

АЛЕКСАНДР МАКАРОВ

Секреты мужской потенции



18+

Александр Макаров

Секреты мужской потенции

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Макаров А. В.

Секреты мужской потенции / А. В. Макаров — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Чингисхан — могущественный завоеватель и самый мужественный человек, имевший тысячи женщин в своей жизни. Говорят, что 1 из 200 человек, живущих на земле, имеет гены этого завоевателя. Он вел такой образ жизни, который способствовал таким последствиям. Что имело значение не только для его сексуального могущества, но и здоровья в целом. В книге выделено 5 ключевых моментов о Чингисхане, которые объясняют, почему он был мужественным до глубокой старости. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Без Предисловия	5
Часть первая	7
Почему препараты для эрекции не являются лучшим решением	7
Немного статистики	9
Что дальше	10
Как родилась эта книга	11
Как все работает	12
Как возникает эрекция	14
Эректильная дисфункция	16
Причины эректильной дисфункции	17
Первичная самодиагностика	18
Копаем глубже	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Без Предисловия

ДА, я тоже принимал таблетки перед половыми актами, чтобы «не опустить» свое мужское достоинство в глазах партнерши в прямом и переносном смысле.

Я делал это, потому что не понимал, что временные решения лишь ухудшают ситуацию и совсем не решают мою сексуальную проблему.

Я НЕ ПОНИМАЛ, ЧТО САМ ФАКТ ПРИЕМА ТАБЛЕТОК ЛИШЬ ПОДВЕРЖДАЕТ, ЧТО ПРОБЛЕМА УЖЕ ЕСТЬ.

С помощью приема таблеток я пытался избавиться от симптомов, а не от самой проблемы. Это как капать капли в нос, убирая заложенность, при этом не влияя на вирус – болезнь, который эту заложенность вызвал.

Все начиналось с небольших сбоев, которые расстраивали, но не оценивались мной, как критичные и я действительно через какое-то время восстанавливался. Причем началось это к годам тридцати. И чем старше я становился, тем эти сбои и фиаско учащались.

Но только теперь они уже не просто расстраивали, а угнетали.

Вы знаете, как важно для мужика ощущать свою мужскую силу. Я против беспорядочных половых связей, но даже просто ощущение возможности, что ты можешь сделать ЭТО с любой красивой женщиной, поднимает настроение и придает сил.

Ведь что такое ПОТЕНЦИЯ?

Если не рассматривать этот термин с сексуальной точки зрения, то это ***«Возможность, то, что существует в скрытом виде и может проявиться при известных условиях»*** (Википедия).

Само осознание, что Я МОГУ, Я СПОСОБЕН в любой сфере, придает нам энергии и смысла. А уж в сексуальной сфере тем более. Согласитесь?

Но когда ты смотришь на красивую женщину и понимаешь, что с тобой что-то не так и возникает ощущение какой-то неполноценности, то такая ситуация не наполнена оптимизмом и не вдохновляет на подвиги.

Но врожденные инстинкты продолжения рода, доминирования, удовлетворения глубоких физиологических потребностей, которые заложены в нас много тысячелетий назад самой природой, не позволяют нам оставаться на обочине жизни.

И ТУТ НАЧИНАЕТСЯ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ.

Мы чуть ли не в панике начинаем искать решение. – «Сколько вокруг женщин!» – мысль судорожно начинает работать – «Они красивые желанные. А жена, а подруга? Они ведь так хотят секса».

– «Я должен, мне необходимо, что-то придумать!!!» все сильнее и ожесточеннее накручиваете вы себя. – «А вдруг опять не получится? Что она обо мне подумает? Я же мужчина, что делать, что делать.....»

В такие моменты нам кажется, что все женщины мира ждут, когда вы на них наброситесь, а вы.....

Знакомо вам это? Но продолжим.

Под собственным психологическим прессом, в таком состоянии, вы неспособны принять адекватное и верное решение. Но дело не только в этом.

Вы столкнулись с проблемой, о сути которой абсолютно не информированы и по большому счету все, что вы о ней знаете это только то, что говорят по телевизору в рекламных роликах.

