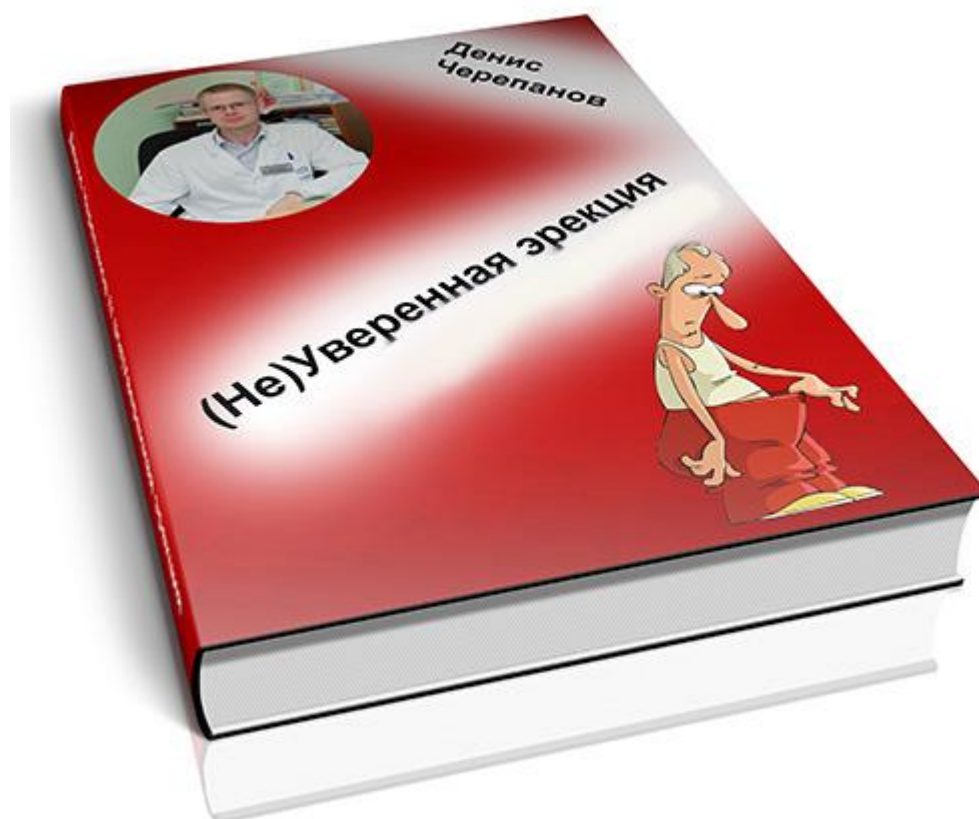


Денис Черепанов

(Не)Уверенная эрекция



Оглавление

1. Что такое эрекция. /// 3
2. Половые аспекты в жизни мужчины. /// 5
3. Спонтанные эрекции. /// 7
4. Причины нарушений эрекции. /// 9
5. Простатит. /// 11
6. Сосудистые нарушения. /// 14
7. Гормональные проблемы. /// 17
8. Работа нервной системы в отношении эрекции.
/// 19
9. Синдром ожидания неудачи. /// 22
10. Самоконтроль. /// 24
11. Отношения с половой партнершей. /// 25
12. Новые половые партнерши. /// 27
13. Окружающая обстановка. /// 29
14. Усталость. /// 31
15. Недосыпание. /// 32
16. Физическая активность. /// 34
17. Варианты стабилизации эрекции. /// 35
18. Выводы. /// 37

Что такое эрекция

Пожалуй, наиболее яркое проявление «мужской энергии» является формирование эрекции. Можно смотреть кино, ходить в театры, заниматься работой, но ничто не заменит полноценной половой жизни для мужчины. Поэтому даже небольшие нарушения процесса напряжения полового члена создают значительную психологическую травму и сильный пол уже не чувствует себя настолько уверенно – лимит на вход в «мужской клуб» заканчивается, пора на половую пенсию.

