

La verdad es que la mayoría de los hombres les resulta difícil permanecer difícil para un largo período de tiempo durante la actividad sexual. Pero es la incapacidad para mantener la erección durante un largo período de un problema? Sí, es un gran problema. Incluso se produce una ruptura matrimonial a algunas parejas donde el hombre no tiene la capacidad de satisfacer a su pareja. La disfunción eréctil no sólo afecta a los hombres mayores, sino también a los más jóvenes. Y lo que más de la frustración y la humillación que estos hombres sufren? Hay un impacto drástico a su totalidad como una persona. Lo bueno es que hay maneras de ayudar a los hombres permanecen dura más tiempo. régimen a base de hierbas, medicamentos, ejercicios están entre las formas comprobadas para

ayudar a los hombres a lograr una erección prolongada.

Hay variedades de hierbas que han demostrado eficaces en la toma del pene en erección durante un período de tiempo más largo. La hierba llamada L'arginina es conocido como un buen promotor de la libido. L'arginina también se llama como el Viagra natural. Esta hierba es responsable de la producción de óxido nítrico. También hay Cnidium que también ayuda a aumentar el óxido nítrico y la circulación sanguínea. El ginseng popular que se sabe que aumenta la circulación de la sangre también puede ayudar a mantener el pene erecto estancia mediante el suministro suficiente de sangre en ella. La última hierba que puede utilizar es la semana de cabra en celo. Su nombre puede sonar

gracioso, pero puede crear una gran cantidad de maravillas para los hombres. Aumenta el estado de ánimo de uno al aumentar tanto el óxido nítrico y el nivel de testosterona. Esta hierba también disminuye el nivel de estrés ayudar a los hombres a mantener la calma y permanecer duro.

Si usted no está en el uso de regímenes a base de hierbas, a continuación, tratar la famosa pastilla conocida para ayudarlo a mantenerse duro. La pastilla llamada Viagra es la respuesta a la mayoría de los hombres que sufren de disfunción eréctil. Sin embargo, el Viagra no cura la eyaculación precoz, pero sólo causa que el pene se mantiene erecto, incluso después de la eyaculación. También se aconseja buscar ayuda médica antes de decidirse a

tomar esta píldora, ya que implica un cierto riesgo para la salud.

El ejercicio también puede ayudar a mantenerse fuerte durante las relaciones sexuales. Los hombres tienen su músculo pubococcígeo responsables de su clímax sexual. Este músculo se dice que es el músculo sexual primaria de los hombres. ejercicio de Kegel refuerza este músculo, ayudando así a lograr la erección periodo más largo. ejercicio de Kegel se realiza durante la micción mediante la celebración de su orina y luego hacia fuera, mantenga de nuevo, a continuación, hacia fuera; el patrón continúa. Puede hacer el ejercicio, incluso cuando no está orinando. Sin embargo, para los principiantes, será bastante fácil para usted si lo practicas al orinar. Repita el movimiento de ejercicio de

70-100 veces al día.

métodos

Estos son probados para ayudar a los hombres permanecen durante más tiempo dura. En realidad se puede elegir la que más le ajuste mejor. Estas formas pueden ayudar a un hombre con problemas de disfunción eréctil frente a la situación y satisfacer a su pareja durante la fabricación del amor. Otros consejos para ayudarlo a mantenerse más difícil incluir la comunicación, la concentración y la relajación. Todos estos métodos se reduce a aliviar el estrés. El estrés hace que los vasos se contraigan, por lo tanto, el suministro de sangre a los órganos genitales están restringidos. Recuerde, un buen suministro de sangre es una necesidad para mantener tu pene erecto

por más tiempo. La fijación de este problema no sólo causarle la satisfacción y el disfrute en su vida sexual, sino también le ayudará a mantener a su pareja para siempre.

[Source](#) by [Mark Lindt](#)