

Domů » 8 tipů pro podporu a zlepšení erekce

[Top články](#) ♦ [Životní styl](#)

8 TIPŮ PRO PODPORU A ZLEPŠENÍ EREKCE

napsáno Robin Sedlmaierů | 24. ledna, 2024 | 0 komentářů



Erekce je často brána za **pýchu mužství** a nerozlučitelného partáka pro úspěšný sex. Přesto se však **více než polovina mužů** v České republice čas od času **potýká s jejími problémy**. Ať už se jedná o **občasný neúspěch**, nebo o **dlouhodobý problém**, přinášíme vám **8 tipů**, díky kterým můžete erekci **zlepšit**.



Důvodů, proč se vám nedaří erekci udržet, může být spousta. Přesto však **není důvod se za to stydět**. Ačkoliv se o tomto problému nemluví, je **častější, než si myslíte**. A dávno už neplatí, že je to problém stáří. **Problémy s erekcí** můžete mít **nehledě na váš věk**. Jejich řešení však často bývá jednodušší, než se může zdát.

Obsah článku



Co je vlastně erekce?

Na tuto otázku nejspíš všichni znáte odpověď. Přesto si však připomeneme, co to erekce vlastně je. Erekcce je **proces, při kterém se topořivá tělíska v penisu naplní krví a úd ztuhne**. Většinou za to může dráždění erotogenních zón, nebo celkové vzrušení.

Existuje **stupnice EHS**, která hodnotí tvrdost i kvalitu erekce. Může vám pomoci s určením problému a případném hledání pomoci. Má následující stupně:

1. stupeň: Penis je větší než obvykle, ale není tvrdý.
2. stupeň: Penis je tvrdý, ale ne dostatečně na penetraci.
3. stupeň: Penis je dostatečně tvrdý pro penetraci, ale ne úplně tvrdý.
4. stupeň: Penis je tvrdý.

1. Zamyslete se nad pitím alkoholu

Životní styl a erekce mají mnoho společného a **přílišné pití alkoholu tomu nepomáhá**. Není žádným tajemstvím, že pokud to v hospodě přeženete, může se vám stát, že **doma**


narazíte na problém. I když chuť na sex se u mnohých lidí zvyšuje s počtem vypitých piv a panáků, nakonec vám to možná **tělo fyzicky nedovolí.**

Pravidelné pití alkoholu se na vašem těle může podepisovat **dlouhodobě.** A to nejen v okruhu sexuálního zdraví. Proto zkuste vědomě na nějakou dobu **omezit konzumaci alkoholu** a uvidíte, zda vám to pomůže i v tomto ohledu.

2. Zlepšete komunikaci v posteli a nebojte se experimentovat

Pokud toužíte po **lepší a dlouhotrvající erekci,** zkuste přehodnotit i způsob, kterým máte sex. Když se přehnaně budete soustředit na to, abyste co nejrychleji dostali erekci a mohli mít penetraci, může se stát, že se to **skoro jako na truc nepovede.** Zkuste si proto udělat s partnerkou (nebo partnerem) večer, kdy **vyzkoušíte různé hry, mazlení a vezmete věci pomalu.** Delší předehra totiž nepomáhá jen vaší drahé polovičce, ale **může pomoci i vám.**


Společně se posadte a proberte, zda nejsou nějaké **novinky,** které byste v posteli chtěli vyzkoušet. Ať už se bude jednat o nové **techniky, hračky, nebo třeba polohy.**

 **Tip:** Pokud zrovna nemáte svůj den a erekce ne a ne přijít, můžete s partnerkou vyzkoušet **mokrý orgasmus.** Na ten vám budou stačit pouze prsty a případně hračky.

3. Zdravou stravou a dostatkem pohybu k pevnější erekci

Fyzická aktivita a sexuální výkonnost jsou hluboce provázány. Nemusíte ale běhat maratony a zvedat těžké váhy v posilovně pětkrát do týdne. Stačí jednou za čas vyjet na kole, proběhnout se kolem čtvrti nebo třeba jen pravidelně chodit na procházky. Nejen že si **příjemně vyčistíte hlavu, dopřejete uvolnění i vašemu tělu.**

Další částí, kterou byste neměli podceňovat, je **zdravá strava**. Je jasné, že ne všichni jsou odhodláni začít jíst jenom zdravě, kupovat bio potraviny a pojídat zeleninu v kilech. Zkuste však trochu **vyvážit váš jídelníček** a místo hamburgerů a fast foodů třikrát do týdne si dejte raději něco zdravějšího. Protože stravovací návyky a erektilní funkce k sobě odjakživa patří.


 **Zajímavost:** *Vysoký cholesterol, na který má vliv mimo jiné i nevhodná strava a nedostatek pohybu, může mít za následek poruchy erekce. Zúžené cévy totiž zabraňují toporivému tělísku se naplnit krví.*

4. Kuřáci mohou mít problém

Kouření obecně není zrovna nejprospěšnější věc, kterou pro své zdraví můžete udělat. Kromě známých **problémů s cholesterolem, tlakem a rizikem rakoviny**, se však může podepsat i na **kvalitě vašeho sexuálního života.**

Pokud už dlouhodobě plánujete s kouřením seknout a udělat

něco prospěšného pro vaše zdraví, může být toto dalším důvodem, jak **udržet vaše odhodlání**.