Можно пугать такими страшилками себя, а можно решать проблему. К счастью, современная медицина способна предложить варианты для определения причин эректильной дисфункции и ее лечения.

Начнем с того, что же такое эрекция?

В те моменты, когда мы видим, чувствуем, слышим половую партнершу, в головном мозге формируется импульс возбуждения, который по нервным волокнам, как по проводам, подходит через спинной мозг и передает импульс в структуры полового члена, а точнее его кровеносным сосудам. Под действием сигнала сосуды меняют свой диаметр и пропускную способность, и давление крови в органе

увеличивается в 30 раз. Половой член по своей структуре напоминает губку с множеством ячеек – кавернозные и губчатые тела составляют основу пениса. При высоком давлении кровь наполняет ячейки и половой член увеличивается и приобретает упругость – это и есть эрекция.

Многие ошибочно считают, что пенис состоит из мышцы, которая напрягается при возбуждении. Как мы выяснили, это не так и контролировать половой член, как, например, руку мы не можем. Разберемся по порядку...

Половые аспекты в жизни мужчины

Современность такова, что мужские и женские обязанности смешались в нашей жизни: женщины могут работать машинистами, мужчины – парикмахерами, женщины становятся бизнес-леди, мужчины – домохозяйками. Пожалуй, один из основных аргументов, который невозможно (или почти невозможно) отобрать у мужчины – особенности полового строения организма, наличие полового члена и его эрекция.

Психологически каждый мужчина ассоциирует себя с мужским полом при достижении напряжения полового члена и при каждой эрекции самоутверждается в этом.

Когда промашка произошла один раз – это повод задуматься и обратить внимание, попытаться исправить оплошность и доказать своей женщине собственную мужскую привлекательность. Когда промашка второй раз, то возникают сомнения в собственной состоятельности в качестве мужчины, но психика пока твердит: «Ты настоящий мужик, ты справишься, давай в бой!». Когда промашка третий раз, уже может наступать апатия и мир меняет краски на серые тона и мужчиной себя уже так уверенно не чувствуешь. Если нет эрекции, то чем ты отличаешься

от женщины, которая водит трамвай или огромный грузовик?

Конечно, описанная схема является критичным вариантом развития событий. В жизни все, как правило, развивается постепенно со снижения угла наклона пениса, далее размягчения, а уже потом полного отсутствия напряжения.

Можете провести простой тест степени напряжения полового члена: сравните твердость пениса при максимальной эрекции с твердостью лба – 1 степень, ладони – 2 степень, носа – 3 степень, щеки – 4 степень. Безусловно, наиболее уверенный результат – при 1 степени, как правило, проблемы в психологических аспектах и проблемы с эрекцией возникают только в определенных ситуациях или конкретной партнершей. 2 степень – хороший результат, как правило, вызывает мало вопросов, но могут быть периодические сбои, на которые стоит обратить внимание и провести диагностику и, возможно, лечение. 3 и 4 степени потребуют корректировки и вмешательства доктора.

Есть еще и стадии формирования эрекции, но они не так важны по сравнению с вопросом: что делать, когда нет эрекции?

Спонтанные эрекции

В мужской физиологии есть один замечательный аспект работы половой системы – спонтанные эрекции – возникают они в период активной фазы сна каждый час на 10-15 минут. Большинство мужчин знают это явление, как утренние эрекции, поскольку именно в это время, чаще всего, их можно наблюдать, когда просыпаясь, попадаешь в эти 10-15 минут, поэтому замечать их каждую ночь не получается.

Спонтанные эрекции необходимы для тренировки половой системы и сосудов полового члена в частности, а также насыщения тканей кислородом, который будет использоваться далее для создания следующих наполнений кровью.

