

El mantenimiento de una erección después de la eyaculación es sin embargo difícil para los hombres, pero en realidad no es tan difícil si usted sabe cómo mantener su erección. Por este propósito hay que entender la erección de un hombre por primera vez. Cuando un hombre está sexualmente excitado por la vista, el pensamiento o el tacto, el cerebro envía señales que relajan los músculos lisos que rodean las arterias que suministran sangre a los cuerpos cavernosos y esponjosos. Las venas que drenan los cuerpos no pueden mantener el ritmo, lo que resulta en la inflamación. Como la inflamación alcanza el límite de la piel del pene, el pene se vuelve firme. La presión de los cuerpos esponjosos y cavernosos contra la piel cierra parcialmente las venas, ayudando a

mantener la erección. La erección continúa hasta que las señales de la parada de cerebro, pero erecciones no son consistentes; vigilia y menguante son normales, incluso durante las relaciones sexuales.

La erección es un fenómeno de toda la vida, pasando antes del nacimiento y en la década de los 90 en men. If sana desea mantener una erección dura después de que debe prestar atención a su dieta y el ejercicio que se dirige el grupo muscular específico que ayuda a mantener una erección más dura en su área del pene. Ahora para este propósito, que debe consumir alimentos que es rica en L-arginine. Arginine es uno de los pocos aminoácidos que constituyen la proteína. Existe como L-arginina, D-arginina forma,

pero es más adecuado para nuestra body. When L-arginina que consumimos L-arginina rica comida se convierte en óxido nítrico que relaja nuestro efecto vessels. The sangre es mejor circulación de la sangre en el cuerpo y genital area. For esta razón L-arginina ayuda a estimular y mantener la erección en los hombres. Los hombres con disfunción eréctil pueden beneficiarse de la ingesta de alimentos ricos de L-arginina o suplemento de L-arginina. L-arginina es un componente importante de la eyaculación (líquido seminal y espermatozoides) y por lo tanto es importante para mantener el volumen de la eyaculación sana

### **Alimentos ricos con L-arginina:.**

L-arginina se encuentra en alimentos ricos en proteínas tales como cacahuetes, nueces, productos de origen animal,

brazilnuts de coco (leche y productos lácteos, carne de cerdo, carne de res, pollo, pavo), mariscos, cereales (avena y trigo), y chocolate. Soja y garbanzos son también ricas fuentes naturales de L-arginina. Así que teniendo un consumo moderado de L-arginina rica comida puede tener un efecto muy saludable en la salud sexual masculina y ayuda a mantener una erección dura natural.

Por otra parte, los ejercicios del músculo PC también son muy útiles para mantener una erección dura ya que refuerzan el grupo muscular que se encarga de mantener la sangre en el pene area. Both hombres y las mujeres tienen el pubococcígeo (PC) muscular (musculus pubococcígeo); es un músculo en forma de plátano, que se extiende desde el hueso

púbico hasta el cóccix y forma la base de la cavidad pélvica. Sus funciones principales incluyen el apoyo a los órganos de la pelvis, que controla el flujo de orina, proporcionando una colocación adecuada de la cabeza de un bebé durante el parto, y la contracción durante el orgasmo. La forma más fácil de encontrar su músculo PC es tomar un pis y tratar de dejar de orinar mediados de flujo. Cuando se interrumpe el volumen de orina, que estás flexionando su músculo PC - eso es todo. Desde aquí, tomar algunos ejercicios de fortalecimiento muscular alguna PC apretando y manteniendo el músculo PC durante 5 segundos y luego puesta en libertad. Ahora apriete y suelte rápidamente el músculo PC durante 10 veces. Después de que apretar y soltar el músculo PC, alternativamente, en

intervalos cortos y largos para los recuentos de 10. Se reforzar gradualmente los músculos PC y después de unas pocas semanas, después de este plan va a ser capaz de mantener una erección dura después de la eyaculación de forma natural. ¿Sabías que hay algunos ejercicios específicos que ayudan a impulsar el sexo los hombres manitain una erección sólida como una roca y construir una increíble resistencia sexual de forma natural? Estos ejercicios pueden más de lo necesario en la cama y ayudarle a obtener una erección dura roca natural sin ningún tipo de drogas.

[Source](#) by [Waseem Dar](#)