Cuando se trata de satisfacer a su mujer en la cama, el tamaño de su pene es importante, pero más que eso es su capacidad a poner más duro, más completa y erecciones más duraderas que pueden hacer que cualquier mujer vaya a su débil en las rodillas.

1. Flujo sanguíneo

El flujo de sangre hacia el pene es el factor más importante que determina su potencia sexual. Cuando se excita sexualmente, más sangre fluye en el tejido esponjoso en el pene que hace que se hinche y lograr una erección. La reducción del flujo de sangre al pene es lo que hace que su pene flácido y lleva a erecciones débiles.

Uno de los factores más importantes por las que los jóvenes experimentan más dura, más completa y erecciones más gruesos se

debe a que están en **buena forma** y la circulación de la sangre en su cuerpo se encuentra en su nivel más primordial. Sin embargo, con la edad, la mayoría de los hombres tienden a aumentar de peso y el exceso de grasa corporal que resulta de la circulación sanguínea reducida no sólo por todo el cuerpo, pero al pene también.
Otro obstáculo importante viene con **consumo excesivo de tabaco .** La mayoría de los chicos jóvenes consideran fumar como algo *fresco* y se entregan a ella. Con el tiempo, se convierte en un hábito y empieza afectando a su cuerpo de muchas maneras. Se tiende a acumularse placa en las arterias y reduce el flujo de sangre que resulta en problemas de erección.
Por lo tanto, la mejor manera de conseguir

más plena y erecciones más gruesos es ponerse en forma por perder algo de peso. El ejercicio regular puede ser de gran ayuda. No sólo esto, sino que también es importante comer bien. Trate de incluir alimentos en su dieta que promueven el flujo sanguíneo saludable. Las grasas esenciales son importantes no sólo para destapar las arterias, sino también para mantener las arterias bien engrasada para fomentar una mejor circulación de la sangre.

2. Las píldoras de erección

Otro método muy popular de superar los problemas sexuales es píldoras de la erección. Medicamentos como Viagra, Cialis, etc, no necesitan presentación. Han cambiado la forma de mirar a la disfunción eréctil o impotencia. Sin embargo, estos

medicamentos no son seguros y tienen mala fama por sus efectos secundarios. No sólo esto, la mayoría de los hombres no necesitan este tipo de píldoras que pueden producir efectos secundarios graves. píldoras de la erección de hierbas son una opción mucho mejor. Se hacen con algunos de los mejores y tiempo probados hierbas y otros ingredientes naturales que no sólo aumentan la circulación sanguínea en el pene, sino también dar un impulso a sus hormonas sexuales.

Estas píldoras son seguras y se pueden comprar sin una prescripción. Ellos le pueden dar el poder para durar horas. No sólo esto, sino que también ayudará a recuperarse más rápido después de una eyaculación de manera que se pueden tener varias sesiones de sexo en una sola noche.

No es de extrañar, tales píldoras han vuelto muy populares en los últimos años.
Por lo tanto, si usted quiere tener erecciones más espeso y difícil, disfrutar de los mejores píldoras de erección que se han convertido en un gran éxito con los hombres en todo el mundo.
Source by Matt Penn