Суть не в том, почему и когда они возникают, а в том, что спонтанные эрекции являются «барометром» мужского здоровья и по ним можно определять физическое состояние полового члена. Спонтанные эрекции возникают с достаточным напряжением при хорошем состоянии сосудов полового члена, нервной системы (локально), предстательной железы и половых гормонов. Если один из этих компонентов нарушается, то напряжение становится ниже, возникает реже или может вообще не наблюдаться.

Речь не идет о том, что «я сегодня не видел эрекцию, значит нужно обращаться к врачу», а о том, что слабая спонтанная эрекция или ее отсутствие на протяжении 2-3 недель является поводом для обращения за медицинской помощью.

Причины нарушений эрекции

Причин для нарушений эрекции множество, но наша задача рассмотреть наиболее вероятные и часто встречаемые, при этом необходимо привести их к систематическим данным:

1. Работа центральной нервной системы – половая система начинается в голове и от возбуждения, формирования импульса для расширения сосудов полового члена и его передачи по нервным волокнам зависит начало напряжения пениса, его выраженность и длительность. Данный вопрос из области психологии и самовосприятия человека в половой среде.
2. Адреналин – в этом пункте я объединил массу понятий, главное из которых: «Синдром ожидания неудачи». Суть в том, что при неуверенности в сексе, пережитых стрессовых ситуациях, оскорблениях со стороны половой партнерши формируется повышенный выброс стресс-гормонов, которые действуют на сосуды полового члена, сдавливая их, конечно ни о каком наполнении член кровью уже не пойдет.
3. Гормоны – главный половой гормон – тестостерон способствует работе всего мужского организма и, в первую очередь, половой

- системы, поэтому при его снижении могут возникать проблемы, снижение эрекции является одним из наиболее частых проявлений таких состояний.
4. Сосуды – от состояния кровеносных сосудов полового члена зависит наполнение его кровью, поэтому сосудистые бляшки, уплотнения на пенисе, способствуют снижению эрекции.
 5. Проблемы с предстательной железой – в этот раздел многие доктора (и не только доктора) адресуют все проблемы с эрекцией, на самом деле не все так просто, а нарушения работы предстательной железы могут вносить свою долю неприятностей в процесс снижения эрекции.
 6. Биохимические нарушения – широкий раздел, в который входит масса заболеваний общесоматического профиля, но больше всего проблем возникает у пациентов с сахарным диабетом, который формирует выраженные нарушения эрекции и в 5% случаев сниженное напряжение полового члена является первым признаком нарушения метаболизма сахара в организме и требуется срочная консультация эндокринолога.

Простатит

Судя по многочисленным рекламным описаниям, простатит (воспаление предстательной железы) является истинным и всеобъемлющим злом для мужчины, он является первопричиной всех бед и проблем со стороны половой системы. На самом деле, это заболевание стоит рассматривать как рядовую урологическую проблему, которая в некоторой степени может сказываться на качестве эрекции и не более того.

Предстательная железа – один из основных органов мочеполовой системы мужчины. Выполняет он массу функций: контролирует мочеиспускание, контролирует семяизвержение, вырабатывает жидкую часть спермы, вырабатывает массу ферментов, которые, в том числе, вызывают оргазм и поддерживают эрекцию (простагландин E) и некоторые другие функции.

Наиболее частая проблема, которая приводит к воспалению простаты – нерегулярность половой жизни, поскольку жидкая часть спермы (как и сперматозоиды) формируются постоянно, независимо от частоты семяизвержения, поэтому необходим их выброс. Воздержание более 4 дней от эякуляции уже является длительным и способно

вызывать нарушение работы половых органов. Дополнительное отрицательное воздействие наблюдается при малоподвижном (сидячем) образе жизни, употреблении алкоголя, простудных заболеваниях, нерегулярном питании, переохлаждении (особенно сидение на холодном). В итоге, микробы проникают в структуры органа и начинают его повреждать – это и есть воспаление, т.е. простатит.

