

Una roca sólida erección y suficiente capacidad de resistencia son dos de las cosas más importantes que usted necesita para ser un gran amante.

Si obtiene erecciones débiles o blandas o sufre de eyaculación precoz, que es casi imposible para que usted pueda satisfacer a su mujer en la cama. Sin embargo, no es necesario perder la esperanza. Esto se debe a que la disfunción eréctil es una condición que puede tratarse, incluso sin optar por las drogas duras y peligrosas que tienen una gran cantidad de efectos secundarios desagradables.

A continuación se enumeran algunas de las mejores y más efectivas formas para ayudarlo a obtener más y ya la erección duradera, natural y segura:

## **1. Cambiar su mentalidad**

En primer lugar, es necesario creer que la disfunción eréctil no es el final del camino. Hay maneras de ayudarlo a obtener erecciones más duras, incluso sin el uso de medicamentos contra la impotencia. Una gran cantidad de hombres odian la idea de visitar a un médico para superar la disfunción eréctil y que continúan viviendo en la negación.

Trate de aceptar que tiene un problema y buscar soluciones en línea. Incluso los cambios simples en su dieta y estilo de vida pueden recorrer un largo camino en la mejora de su potencia sexual.

## **2. Trate de ponerse en forma**

condición física general es una gran manera de mejorar su salud sexual. Si usted es obeso o con sobrepeso, que son más propensos a sufrir con problemas de

erección. Esto se debe a un exceso de resultados de grasa en las arterias obstruidas que conduce a flujo sanguíneo lento al pene. La reducción del flujo de sangre al pene hace que sea difícil para que usted consiga una erección sólida como una roca.

Con el fin de mantenerse en forma, usted debe hacer ejercicio con regularidad. El entrenamiento de fuerza es una de las mejores maneras de aumentar tanto la circulación de la sangre y la secreción de testosterona en su cuerpo. Trate de dedicar por lo menos 20-30 minutos al día para una rutina de ejercicio regular y su cuerpo se le recompensa de muchas maneras, en función de la condición física general y sexual, dentro de unas pocas semanas.

### **3. Dedicar más tiempo a los juegos**

## previos

La próxima vez que esté en la cama con su mujer, trate de relajarse y disfrutar del calor del momento. Muchos hombres cometen el error de llegar a la penetración de inmediato. Juego previo puede ser grande para aumentar la excitación y también puede ayudar a aumentar la rigidez de sus erecciones. Tome las cosas con calma y disfrutar de al menos 10-15 minutos de juego previo.

Confía en mí, este simple cambio en su técnica de hacer el amor puede hacer maravillas para sus erecciones. No sólo esto, su mujer también va a encantar.

## **4. Pruebe con ejercicios de pene**

Los ejercicios del pene son una gran manera de aumentar el flujo sanguíneo al pene. Estos ejercicios se llaman Jelqs y son

muy eficaces para mejorar la rigidez de la erección. Usted puede encontrar una gran cantidad de rutinas de Jelq en línea.

Aunque la mayoría de ellos están siendo promovidas como una manera de aumentar el tamaño del pene, que puede ser eficaz para aumentar la dureza de la erección también.

Como cuestión de hecho, no es necesario comprar un programa de ejercicio del pene en línea. Si se busca desde hace algún tiempo, que sería capaz de encontrar una gran información sobre cómo hacerlo correctamente Jelqs.

## **5. Prueba naturales masculino mejora píldoras**

píldoras masculinas del realce naturales pueden desempeñar un gran papel en el aumento de su potencia sexual. Como

cuestión de hecho, muchos médicos recomiendan ahora tales píldoras en lugar de los medicamentos recetados ya que son seguros y carente de efectos secundarios negativos o perjudiciales.

píldoras masculinas del realce natural están formulados con hierbas seleccionadas que no sólo aumentar el flujo sanguíneo al pene, sino también ayudar a estimular la producción de testosterona en su cuerpo.

Reponer su cuerpo con nutrientes esenciales que necesita con el fin de garantizar la función sexual y reproductiva adecuada.

Con los años, las píldoras naturales han cambiado drásticamente y algunos de los mejores están ahora respaldados con aprobaciones clínicos también.

[Source](#) by [Matt Spears](#)