– ВАМ ЗА СОРОК? ПРОБЛЕМЫ В ПОСТЕЛИ? «ОХРИНИТЕЛИН» ПУСТЬ ОНА ТЕПЕРЬ СПИТ ТОЛЬКО С ВАШЕЙ ФОТОГРАФИЕЙ!!!

Ну, или что-то в таком роде.))))

А вы обеспокоены, долго тянуть нельзя. – «Вдруг Марина сегодня начнет со мной заигрывать перед сном? Нет, нужно что-то предпринимать. СРОЧНО!!!»

Вы сами себя подталкиваете к поиску именно быстрого решения. И тут вы вспоминаете про тот самый «ОХРИНИТЕЛИН», которым вам уже все уши прожужжали. А это ошибка, которая будет стоить вам и денег и нервов и утраченного здоровья.

Часть первая

Почему препараты для эрекции не являются лучшим решением

Давайте рассмотрим на примитивном, но наглядном примере, как зачастую поступают мужчины, если столкнулись с проблемой с эрекцией.

ВНИМАНИЕ! Это опасный, неправильный путь.

Представьте, что ваш член, это автомобильное колесо. В нормальном рабочем (накаченном) состоянии это полноценная эрекция.

А при спущенном, мы имеем эректильную дисфункцию.

Первое, что приходит в голову, мы подкачиваем колесо, чтобы можно было передвигаться. Относительно нашей темы, подкачка колеса в данном случае будет равносильна покупке препарата, к примеру Виагра.

Но проходит какое-то время и наше колесо (читай эрекция) опять начинает «сдуваться». Потому, что мы не нашли и не устранили причину снижения давления в шине.

То есть мы не нашли и не устранили причину возникновения проблем с эрекцией.

Возможно, там делов то было на пять минут. Вытащить саморез или гвоздь, вставить специальный жгут и шина, как новенькая.

Но вы раз за разом, останавливаетесь и подкачиваете. Немного проедите и снова останавливаетесь и подкачиваете.

Рано или поздно с такими шинами (сексуальным здоровьем) вы попадете в серьезную аварию.

Вы боретесь с последствиями, а не с причиной.

Я хочу, чтобы вы еще раз прочитали предыдущее предложение.

ВЫ БОРЕТЕСЬ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ, НО НЕ С ПРИЧИНОЙ!

Несмотря на очевидность, мужики, в силу пикантности ситуации (а мы очень болезненно воспринимаем все, что связано с нашим мужским «достоинством» и то, как нас оценивает женщина и вообще окружающие) конечно же стесняемся, не дай бог с этим с кем-нибудь поделиться.

И это первая серьезная ошибка.

Таким образом, мы загоняем себя в угол и используем в сложившейся ситуации ограниченные возможности. А точнее, всего лишь одну.

Мы открываем в интернете сайт и заказываем очередной прорекламированный на всех каналах «ОХРИНИТЕЛИН» или, в лучшем случае, одев черные очки и надвинув шапку по самый нос покупаем все тот же «ОХРИНИТЕЛИН» в самой дальней аптеке города.

Сразу скажу, что я не против препаратов, но принимать их нужно совместно с совершением правильных действий. Да и далеко не все препараты одинаково полезны.

Только правильный препарат и правильные действия. Причем сначала правильные действия. Потому что очень часто бывает, что при совершении правильных действий препарат может и не понадобиться.

А если и понадобится, то лишь, как временный помощник для психологического закрепления успешного секса. Об этом мы еще обязательно поговорим.

Я надеюсь, после прочтения всего вышеизложенного, у вас накопилось много вопросов.

Например, такие.

ЕСЛИ ПРЕПАРАТЫ БОРЯТСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ, ТО, ЧТО ЖЕ ТОГДА, ЧЕРТ ТЕБЯ ДЕРИ, АЛЕКСАНДР ТАКОЕ ПРИЧИНЫ?

И ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ?

И ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ?

Это ПРАВИЛЬНЫЕ вопросы и мы с вами большие молодцы.