 **Tip:** Skončení s kouřením patří mezi nejčastější cíle do nového roku. Podívejte se na [10 tipů, jak udržet novoroční předsevzetí](#).

Nedostatečná erekce a kouření jdou často ruku v ruce. Zdroj: Pexels.com

5. Pornografie je dobrý sluha, ale špatný pán

Sledování porna není nic neobvyklého a v zásadě ani nic špatného. Pokud však pornografii sledujete **příliš často**, může se stát, že začne **negativně ovlivňovat váš sexuální život** a

schopnost **udržení si erekce**.

To buď z důvodu **přílišného vyčerpání**, nebo z **přehnaných očekáváníí**, která pornografie přináší. Ať už totiž chcete, nebo ne, i tak vás její sledování nějakým způsobem ovlivní. Zkuste tyto **erotické filmy omezit**, nebo je zařaďte do **společného sexuálního života s partnerkou** a navzájem si ukažte videa, která se vám líbí.

6. Vyhněte se zbytečnému stresu

Psychický vliv na erekci je nezanedbatelný. V dnešním světě ještě víc, než kdy dřív. Možná řešíte problémy v rodině, máte práce až nad hlavu a neustále si nakládáte další nálož starostí a nervů. Ne všechen stres jde omezit, ale zkuste **snížit svá očekáváníí a věnujte se psychické pohodě**.

Když **tělo trpí psychicky**, po čase se to začne **podepisovat i fyzicky**. Vyzkoušejte proto **meditaci**, různá dechová cvičení a nebojte se vyhledat pomoc terapeuta, pokud je toho na vás moc.

 **Tip:** Podívejte se na *10 tipů, jak se uklidnit ze vzteku a stresu*.

7. Nekvalitní spánek je zabiják erekce


Možná vás ani nenapadlo, že na vině může být i **nedostatek spánku**. Ať už trávíte dlouhé noci prací, nebo do dvou hodin do rána sledujete Netflix, **podepíše se to i na vašem těle**. Kromě typických projevů, jako jsou únava a podrážděnost, mezi ně patří i **nedostatečná kvalita erekce**.

Vyzkoušejte chodit spát dřív a zaměřte se na to, abyste měli opravdu **hluboký spánek**. Pokud totiž budete spát 12 hodin, ale v místnosti vám bude blikat neustále telefon, svítit televize a na dveře bude škrábat pes, o kvalitě odpočinku se mluvit nedá.

8. Na vině mohou být i hormony

Návštěva **odborníka** je většinou to poslední, co člověk v takových situacích vyhledává. Pokud vám však žádný z tipů nepomohl, je možná čas se objednat u androloga, urologa či sexuologa. Nejlepším řešením je však **návštěva praktického lékaře**, který vás odkáže dál.

Vyhledání odborné pomoci ale není **nic, za co by se člověk musel stydět**. Neznamená to ani to, že máte závažný problém. Řešením může být **podpůrná léčba** ve stylu **tabletek** na zlepšení erekce, nebo různých **testosteronových gelů**, které vám v tomto ohledu pomohou.

 **Profesor Dalibor Pacík z urologické kliniky Fakultní nemocnice Brno:** „V Česku trpí poruchami erekce 54 procent mužů, u 26 procent jde o střední až těžkou formu erektilní dysfunkce.“

Návštěvy odborníka se není třeba obávat. Zdroj: Pexels.com

EROTIKA

SEX

TIPY

ZDRAVÍ

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



SDÍLET

0



f Facebook

X Twitter



ROBIN SEDLMAIERŮ

Milovník psaní, zvířat, přírody, občasné skleničky vína a času stráveného s rodinou. Je mi 21 let a nejvíc mě zajímá psaní o osobním rozvoji, vztazích, hudbě a mentálním zdraví. Na vysoké škole studuju žurnalistiku, kterou jsem studoval i na střední. Psaní mě provází od dob, kdy jsem se naučil v první třídě držet pero.

PŘIDAT KOMENTÁŘ →

Hodnocení:



Nadpis

Text komentáře...

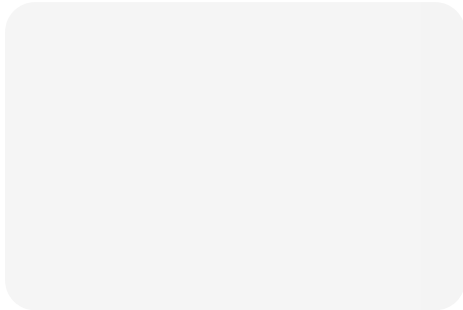
Jméno*

Email*

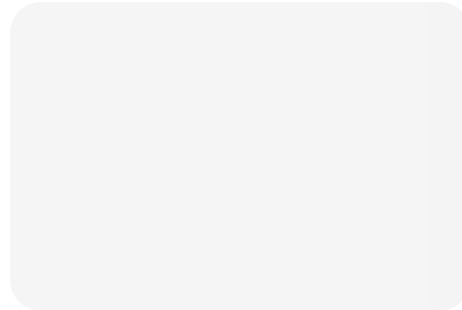
Uložit mé jméno a e-mail v tomto prohlížeči pro příští komentář.

