facile, car beaucoup de ces remèdes (Dont le plus populaire : le viagra) ne résolvent pas les problèmes en profondeur ; et par conséquent, n'ont que des effets temporaires.

Pour aider ces hommes de "la génération anxieuse", **l'Ayurvéda**, médecine ancestrale indienne, propose une **méthode complète, douce et 100% naturelle**, basée sur des principes, des **règles et des conseils** à connaître et à suivre ; **des exercices** et des techniques à réaliser chez vous ou avec un(e) professionnel(le) ; des aliments et des plantes bénéfiques pour le corps, les organes sexuels, la libido... qui vous aideront à **lutter contre les troubles sexuels divers ; augmenter le taux de testostérone, la virilité et la libido ; offrir des érections et des éjaculations de qualité ; améliorer la qualité et la quantité des semences ; apporter confiance en soi ;**

renforcer le système immunitaire et l'énergie sexuelle ; rééquilibrer shukra dhatu (le tissu reproducteur) ; ouvrir le chakra Swadhistana (responsable de la sexualité)

LES CAUSES DES TROUBLES SEXUELS

Psychologiques : le stress, la colère, le manque de confiance en soi, la peur, l'anxiété, la dépression, le surmenage...

Extérieurs : un traumatisme, une surcharge de travail, des problèmes de couple, l'alimentation, une mauvaise utilisation de l'énergie sexuelle, la prise de médicaments, le tabac, les drogues...

Physiologiques et physiques : l'âge, les maladies, l'hérédité, la convalescence, le cholestérol, l'hypertension, l'ouverture ou la fermeture du chakra swadhistana, le déséquilibre d'un dosha (la constitution), une diminution de Ojas (le système immunitaire) et du prana (du souffle), les effets secondaires de certaines maladies comme les pathologies neurologiques, pelviennes ; une malformation génitale, l'obésité, l'obstruction de shukra Vaha srota (le canal qui amène le sperme), un déséquilibre de shukra (le sperme)...

LES TROUBLES SEXUELS

Les troubles du désir

- **Baisse du désir sexuel** : une baisse temporaire du désir sexuel.
- **Accentuation du désir** : selon l'ayurvéda, cette "pathologie" mentale apparaît lorsque le chakra swadisthana est trop ouvert ce qui engendre une imagination sexuelle débridée, la boulimie sexuelle, la nymphomanie, l'exagération des fantasmes ou une pratique excessive.
- **Fatigue sexuelle** : la fatigue sexuelle est un trouble physique ou mental causé par une activité sexuelle ou une masturbation accrue. Selon l'Ayurvéda, cette fatigue entraîne un manque de libido, de l'asthénie ou encore une diminution du système immunitaire rendant vulnérable aux maladies vénériennes.

Les troubles de l'érection

- **La panne sexuelle** : ce problème qui concerne beaucoup d'hommes est une difficulté temporaire à obtenir une érection satisfaisante, car soit le pénis n'arrive pas à se mettre en érection, empêchant les rapports sexuels, soit l'érection est de courte durée.