

Para la mayoría de los hombres que sufren de disfunción eréctil (DE), el primer gran problema es el control de una erección. En ED su erección puede irse antes o en el medio de la penetración. A veces es posible que carecen de la firmeza que necesita para completar con éxito las relaciones sexuales. medicamentos contra la impotencia que pertenecen a la clase de los inhibidores de la fosfodiesterasa tipo 5 pueden ayudar a mantener la firmeza eréctil durante más tiempo. Cuando se trata de medicamentos contra la disfunción eréctil, Cialis tadalafil goza de una sana rivalidad con Viagra sildenafil y vardenafil Levitra. Cialis, la segunda píldora contra la impotencia éxito de ventas, puede ayudar a solucionar su problema con sus dos opciones de dosificación. Los ejercicios de Kegel pueden

ser otra manera eficaz de obtener el control de la erección. Vamos a echar un vistazo a Cialis en primer lugar.

## **¿Cómo ayudar a superar la impotencia Cialis?**

Cialis contiene tadalafil como ingrediente activo. Este medicamento puede ayudar a superar sus problemas de erección al aumentar el flujo sanguíneo en el pene. Tadalafil impide la rápida descomposición de enzimas GMPC en el pene y en el proceso, puede ayudar a mantener su erección cuando existe estimulación sexual. La singularidad de pastillas tadalafil reside en su eficacia en el tratamiento de la disfunción eréctil moderada a severa. Cialis puede satisfacer sus necesidades, incluso cuando usted tiene otros problemas de salud, incluyendo enfermedades del

corazón, presión arterial alta o problemas de colesterol. Sin embargo, asegúrese de tomar bajo supervisión médica.

## **¿Qué dosis de Cialis puedo tomar?**

La dosis diaria de Cialis se prescribe generalmente para los hombres que están en relaciones sexuales frecuentes. Cialis durante 36 horas, por el contrario, le puede dar una opción dinámica para tener relaciones sexuales cuando es el momento adecuado. Conocida como la “píldora de fin de semana ‘, se le puede dar 36 horas para prepararse para el sexo y tener relaciones sexuales. Viene en dosis de 10 mg y 20 mg y se puede tomar 30-60 minutos antes del acto sexual.

La dosis de Cialis derecho tiene que ser decidido por sólo su médico. Si usted quiere tener el control de la erección mejorada en

cualquier momento, informe a su médico acerca de sus preferencias. Pero recuerde que debe dar información detallada sobre sus condiciones de salud y los medicamentos actuales y pasados.

**¿Hay alguna otra manera de que pueda ganar un control total sobre mis erecciones?**

El tratamiento médico no es la única forma en que puede hacer frente a los problemas de erección. usted puede tener un mejor control sobre su erección y mantenerla por más tiempo por disciplinar a los músculos pubococcígeo (PC). Puede hacerlo con los ejercicios de Kegel - un método probado y comprobado realizado por los hombres desde los tiempos tradicionales para mejorar el rendimiento sexual.

**¿Cómo hacer los ejercicios de Kegel**

## ayuda?

ejercicios de Kegel (también conocidos como ejercicios de Kegel o ejercicios del suelo pélvico) puede ayudarle a obtener un mejor control de erección y de la eyaculación. Es necesario llevar a cabo una serie de ejercicios para fortalecer el músculo PC, que a su vez, puede ayudar a conseguir y mantener erecciones más firmes, más fuertes. El beneficio adicional de estos ejercicios es, por supuesto, mejor control de la eyaculación.

## **¿Cómo realizo los ejercicios de Kegel?**

Puede tener más de una sesión para completar una serie de ejercicios. Su primera tarea es encontrar donde se encuentra el músculo PC. Puede identificar este músculo al tratar de dejar de orinar en medio del proceso. Una vez que sepa con

certeza qué músculo que necesita para trabajar, agarre y liberarlo después de 10 segundos. Es necesario repetir los ejercicios un par de veces para obtener resultados eficaces. Para la próxima sesión, realizar las mismas técnicas durante más tiempo (hasta un minuto).

[Source](#) by [Alvin Dior](#)