Отрицательное действие простатита на качество эрекции обусловлено некоторыми аспектами:

1. Недостаточная выработка Простагландина E создает низкий тонус венозных сосудов и возникает излишний сброс крови из полового члена.
2. В связи с низким ферментативным статусом сглаживается оргазм, т.е. отчасти пропадает конечная цель полового акта.
3. Возбуждение и семяизвержение может вызывать неприятные и даже болезненные ощущения.
4. В связи с нейрогенными реакциями снижается либидо, т.е. потребность в половой жизни значительно падает, а без желания и об эрекции говорить сложно.

Да, простатит влияет на качество эрекции, но не всегда является первопричиной проблемы, а, чаще всего, одним из ее компонентов. Есть масса примеров, когда выраженный простатит вообще не вызывает никаких нарушений эрекции и наоборот: при отсутствии эрекции не выявляется воспаление предстательной железы. Поэтому не все так однозначно.

Сосудистые нарушения

Работа сосудов в вопросах нарушения эрекции наиболее важна, поскольку, как я уже писал ранее, напряжение полового члена обусловлено наполнением его кровью. Поэтому любые, даже самые незначительные, изменения сосудистого кровотока способны вызвать значительные снижения эрекции.

В половом члене, как и во всех органах, есть приток крови по артериям и отток по венам. От их взаимоотношения зависит изменение давления крови в органе: артерии должны расширяться и позволят значительному объему крови попадать в пещеристые тела, а вены – сужаться и задерживать кровь внутри пениса, что дает в результате повышение артериального давления в 25-30 раз – это обязательное условие для успешной работы полового члена.

Кровеносные сосуды будут страдать при множестве вариантов, но Вы должны знать основные.

Нарушение артериального давления (повышение или понижение) в умеренной степени будут оказывать эффект снижения эрекции, наибольшие отрицательные факторы будут возникать при приеме

некоторых лекарственных препаратов, в инструкции которых подробно и откровенно будет указан побочный эффект в виде нарушения напряжения полового члена (чаще пишет: снижение потенции) – обратите на это внимание. Использование подобных препаратов является рядовой практикой при сердечно-сосудистой патологии, особенно когда речь идет по поводу сохранения жизни, а половая жизнь остается на втором плане. Если же острая фаза заболевания пройдена, то можно обсудить с кардиологом вариант замены препаратов. К этой же группе аспектов относятся бляшки кровеносных сосудов – тромбоэмболия сосудов полового члена – явление редкое и проявляется полным отсутствием эрекции, иногда – синюшностью полового члена.

Бляшки полового члена или Болезнь Пейрони – это отдельная тема для длительного разговора, но суть сводится к тому, что наружная (белочная) оболочка пениса является самой плотной в структуре органа, если возникают ее разрывы или надрывы (деформации при эрекции или удары), то на месте повреждений могут формироваться плотные бляшки, которые способны создавать изгиб полового члена при эрекции, вызывать боли и давить на кровеносные сосуды, что будет снижать их пропускную

способность и снижать наполнение полового члена кровью.

Сахарный диабет в 5-7% случаев проявляется снижением эрекции как первое проявление заболевания, поэтому проверка этого вопроса является обязательной.

Не могу не упомянуть вопрос курения, который должен красной линией проходить через всю тему снижения эрекции. Дело в том, что компоненты табачного дыма содержат большой спектр веществ, действующих на кровеносные сосуды, самые тонкие, а значит самые чувствительные, находятся именно в половом члене. Сосуды становятся плотными, ломкими, с низким содержанием кислорода (он необходим для расширения сосудов), что безусловно будет оказывать явный негативный эффект на наполнение пениса кровью. Большинство курильщиков, которые узнают эти факты, стараются найти массу отговорок, чтобы не бросать вредную привычку, но выбор всегда остается за человеком. Факты же говорят о том, что, бросив курить, гораздо проще и быстрее восстановить самостоятельную эрекцию.