POTVRDIT

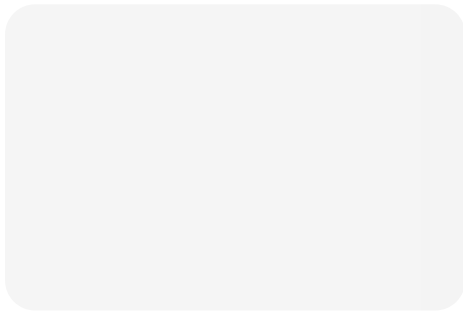
DALŠÍ ZAJÍMAVÉ ČLÁNKY



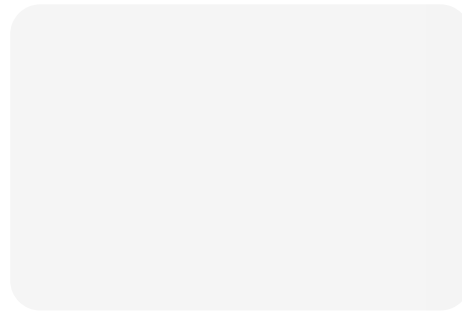
DAVID GOGGINS: ZBAVTE SE
LENOSTI A PŘESTAŇTE SE...



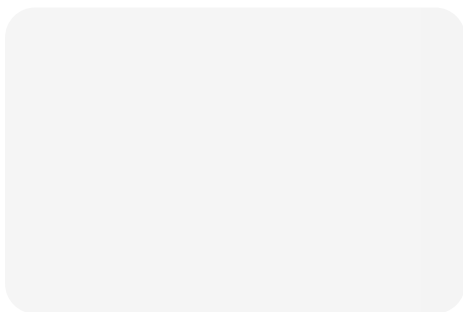
JAK NA ÚSPĚŠNÝ ITINERÁŘ CESTY?



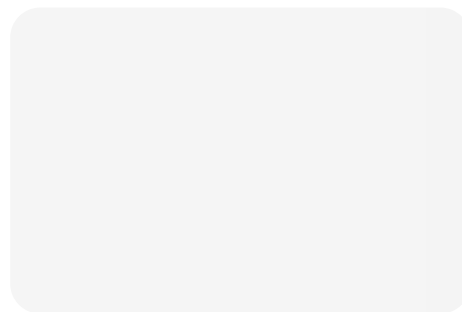
MAORSKÉ TETOVÁNÍ A JEHO
VÝZNAM



AVOKÁDO: ZDRAVÁ ALE
NEEKOLOGICKÁ POTRAVINA



DIGITÁLNÍ DETOX: CO JE A JAK
VÁM POMŮŽE?



JAK SE MSTÍ PSYCHOPAT? JAKÁ JE
ÚČINNÁ OBRANA?

NEJNOVĚJŠÍ



Jak si najít hobby v dospělosti? Sedm zaručených tipů.

22. dubna, 2024



12 Tipů: Jak vybrat správně auto?

22. dubna, 2024



57,2 % Němců bydlí v nájmu. Jak je to u

nás?

17. dubna, 2024

 **PRÁVĚ NEJVÍCE ČTENÉ**

1

David Goggins: Zbavte se lenosti a přestaňte se vymlouvat na svůj životní úděl!

26. července, 2023

2

Plná moc k zastupování: Postup i VZOR ke stažení zdarma

22. ledna, 2022

3

Maorské tetování a jeho význam

14. dubna, 2024

Jak uspět v době internetu v životě i podnikání.

📍 Redakce a spolupráce

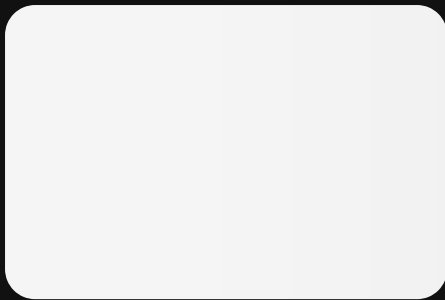
✉️ p92@zijuspesne.cz



ČTĚTE

Přerušovaný půst: Přirozené hubnutí bez velkých omezení

Životopis 2021: Jak ohromit svým CV?



ROZVOJ

Rozhovory

Wim Hof dýchání

Pozitivní myšlení

Seberozvoj knihy

Patologický lhář

Mindfulness

Mapa

FINANCE

Půjčky

Průvodce investicemi

Rekonstrukce domu

V čem podnikat?

Pasivní příjem

Jak vydělat?

Spořicí účty

OBLÍBENÉ

Ketodieta: Jak začít?

Jak se učit?

Nejlepší seznamky

33 Tipů na oběd

Trénink paměti

Práce z domu

Sugar daddy

Copyright © 2024 | ŽijÚspěšně.cz