Но прежде, чем я на них отвечу, я хочу рассказать вам об очень интересном факте, который станет прелюдией и первым шагом к правильным действиям. А точнее это будет вашим первым правильным действием.

И кстати, вы, наверное, обратили внимание, что я всеми силами избегаю превратить эту книгу в научный опус на 999 листов.

Где-то шучу или иронизирую.

Не принимайте это на свой счет. Я вас не знаю, но я знаю что вас сейчас беспокоит, поскольку сам был точно в таком же состоянии.

И если вам при прочтении кажется, что это про вас, это говорит лишь о том, что я все это прошел, и знаю не понаслышке о чем говорю в этой книге.

И моя ирония, прежде всего, адресована мне – тому Александру, который столкнулся с проблемой в сфере мужского здоровья и чуть не стал импотентом.

Хотя, конечно в то время мне было не до шуток.

Такой стиль изложения преследует несколько целей.

Во-первых, я хочу донести до вас нужную информацию простым и понятным языком, без заумных терминов и разглагольствований.

Во-вторых, мне очень хочется снизить уровень вашей обеспокоенности и дать понять, что все не так плохо, как вы себе напридумывали.

И на этой мажорной ноте, я перейду к интересному факту, про который обещал рассказать чуть выше.

Немного статистики

Возможно, вы не знаете, но по официальным данным (скорее всего они уже изменились в сторону увеличения) на планете земля сексуальные проблемы беспокоят около 150 000 000 мужчин.

Я хочу, чтобы вы вникли в ситуацию. СТО ПЯТЬДЕСЯ МИЛЛИОНОВ мужиков, в той или иной степени имеют отношение к эректильной дисфункции.

КАКОЕ МНЕ ДО ЭТОГО ДЕЛО? – спросите вы.

Эта информация должна вам показать, что проблемы не только у вас. И это не для того, чтобы вас утешить.

Вы должны понимать, что вы не один, эта проблема не уникальна и самое главное, она должна до вас донести одну простую вещь.

ЭРИКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ – ПРОСТО БОЛЕЗНЬ И ЕЕ МОЖНО И НУЖНО ВЫЛЕЧИТЬ.

Конечно, об этом не стоит кричать на каждом углу, но и особо вы этим никого не удивите. Особенно врача уролога в поликлинике вашего города.

Если у вас болит живот, вы же не стесняетесь идти к врачу? Поэтому нет причин откладывать в долгий ящик такой серьезный для нас вопрос.

И те женщины, которые вдруг случайно услышат в поликлинике, что вы к урологу поверьте, не будут шокированы.

Во-первых, им просто на вас наплевать и их беспокоят свои болячки.

И во-вторых, каждый мужчина в той или иной форме сталкивается с проблемами в постели, и кому, как не им (этим женщинам) знать об этом.

Так вот, если вы внимательно прочитали эту страницу, вы должны были понять, что первым правильным действием, если вас начало подводить мужское здоровье – это обратиться к врачу урологу.

Сразу оговорюсь, что я не считаю поход к врачу урологу панацеей, и расскажу дальше почему. Но это нужно сделать в любом случае на начальном этапе и вот для чего:

1. Необходимо исключить наличие инфекций передающихся половым путем. Наряду с другими причинами они могут свести на нет все ваши устремления в восстановлении мужской силы, чтобы вы не предпринимали.

Сделать это необходимо, независимо от того сколько половых партнеров вы имеете. Поскольку эти инфекции могут быть застарелыми и не проявлять себя явно.

2. Вполне возможно, исходя из вашей ситуации, вам дадут направление на сдачу анализов, в том числе УЗИ простаты. Это делается практически всегда.

А потом назначат процедуры, к примеру, массаж простаты.

Как правило, они ограничиваются только этим. Не отказывайтесь и сделайте все, как посчитает нужным врач.

Возможно, анализ крови покажет наличие еще каких-нибудь воспалительных процессов, на которые необходимо обратить внимание в будущем.