Гормональные проблемы

Гормоны категорически важны в отношении эрекции, причем не только половые.

Основной мужской половой гормон – Тестостерон – является главным «топливом» для работы мужской половой системы. При его недостаточном количестве или работе возникает снижение либидо (потребность в половой жизни), снижение эрекции и ухудшение качества спермы с минимизацией вероятности оплодотворения. Этот гормон действует на весь мужской организм, поэтому при его недостатке возникает набор веса, уменьшение роста волос, нарушение сна (бессонница ночью и сонливость днем), ухудшение пищеварения, изменение психологического состояния, снижение работоспособности и другие проявления. В такой ситуации вообще сложно говорить о качестве половой жизни. Тестостерон может снижаться в связи с возрастом (физиологическое снижение начинается с 26-27 лет), повреждением яичек (где и вырабатывается его большая часть), врожденными заболеваниями, ожирением – именно на этот последний пункт я бы обратил большее внимание, поскольку жировая ткань уменьшает количество основного мужского полового гормона и переводит

его в женский гормон, который благоприятно на мужчин не действует. Поэтому, порой, для устранения эректильной дисфункции приходится начинать со снижения веса, чем Вы вполне можете заняться самостоятельно, поскольку контролировать вес мужчинам проще, чем женщинам.

Большая часть гормонального профиля важна для стабилизации эрекции, но эти вопросы решаются уже при личной встрече после предварительного осмотра и обсуждения возможных гормональных заболеваний.

Работа нервной системы в отношении эрекции

Эрекция начинается в голове, от работы нервной системы зависит сам факт «включения» сосудов полового члена, поэтому для качественного полового контакта необходим стабильный и выраженный импульс от головного мозга, а вот в этом уже настоящая проблема.

В головном мозге есть две основные нервные системы:

1. Кора головного мозга или сознательная часть. Когда мы двигаемся, работаем, общаемся – функционирует именно она.
2. Подкорковые структуры или автоматическая нервная система – обеспечивает основные жизненные процессы: дыхание, сердцебиение, пищеварение и.т. Под контролем автоматической нервной системы находятся половые органы, в том числе, половой член, т.е. возникновение эрекции – это инстинктивная реакция. Процесс возникает на фоне внешних раздражений, когда мужчина видит, слышит, ощущает половую партнершу. Именно поэтому каждый молодой человек испытывал ситуации, когда эрекция возникала в самый неудобный момент и скрыть ее достаточно сложно.

Основная проблема возникает в следующей ситуации: половая партнерша готова, мужчина раздет, а «он» предательски не желает работать (усталость, недосыпание, психологические или физические перегрузки и т.д.), т.е. автоматической нервной системе недостаточно «заряда», чтобы создать напряжение, при этом большинство мужчин старается напрячь, подбодрить половой член, чтобы хоть как-то провести почти начатый половой контакт, если эрекция и наступает, то достаточно вялая. Происходит очень простая ситуация: в цепочку головной мозг – нервные проводящие пути – половой член вмешивается сознательная нервная система, когда мужчина пытается напрягать половой член, при этом возникает еще один импульс, который пытается пройти по этой же нервной цепочке, два сигнала начинают мешать друг другу и конечный импульс, который доходит до пениса является нестабильным, прерывистым и нефизиологичным. В итоге нет эрекции.

Если мы говорим по поводу качественной эрекции, то самый главный, базовый принцип: не контролировать работу полового члена! Половая система функционирует только в условиях физиологической работы в режиме инстинкта. Поэтому задача

мужчины: заниматься женщиной, уделять ей как можно больше внимания и получать соответствующий ответ от нее – только такой режим работы сможет обеспечить функциональность половой системы.

Синдром ожидания неудачи

Вся масса психологических проблем, связанных с нарушением эрекции, укладывается в медицинский термин «синдром ожидания неудачи».

