

# Kłopoty w sypialni. Jak mu pomóc?

Wszyscy się śpieszymy, pracujemy ponad siły przez kilkanaście godzin na dobę. Towarzyszy nam stres. Nic dziwnego, że często nie potrafimy odprężyć się nawet w sypialni. Jak sprawić, by nasze życie intymne było udane?

**S**tres, przemęczenie, kłopoty w pracy i problemy osobiste – to wszystko sprawia, że nawet młodzi mężczyźni mają kłopoty z erekcją. Niewielu panów zdobywa się na szczerą rozmowę z partnerką na ten temat. O wizycie u seksuologa nie ma mowy! A szkoda. Bo w większości wypadków z zaburzeniami erekcji można sobie poradzić. Często wystarczy zrozumienie i pomoc partnerki. Kłopoty ze wzrodem spowodowane nie chorobą, ale przepracowaniem i stresem, zwykle są przejściowe. Partnerka powinna jednak bardzo uważać, bo jedno niezręczne słowo może pogorszyć sytuację. Kiedy widzisz, że twój partner ma kłopoty, nie dopytuj się, co się stało, nie pytaj, czy jeszcze cię kocha. To prosta droga do tego, aby kłopoty się pogłębiły. Zamiast tego...

## ... zmień jadłospis na lżejszy

Zrezygnuj z przygotowywania tłustych dań, takich jak schabowy czy golonka. Zamiast tego przygotuj porcje chudego mięsa – drobiu, wołowiny lub ryby. Przyrządź je na parze, ugotuj lub uduś. Dodaj warzywa, najlepiej surowe, zblanszowane albo gotowane na parze, aby zachowały jak najwięcej substancji odżywczych.

Na deser zamiast czekolady czy ciasta bardziej odpowiednia będzie sałatka owocowa lub sorbet.

Namów partnera, by ograniczył picie kawy i napojów z kofeiną. Lepiej zastąpić je zieloną herbatą. Zawiera antyoksydanty, pobudza i dodaje energii.

Alkohol i papierosy to wrogowie erekcji. Postaraj się, by twój mężczyzna nie topił smutków w alkoholu i palił jak najmniej. Uwaga! Lampka czerwonego wina (ale

nie więcej) do kolacji może korzystnie wpłynąć na zdrowie (zwłaszcza serce) i na potencję – rozluźnia i odstresowuje. Pamiętaj jednak, że jeden kieliszek w zupełności wystarczy.

## ... zarządzaj gimnastykę

Nadwaga i brak ruchu powodują kłopoty z erekcją. Zachęć partnera do wspólnego uprawiania sportu. Wybierzcie taką dyscyplinę, której uprawianie obojgu wam sprawi przyjemność. Podczas wysiłku fizycznego mózg wydziela endorfiny, czyli hormony szczęścia. Dzięki nim twój mężczyzna odzyska wigor i chęć na igraszki w sypialni.

## ... dokonaj zmian w sypialni

Urozmaicenie współżycia może pomóc przy kłopotach z erekcją. Oryginalna bielizna, zmiana pozycji (np. na jeźdźca), miłość francuska – wypróbuj te sposoby, a może wasze kłopoty znikną. Możecie też obejrzeć wspólnie film erotyczny czy zagrać pikantne scenki, realizując własne fantazje.

## ... namów partnera na wizytę u lekarza

Najlepiej pierwszego kontaktu. Warto sprawdzić, czy przyczyną kłopotów na pewno jest tylko przemęczenie. Problemy z erekcją mogą być spowodowane cukrzycą, miażdżycą, przerostem prostaty, spadkiem poziomu męskich hormonów (testosteronu), zażywaniem niektórych leków (nasennych, psychotropowych, obniżających ciśnienie). W takim wypadku problemom łatwo zaradzić – lekarz zleci

[www.bodymax.pl](http://www.bodymax.pl)

odpowiednią terapię lub przepisze leki, które nie mają takich skutków ubocznych.

## ... razem wypoczywajcie

Znajdźcie sposób na relaks. Jeśli twój partner pracuje fizycznie, to prawdopodobnie chętnie odpocznie czytając książki, oglądając filmy, oddając się słodkiemu lenistwu. Zadbaj, byście mieli na to czas. Osoby pracujące umysłowo lepiej odpoczną w ruchu, np. uprawiając sport wymagający wysiłku. Nieważne, co będziecie robić – wasz cel to oderwać się od codzienności, nie myśleć o problemach. To pomoże pokonać problemy z erekcją.

## ... zaopatr się w afrodyzjaki

Znane afrodyzjaki to owoce morza – ostrygi, małże, krewetki. Zawierają dużo cynku zapewniającego energię seksualną. Nie wszyscy jednak lubą te przysmaki.

Najbardziej znanym i skutecznym afrodyzjakiem jest jednak żeń-szeń. Można go zażywać w np. postaci tabletek, do nabycia w aptece. Wyciąg z tej rośliny podnosi sprawność seksualną mężczyzny i wpływa pozytywnie na erekcję. Zawarte w żeń-szeniu ginsenosydy zwiększają uwalniania tlenu azotu w organizmie. Związek ten wspomaga rozkurcz ścian naczyń tętniczych, powodując zwiększony napływ krwi do prącia, a to z kolei umożliwia erekcję. Dodatkowo żeń-szeń wzmacnia i zmniejsza zmęczenie, a osoba pełna energii ma zwykle większą ochotę na seks i lepiej się w nim sprawdza.

