



Izvor: www.tportal.hr

Depresija

Mozak je vrlo često zaboravljena erogena zona. Naime, činjenica je da seksualno uzbuđenje započinje u glavi, a zatim se manifestira »dolje«. Depresija može uvelike loše utjecati na seksualnu želju te uzrokovati erektilnu disfunkciju. Ironično, ali istinito, mnogi lijekovi koji se koriste za liječenje depresije također mogu zatomiti seksualnu želju te postizanje erekcije učiniti vrlo teškim zadatkom, piše Webmd.com.

Alkohol

Kako biste se doveli u opušteno stanje za seks, ponekada se preporučuje popiti koju čašicu, međutim, čašica više može imati sasvim suprotan učinak. Veća količina popijenog alkohola može u većoj mjeri ometati postizanje erekcije, ali i učinci su obično privremeni. Dobra vijest je pak da umjereno pijenje alkohola – jedno do dva pića dnevno – može imati zdravstvene prednosti kao što je smanjenje rizika obolijevanja od srčanih bolesti.

Lijekovi

Sadržaj lijekova u vašem ormariću u kupaoonici drastično može utjecati na vašu izvedbu u spavaćoj sobi. Dug je popis lijekova koji mogu uzrokovati erektilnu disfunkciju, uključujući i određene lijekove za krvni tlak, lijekove protiv bolova te antidepresive.

Stres

Kada ste zatrpani i preokupirani obvezama i problemima na poslu ili kod kuće, poprilično je teško dovesti se u pravo raspoloženje za seks. Stres može utjecati na različite dijelove tijela, uključujući i sam penis. Jednini način na koji vam stres neće utjecati na »poslušnost« penisa je

da se pobrinete da vodite ipak nešto opušteniji način života te se svakako pobrinete da dovoljno vježbate, dovoljno spavate, a ako je to potrebno, potražite stručnu pomoć.

Ljutnja

Ljutnja može navesti da se vaše lice zažari te da sva krv poteče u vaše obraze, no krv sigurno neće uputiti krenuti u drugom smjeru kada se poželite seksati, posebice u tom stanju. Naime, nije lako biti romantičan kada ste bijesni, bez obzira je li taj bijes usmjeren prema vašoj partnerici ili nekoj trećoj osobi. Neizražena ljutnja ili nepravilno izražena ljutnja može doprinijeti problemima u spavaćoj sobi te nemogućnosti da uživate u seksu.

Zabrinutost

Zabrinutost da se u spavaćoj sobi nećete moći pokazati u punom svjetlu samo dodatno će pogoršati situaciju. Tjeskoba koju uzrokuju druge životne situacije također se može manifestirati u spavaćoj sobi. Sva ta briga može vas navesti na te na izbjegavanje intimnosti, pa se tako za čas možete naći u začaranom krugu koji će uništiti strast u spavaćoj sobi.

Debljanje u srednjoj dobi

Nakupljenih nekoliko kilograma viška, ne samo da utječe na samopouzdanje, već itekako može utjecati na i vašu seksualnu izvedbu. Naime, pretili muškarci proizvode manje muškog hormona testosterona, koji je važan za seksualnu želju te za samu erekciju. Osim toga, pretilost je povezana i s visokim krvnim tlakom te otvrdnjavanjem arterija, što smanjuje dotok krvi u penis.

Vlastiti odraz u ogledalu

Kada vam se ne sviđa što vidite u ogledalu, vrlo lako ćete zaključiti kako se niti vašoj partnerici neće svidjeti što će vidjeti. Naime, negativna slika o samome sebi natjerati će vas da se brinete ne samo o svom izgledu već i o tome kakav ste ljubavnik. Takva nepotrebna zabrinutost ne samo da će utjecati na vaš penis, već ponekad može ubiti u želju da uopće pokušate išta poduzeti u spavaćoj sobi.

Nizak libido

Nizak libido nije isto što i erektilna disfunkcija, međutim puno čimbenika koji loše utječu na erekciju također može narušiti i libido. Nisko samopoštovanje, stres, tjeskoba, i neki lijekovi - sve može smanjiti seksualnu želju. Kada su sve te brige povezane s pitanjem seksa, sama želja za seksom može biti vrlo upitna.

Vaše zdravlje

Mnoga različita zdravstvena stanja mogu utjecati na živce, mišiće, ili protok krvi koji su vrlo bitni faktori za ostvarenje erekcije. Dijabetes, visoki krvni tlak, otvrdnjavanje arterija, ozljede leđne moždine, multipla skleroza – sve to može doprinijeti erektilnoj disfunkciji.

Kako riješiti probleme s erektilnom disfunkcijom

Iako o toj temi i o svom seksualnom životom može biti neugodno razgovarati s liječnikom, ali to je najbolji način da riješite taj problem i povratite svoju seksualnu moć. Vaš liječnik može odrediti izvor problema i može predložiti promjene životnih navika, kao što je prestanak pušenja ili gubitak kilograma. Ostale mogućnosti liječenja erektilne disfunkcije su lijekovi, terapija hormonima, uređaji koji pomažu stvaranje erekcije te savjetovanje.