Каждый половой промах в жизни мужчины оставляет психологический отпечаток в его сознании, далее может реализоваться в виде снижения эрекции или полного ее отсутствия. Даже единожды не достигнув напряжения полового члена, могут беспокоить мысли: «А вдруг не получится?», «А вдруг не встанет?», «А вдруг не удовлетворю?», «А вдруг ей не понравится?», «А вдруг она обидится?» и еще множество сомнений, каждый из которых будет создавать акцент на состоянии полового члена, а, как мы уже выяснили, это практически будет исключать эрекцию.

Есть еще один механизм, который участвует в этой цепочке – действие адреналина. Он вырабатывается в момент всплеска эмоций, страха и влияет на кровеносные сосуды, самые чувствительные из которых находятся именно в половом члене. Под действием этого гормона сосуды суживаются и уже не способны создать необходимое давление для формирования эрекции.

Самый большой удар по самолюбию и возможности проведения полового акта – это негативная оценка половой партнерши. «Ты меня не любишь!», «Ты меня не хочешь!», «Импотент!», «Иди погуляй!» - самые страшные фразы, который может услышать мужчина. Практически после таких слов восстанавливать приходится не физическое, а психологическое состояние. Хотя, независимо от первопричины нарушения эрекции, с течением времени будут присоединяться физические аспекты данной проблемы и ситуация осложнится.

Все это называется «Синдром ожидания неудачи», главным лекарством которого является половая партнерша, ее правильное отношение к мужчине и психологическая поддержка.

Самоконтроль

Первое, чему стоит научиться мужчине при снижении эрекции – это избавление от самоконтроля. Ранее я уже описал деятельность нервной системы, когда импульсы плохо доходят до полового члена – возникает это из-за контроля над состоянием полового члена.

Одна ситуация, когда нарушение эрекции возникло разово – речь о самоконтроле практически не идет. Другая ситуация, когда эректильная дисфункция наблюдается месяцами или годами и уже сформирована привычка - проверить степень напряжения полового члена и убедиться, что он достаточно напряжен для начала полового контакта. Избавиться от такой привычки сложно. Бейте себя по рукам, грызите ногти, да и вообще делайте все, что угодно, лишь бы не обращать внимания на работу пениса.

В реальной ситуации необходимо свое внимание акцентировать на половой партнерше, поэтому женщине придется постараться, чтобы удивить своего мужчину видом, поведением или чем угодно другим, а мужчине – все свое внимание направить на даму. И бороться с собой, чтобы не взглянуть и не потрогать половой член.

Отношения с половой партнершей

Важно вернуться к «конфетно-букетному» периоду, чтобы почувствовать очередной всплеск эмоций, получить мощный положительный заряд энергии, чтобы положительные эмоции с лихвой перекрывали все отрицательные, и в таком случае решать вопрос с эрекцией будет гораздо проще.

Вспоминайте, что Вы любите кушать, где любите бывать, возможно, у Вас есть особые места, где Вы ранее хорошо проводили время. Стандартно вспоминают кафе, рестораны, набережные, закаты-рассветы, театры и концерты. Но бывали и нестандартные ситуации. Один из интересных случаев был с семьей бывших байкеров. Быт, дети и семейные заботы притупили отношения, мотоциклетные шлемы давно пылились в гараже. Пара поездок по вечернему городу с ветерком вернули былые отношения и позволили добавить огоньку в половые отношения. И такие приятные мелочи периодически должны получать как мужчины, так и женщины, что уже может явиться достаточным поводом для длительных приятных отношений.

Но стоит учитывать, что мужчина и женщина – два совершенно разных существа, даже на уровне клеток

мы имеем различия по генетическому набору, хоть и небольшие. Разные интересы и жизненные принципы могут создавать значительные недопонимания и поводы для скандалов и размолвок, чего недопустимо провоцировать в условиях проблем в половых отношениях. С учетом этого придется искать компромиссы в паре и периодически идти на небольшие уступки, что позволит получать положительные эмоции обоим партнерам.