Когда вы это все сделаете и убедитесь, что нет инфекций, передающихся половым путем, пройдете назначенные процедуры, выслушаете все советы доктора, вам нужно будет уяснить одну важную штуку.

ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ТЕПЕРЬ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!!!

И это замечательно, так как вам не на кого будет спирать и жаловаться. Потому что теперь мы перейдем к самой важной теме, относительно вопроса правильных действий.

Что дальше

Второе правильное действие заключается в том, чтобы объяснить все вашей второй половинке.

Если вы молод и холостяк или не молод, но холостяк, то здесь вообще я не вижу никаких проблем. Просто отодвигаете вопрос встреч на какое-то время. Вполне возможно, что совсем небольшой срок.

Если же вы женаты или у вас девушка, с которой вы регулярно встречаетесь, то здесь процитирую фразу из области уголовно-процессуального права.

ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ СМЯГЧАЕТ НАКАЗАНИЕ.

И для этого необязательно рубить с плеча и говорить что-то типа такого – Ты знаешь любимая у меня проблемы с потенцией, не стоИт, все кончено! Тебе лучше найти другого, прощай!!!!

Вам нужно сказать правду – Ты знаешь, приболел, толи застудился или переутомляюсь на работе. Сходил к урологу, он посоветовал просто заняться собой и на какое то время воздержаться от половой жизни.

Вы здесь абсолютно не будете лукавить. И к тому же, я это знаю точно, что любимый человек все поймет и ему не нужно будет об этом повторять.

Женщины, кстати в этом плане гораздо понятливее мужчин. Это нам если захотел, то вынь да положь. Для них играют другие факторы, которые гораздо глубже и тоньше.

Для женщин важнее чувства, душевное тепло и понимание, что они нужны и желанны. И поверьте для этого, не всегда нужен половой контакт. Они все поймут и уж точно не побегут на сторону. А наоборот, поддержат и сделают все, чтобы вам помочь.

Эти два шага не менее важны, чем все остальные и без них, я не рекомендую движение к новой жизни и сексу без таблеток. Вы должны успокоиться, почувствовать поддержку и самое главное отпустить ситуацию и перестать находиться в постоянном состоянии стресса и беспокойства.

Только так возможно исправление ситуации. Это фундамент, и пожалуйста прошу, обязательно сделайте так, как я прописал.

И двигаемся дальше. У меня уже руки чешутся.)))

Как родилась эта книга

Материалы, которые я буду использовать дальше, основаны на моем собственном опыте и охватывают информацию, собранную в течение нескольких лет, из всевозможных доступных источников различных культур и стран (в том числе переводной), и разных эпох.

В отличие от вас у меня не было книг подобной этой. Я решал свою проблему сам. У меня просто не было выбора, как говорится «Или пан или пропал».

Сначала я жил в постоянном страхе, что у меня не окажется под рукой таблетки. Кстати сказать, они были не дешевые. А потом таблетки перестали мне помогать.

Практически, я начал абсолютно новую жизнь. Я изучал, находил информацию в западных источниках. Списывался с врачами. Назначал скайп консультации.

Затем, все полученное обрабатывал, адаптировал под наши условия и применял. Что-то отбрасывал за ненадобностью, а то, что давало результаты, закреплял, повторяя снова и снова.

Вы должны не просто прочитать эту книгу. Вы должны ее изучить и усвоить, изложенные в ней принципы, сделать неотъемлемой частью своего образа жизни. И уверен, большинство из вас справится со своей проблемой в короткие сроки. О чем вы могли раньше лишь мечтать.

Вчитывайтесь в каждую страницу, в каждое предложение, потому что основная цель этих материалов, объяснить основные причины, стоящими за различными формами проблем с эрекцией (эректильной дисфункции).

Так уж сложилась, что нам нужно здесь и сейчас. Нужна волшебная таблетка, которая быстро решит все проблемы.

Существует множество решений проблем с эрекцией, но только понимание механизма и причин возникающих проблем, позволит вам решить этот вопрос, используя информацию, подстраивая ее под конкретную, относящуюся только к вам ситуацию.

