**Что необходимо сделать, чтобы улучшить потенцию**

Белов В.Н.

Существует множество факторов, снижающих потенцию у мужчин. Со многими из них можно бороться (например, курение), против других бороться невозможно (например, вредные вещества в окружающей среде). Если вы хотите улучшить потенцию, то вам, по меньшей мере, необходимо вести здоровый образ жизни. Потенцию молено слегка «тренировать». Чуть позже мы предложим несколько способов улучшения потенции. Кто знает, может, если вы последуете этим советам, то ни «Виагра», ни другие методы лечения вам не понадобятся.

Для улучшения потенции необходимо лишь немного изменить стиль жизни.

Покончить с курением!

Курение сужает кровеносные сосуды — и не только. Курение может повредить сосуды, что в свою очередь приводит к атеросклерозу, когда сосуды сужаются. Следствие этого — кровь плохо проходит по артериям.

Для возникновения эрекции сосуды полового члена должны быть достаточно широки, чтобы кровь по ним могла проходить беспрепятственно и, соответственно, полностью заполнять пещеристые тела. Поэтому, если вы страдаете дисфункцией эрекции, то вам следует бросить курить. При этом у вас снизится риск заболевания и другими болезнями, например, сердечно-сосудистыми и нарушением кровообращения, а также уменьшится вероятность поражения легких и бронхов, а также мочевого пузыря.

Алкоголь — только в разумных пределах!

Длительные проблемы с потенцией могут возникнуть у тех мужчин, которые употребляют чрезмерное количество алкогольных напитков (более 40 г чистого алкоголя ежедневно, например, 1 л пива). Большая доза алкоголя снижает потенцию, далее если на данный момент сам мужчина очень хочет вступить в половой контакт. Небольшое количество алкоголя, напротив, оказывает стимулирующее действие в сексуальном плане.

Алкоголь отрицательно действует на печень, в результате чего печень усиленно и в больших количествах преобразовывает мужской половой гормон тестостерон в женский половой гормон эстроген.

Вследствие этого яички уменьшаются в размерах и производят меньшее количество тестостерона, а у мужчин начинает формироваться большая грудь.

Снижение содержания тестостерона приводит к спаду сексуального инстинкта и сексуального влечения — желание и возможность заниматься сексом приходят не так быстро и не так часто. В таком случае «Виагра» не поможет, потому что данный препарат не воздействует на возникновение сексуального инстинкта или сексуального влечения.

Поэтому спиртное лучше потреблять в разумных пределах. Конечно, нет необходимости отказываться от бокала вина за обедом. Но не следует забывать, что алкоголь оказывает множество других отрицательных воздействий на организм, особенно в сочетании с курением.

Лишний вес снижает эрекцию

Если у вас лишний вес, то необходимо его сбросить — лишний вес является угрозой не только здоровью, но и вашей потенции.

Многие мужчины, страдающие лишним весом, неправильно питаются. Они потребляют слишком много жиров (в том числе жиры животного происхождения) и страдают недостатком витаминов. Все это сказывается на состоянии потенции. Атеросклероз в данном случае может развиваться совсем незаметно, поражая постепенно и те артерии, которые снабжают кровью половой член. Это затруднит заполнение пещеристых тел полового члена кровью. Следствие — полная или частичная дисфункция эрекции.

Поэтому особое внимание необходимо обратить на питание. Рекомендуется есть больше фруктов и овощей и ограничить потребление мяса и жирных сыров. Достаточное потребление овощей и фруктов обеспечивает организм витаминами, способствует не только оздоровлению организма, но и улучшению «мужской силы».

Обратите внимание, чтобы в потребляемой вами пище не было чрезмерного содержания жиров животного происхождения. Жирная пища способствует развитию атеросклероза.

Физическая активность и потенция

Физические тренировки не только способствуют сжиганию лишних калорий, но и увеличивают «сексуальную работоспособность». Причины очевидны: физическая активность улучшает работу сердца и движение крови по артериям. Все это приносит пользу и половому члену, так как его пещеристые тела в достаточной степени могут заполниться кровью, что вызовет эрекцию.