Новые половые партнерши

Новая половая партнерша означает повышенный уровень ответственности. С постоянной дамой 1 промах из 100 попыток воспринимается весьма размазано, да и доказывать уже ничего не нужно, а вот девушка, с которой должен произойти первый половой акт, может смотреть косо, да еще и пару «теплых» словечек добавить, которые явно не добавят самоуверенности ни одному мужчине и будут добивать уставшую психику.

Именно по этой причине мужчине, имеющему сомнения в плане эрекции, достаточно сложно налаживать новые связи с противоположным полом и с течением времени он способен разрушить имеющийся союз, особенно если дама с характером и не готова сражаться за здоровье суженного и ждать, когда все будет хорошо. Таким образом, мужчина остается один на один с собственными проблемами.

Получается очередной замкнутый круг: нарушение эрекции ограничивает половые контакты, а отсутствие половой жизни усугубляет эректильную дисфункцию.

Если еще 20 лет назад ситуация была почти патовой и мужчине приходилось искать новые радости в жизни (театры, рестораны, посиделки с друзьями и другие),

то в современных условиях удастся вполне успешно решить проблемы и вернуться к привычному образу жизни со всеми радостями, а об этом чуть позже.

Окружающая обстановка

Стук в дверь, соседский перфоратор, визит гостей, телефонный звонок, да мало ли еще может быть различных отвлекающих факторов, которые способны свести любые попытки полового контакта к нулю. Во-первых, мозг начинает акцентироваться на посторонних раздражающих факторах и основной половой импульс может значительно снижаться. Во-вторых, резкий звук может вызвать испуг, при котором вырабатывается адреналин, а он сужает кровеносные сосуды полового члена, эрекция при этом может отсутствовать.

С одной стороны, новая обстановка может создавать определенную напряженность полового акта, с другой – создает условия для разнообразия половых отношений, чем можно пользоваться в условиях стабильной работы полового члена.

Обстановка – один из отрицательных факторов при сексе с новой девушкой, даже если она достаточно располагающая, но новая квартира (слышимость хорошая?), новый диван (а он крепкий?), новая ванная комната (есть горячая вода?) и сама дама (а вдруг у нее муж боксер?).

Эксперименты вряд ли способны дать «заряд энергии для потенции», поэтому оптимальным вариантом является вполне привычная и располагающая обстановка, в которой мужчина способен чувствовать себя комфортно. Ну и мужчине для дамы неплохо было бы создать приятную обстановку, вряд ли она оценит мужскую холостяцкую квартиру...

Усталость

Усталость при «осечке» является главной отмазкой для женщины и для самого себя. Наверное, переработал, наверное, стрессы, наверное, начальник слишком долго сегодня кричал, наверное, не стоило тащить диван на 20-й этаж...

Да, физическое переутомление способно снизить эрекцию, поскольку занятие ссексом требует затраты значительного количества энергии, которую необходимо откуда-то брать, а если ее нет, то и о половой жизни на сегодня стоит забыть. Да и магические энергетика не спасут.

Эти ситуации встречаются у большинства мужчин, но они разовые и связаны с действительно выраженными физическими переутомлениями. Если эрекция подвела уже не в первый раз, то стоит задуматься о двух вариантах: сменить работу, поскольку и на семейные отношения нужны силы или задуматься о лечении эректильной дисфункции и не стоит себя утишать и обманывать необоснованными причинами половых нарушений.

Недосыпание

Сон для мужчины является необходимой составляющей жизни. Дорогие женщины, давайте мужчине поспать хотя бы 7 часов в сутки, тогда проблем с половой жизнью будет гораздо меньше!

Во сне в организме происходит много процессов и потребность в полноценном сне является жизненной необходимостью. Да, я знаю массу примеров, когда мужчины спали по 3-5 часов в сутки и при этом были вполне успешными людьми, как в работе, так и в семейных отношениях, но это исключения из правил.

