

La disfunción eréctil y la eyaculación precoz son algunos de los problemas sexuales más comunes que los hombres sufren de. Ambos de estos problemas pueden salir de su mujer decepcionado de ti. No sólo esto, estos problemas pueden también hacer que te humillado y deprimido.

Los medicamentos recetados como Viagra, Cialis, etc pueden ayudar a superar estos problemas, pero a las que acompañan efectos secundarios negativos con ellos. Tales medicamentos son conocidos por ser bastante caro también. A pesar de sus versiones genéricas son menos costosos, pueden ser aún más peligroso ya que se hacen en los laboratorios locales que no se pegan a cualquier tipo de controles y estándares de calidad.

Aunque la disfunción eréctil es un problema común entre los hombres, no es algo que no puede ser entendido sin drogas. Aquí hay algunas maneras simples y fáciles para ayudarlo a lograr erecciones más duras y más duraderas de forma natural y segura:

## **1. Póngase en Movimiento**

En primer lugar y el cambio de estilo de vida más importante que puede ayudar a aumentar la rigidez de la erección es el ejercicio. Si usted tiene sobrepeso y grasa, es el momento de perder esas exceso de libras. El ejercicio regular no sólo reduce la grasa, pero también aumenta la circulación de la sangre en su cuerpo. Además de esto, ayuda a mejorar sus niveles de energía también.

Sin embargo, otro beneficio del ejercicio es que puede ayudar a aumentar sus niveles

de testosterona también.

Más sangre que fluye en su pene y un mayor el nivel de testosterona es grande, tanto para su libido y las erecciones.

## **2. Pruebe algunos de Blackberry Jam**

moras y otras frutas de color oscuro son ricas en antocianinas. Estos son muy poderosos antioxidantes que previenen moléculas de óxido nítrico en el torrente sanguíneo de la destrucción por los radicales libres.

Una alta concentración de radicales libres reduce el óxido nítrico en el torrente sanguíneo. Esto resulta en erecciones débiles, ya que es el óxido nítrico que hace que los vasos sanguíneos se dilatan para que más sangre puede fluir hacia el tejido eréctil.

El té verde es rico en antioxidantes tales.

Debe incluir frutas ricas en antioxidantes en su dieta si usted quiere mejorar sus erecciones.

### **3. Dejar de roncar**

tejidos del pene son extremadamente sensibles y necesitan oxígeno para mantenerse saludable. El ronquido priva a tales tejidos de oxígeno y puede conducir a la disfunción eréctil.

Aunque hay una gran cantidad de OTC ayudas que presumir de ser poderosos tapones ronquido, que dudan de su eficacia. Una de las mejores formas de detener el ronquido es por poner unos cuantos ladrillos debajo de la pata de la cama en la cabecera de la cama. El ronquido tiene mucho que ver con la gravedad. La investigación ha demostrado que si usted eleva el torso sin doblar el cuello, se puede

cambiar el efecto de la gravedad sobre los tejidos blandos de la garganta y puede ayudar a reducir los ronquidos de forma significativa.

#### **4. Pruebe los ejercicios de Kegel**

Estos son ejercicios sencillos que ayudan a fortalecer los músculos pélvicos. Los ejercicios de Kegel no sólo aumentan el flujo de sangre al pene, sino también ayudar a controlar sus eyaculaciones para una mayor duración durante el coito. Ellos son altamente recomendados por los terapeutas sexuales para mejorar el rendimiento sexual en los hombres. Usted puede encontrar fácilmente la manera de hacerlo a través de una búsqueda en Google.

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

Por otra parte, también se puede usar píldoras naturales masculino mejora. Estas píldoras son una poderosa mezcla de hierbas, aminoácidos y otros nutrientes que no sólo aumentan el flujo de sangre hacia el pene, sino también aumentan la producción de testosterona en su cuerpo.

Otro efecto positivo de estas pastillas es que pueden ayudar a aumentar la secreción de óxido nítrico en el cuerpo. Ingredientes como el ácido granada elálgico, L-arginina, epimedio y el ginkgo biloba son muy eficaces para aumentar el óxido nítrico y la circulación de la sangre al pene.

Principio de las pastillas de línea no sólo garantizar la roca sólida erecciones, sino también ayudar a aumentar su capacidad de resistencia para que pueda disfrutar del sexo más duradero. Sin embargo, otro

beneficio es que tales píldoras pueden reducir su período refractario para que pueda tener un duro y erecciones sólidas rápidamente después de la eyaculación.

Esto puede hacer que disfrute de múltiples sesiones de sexo en una sola noche.

pastillas de buena calidad son seguros y no tienen efectos secundarios negativos. Sin embargo, debe utilizar este tipo de pastillas durante al menos 3-6 meses para obtener los resultados de las apuestas.

Por lo tanto, si se desea llevar a cabo como un semental en la cama, echa un vistazo a las mejores píldoras del pene que han ayudado a miles de los hombres a mejorar su vida sexual en los últimos años.

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