Еще один плюс физических тренировок — спорт устраняет стрессы. А ведь именно стрессы относятся к главным причинам дисфункции эрекции.

Помимо этого, занятия спортом сделают тело более здоровым и привлекательным, вы станете более уверенными в своих силах и получите больше удовольствия от занятий сексом.

Поэтому не откладывайте дело в долгий ящик и уже сегодня займитесь спортом — но только не перестарайтесь. Для начала достаточно два-три раза в неделю по 30 минут ездить на велосипеде, бегать, совершать длительные пешие прогулки и заниматься другими видами спорта. Постарайтесь меньше пользоваться автомобилем, ведь вы легко можете сходить в соседний магазин пешком.

Если вы занимаетесь бодибилдингом, то вам не следует принимать препараты, способствующие нарастанию мышц, так как такие препараты могут плохо сказаться на потенции.

Поменьше стрессов!

Если на работе или дома вас преследуют постоянные стрессы, то это может отрицательно сказаться на потенции. Как известно, стресс является одной из главных причин дисфункции эрекции. Поэтому постарайтесь не находиться длительное время в стрессовой ситуации, особенно в свободное время.

Лучше один раз спокойно сказать «нет» тому, кто требует от вас слишком многого или невозможного. Изучите технику преодоления стрессов (например, аутогенные тренировки, расслабление мышц, йога) или просто чаще занимайтесь спортом, что позволит своевременно преодолевать стрессы.

Насладитесь сном!

Многие мужчины после долгого трудового дня умышленно ложатся спать поздно, чтобы подольше насладиться свободным временем. Даже если они устали, они бодрствуют и не ложатся спать. К следующему утру они, естественно, не высыпаются и ходят сонными.

Если вы спите недостаточное количество часов, то это подрывает здоровье. Все это ослабляет иммунную систему. Недосыпания могут вызвать депрессию, что в свою очередь скажется на потенции.

Подальше держитесь от наркотиков

Употребление наркотиков (неважно, употребляете ли вы слабые наркотические средства, например, марихуану, или сильнодействующие, например, героин и кокаин) вызывает продолжительную дисфункцию эрекции. Многие наркотики (например, кокаин) могут сначала усилить сексуальное влечение, но рано или поздно это отрицательным образом скажется на потенции, не говоря уже о множестве других вредных воздействий наркотиков на организм человека.

Повысьте свою потенцию

Мужчины, дисфункция эрекции у которых вызвана психологическими или психическими нарушениями, могут выполнять некоторые упражнения для нормализации эрекции и ее сохранения. Сначала необходимо избавиться от негативных мыслей. Если вы заранее думаете, что ничего не получится, то действительно ничего не получится. Попытайтесь согласовывать свое настроение с «настроением» полового члена. Но при этом не следует расстраиваться, если несмотря на все усилия эрекция не возникает или не сохраняется. Вы также не должны стесняться или бояться неудачи перед вашей партнершей. Большинство женщин с пониманием относятся к некоторым осложнениям в постели.

Следующее упражнение поможет вам предотвратить спад эрекции. Устройтесь удобно в тихой комнате, просмотрите эротический журнал или фильм, а лучше всего включите свою фантазию. Поглаживайте и прикасайтесь к половому члену, пока не достигнете достаточной степени эрекции. Теперь вы можете еще немного повозбуждать его, чтобы он стал твердым — но следите за тем, чтобы не достигнуть того состояния, когда дороги назад не будет! Ведь совсем не следует достигать оргазма. Совсем наоборот — прекратите стимуляцию, после чего эрекция быстро спадет. Теперь еще раз попытайтесь вызвать эрекцию, но до оргазма не доходите. Повторите упражнение несколько раз, и только затем можете самоудовлетвориться.

Тот факт, что вы будете сами видеть, как нарастает и спадает эрекция, способствует тому, что вскоре вы уже не станете бояться того, что в самый решающий момент эрекция не наступит. К тому же вы будете уверены, что в крайнем случае смелеете достигнуть эрекции при достаточной стимуляции (вами или вашей партнершей) полового члена.