Для мужского здоровья в период сна происходит два важных процесса: тренировка половой системы в виде спонтанных эрекций и выработка тестостерона (основного мужского полового гормона). Причем, тестостерон в истории с эрекцией гораздо важнее. Яички нарабатывают гормон ночью (в основном), а в течение дня мы его тратим, поэтому его измерения всегда происходят в утренние часы.

Проводился эксперимент по концентрации тестостерона у марафонцев в начале и в конце дистанции, так вот, у финиша гормон был близок к нулю.

Именно в связи с суточными колебаниями гормона половая система лучше функционирует в утренние часы. Видимо, в этом месте меня должны были закидать помидорами, ведь масса мужчин работает в ночное время или сутками, поэтому утром они не готовы к половым отношениям, да и традиционно ссексом занимаются по ночам. Но традиции и физиология человека не всегда совпадают. А что касается ночной работы – это особенности суточных ритмов мужчины, поэтому периодически приходится брать анализ на тестостерон вечером и пытаться определить его максимум.

Возвращаясь к 7 часам – это минимальное время, в течение которого нарабатывается необходимое количество тестостерона. Каждый час, отнятый у сна, снижает концентрацию полового гормона примерно на 10%.

Физическая активность

Физическая активность может играть неоднозначную роль в отношении эрекции, поскольку умеренная или привычная физическая нагрузка будет активизировать кровообращение половых органов и тем самым поддерживать работу полового члена. Излишняя физическая активность и переутомление никак не сможет настраивать мужчину на половой акт – добраться бы до кровати и спать... Но не стоит проблемы с эрекцией списывать на переутомление.

Варианты стабилизации эрекции

Стабилизировать приходится два основных аспекта: психологическое состояние, что я достаточно подробно описал выше и физические изменения, а это уже решается на приеме у врача-уролога-андролога.

К сожалению, нет лекарств, способных раз и навсегда решить проблемы с эрекцией, поскольку это является многофакторным заболеванием. Причины необходимо искать путем исследований и при лечении действовать непосредственно на них. Поэтому универсальные советы давать достаточно сложно. Приходите – будем разбираться.

Есть масса зарекомендовавших себя препаратов, дающих хороший результат в плане поддержания эрекции: Виагра, Левитра, Сиалис, Зидена... Их можно использовать и самостоятельно, но дадут они лишь временный эффект – только на период действия препаратов – от 4 до 12 часов в зависимости от вида действующего вещества и его дозировки. Многие мужчины считают, что эти препараты имеют возбуждающий или стимулирующий эффект и глубоко ошибаются, поскольку они пришли из кардиологии и действуют непосредственно на кровеносные сосуды всего организма, а в качестве

побочного эффекта способствуют большему расширению сосудов полового члена, т.е. они, всего-навсего, поддерживают кровоток в пенисе и к возбуждению не имеют ни малейшего отношения. Для того чтобы данная группа препаратов действовала необходимо физиологическое половое возбуждение, т.е. предварительные ласки, эротические виды и др. Приняв Виагру и читая газету, невозможно достичь эрекции.

Как правило, данная группа препаратов не устраняет причины нарушений, а лишь сглаживает их, поэтому время может работать против Вас, да и постоянный прием лекарств – не самая приятная перспектива.

Основная задача врача при лечении эректильной дисфункции – провести эффективный курс лечения и как можно скорее отказаться от терапии и отправить мужчину в свободную половую жизнь.

Выводы

1. Эрекция – это сосудистая реакция, т.е. наполнение полового члена кровью.
2. Эрекция зависит от психологических и физических фактор, каждый из которых необходимо устранить.
3. Эректильная дисфункция – это многофакторное заболевание, требующее диагностики и соответствующей терапии.
4. Нарушение эрекции поправимо!