Поняв причины, и способы их устранения, вы поймете, почему представленная в этой книге информация работает и помогает.

Поэтому следующим правильным действием будет ваша информированность в вопросе вашего сексуального здоровья.

Как все работает

Как я уже отмечал выше, основная наша проблема это не проблема с эрекцией, а проблема в отсутствии информации. Или я бы сказал, нежелание получать правильную информацию из компетентных источников.

Это объяснимо.

Что испытывает мужчина, потерпевший фиаско?

По большей части это отчаяние, стыд, страх, паника, а отсюда совершенно не верные, радикальные, только усугубляющие ситуацию решения.

Все мы знаем, как поступать, когда у нас болит горло или голова. Это знание достается нам от родителей и бабушек.

А что мы знаем об эрекции и проблемах с ней связанных. Нам никто из бабушек и дедушек об этом не рассказывал. Все, во что нам остается верить, это только в рекламу. Причем, смотрите какая интересная штука.

Мы ненавидим рекламу, но когда рекламируют «чудо-средства» для повышения эрекции, мы относимся к этому совсем по другому. Уж больно важный и чувствительный для нас этот вопрос.

Мы не бежим к врачу, не пытаемся разобраться, почему так случилось. Нет, первое, что приходит на ум это таблетки. И рекламные ролики вбивают это нам в подсознание.

Но вы не из тех, поскольку сделали все, что я вам порекомендовал в предыдущих главах.

ЕЩЕ РАЗ ПРОШУ! НЕ ПРОДОЛЖАЙТЕ ИЗУЧЕНИЕ ДАННОЙ КНИГИ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СДЕЛАЛИ ДВА ПЕРВЫХ ПРАВИЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯ!

– Записаться на прием к врачу урологу. Сдать необходимые анализы и выполнить все его рекомендации.

– Поговорить с вашей партнершей, если таковая имеется. Я говорю про супругу, или постоянного полового партнера девушку.

Если у вас признаки эректильной дисфункции, Вы не являетесь каким-то ущербным или неправильным. И то, что я сейчас скажу, возможно, будет для вас открытием, но дело в том, что проблемы с эрекцией – это всего лишь предупреждение, что в вашем организме, что-то не так.

Эректильная дисфункция это всего лишь симптом какого-то заболевания. Проблемы с эректильной функцией не являются самостоятельными заболеваниями, а существуют и развиваются как сопутствующие.

ЕЩЕ РАЗ ПРОЧИТАЙТЕ ЭТОТ АБЗАЦ.

Не стоит себя винить и уничтожать, опускать руки и «хоронить» заживо. Вы же это не делаете, если у вас разболелся живот и случился понос. Значит, вы что-то съели не то, отравили свой организм и это его реакция на происходящее.

В случае с эректильной дисфункцией, по сути то же самое. Что-то не так, идет сбой. И нужно просто понять, найти причины и начать работать над их устранением.

И дело абсолютно не в потере вашей мужественности.

Кроме всего прочего, как я уже отмечал выше, мужчин с такими проблемами более ста пятидесяти миллионов.

Безусловно, раз есть так много людей с подобными проблемами, имеются все основания предположить, что есть что-то базовое основное, что приводит к этим проблемам.

Конечно, бывают исключения, и мы об этом поговорим.

Но все-таки, должно быть, что-то общее, что способствует возможности такому количеству мужчин страдать от эректильной дисфункции.

Это не инфекция, не простуда, это не заразно, тогда что? Прочитайте еще раз, два, предыдущих абзаца, и запомните, это очень важно. Мы к этому обязательно будем возвращаться на протяжении всей книги, а пока давайте разберемся, что такое эрекция и как работает механизм ее возникновения.

Как возникает эрекция

Вы видите объект возбуждения – красивую девушку. Это может быть как в реальной жизни, так и в вашем воображении. Или имеется непосредственный тактильный контакт.

Сигналы от раздражителей (глаза, слух, осязание, воображение, даже обоняние) поступают в часть мозга, управляющую сексуальным функционалом организма. Мозг дает сигнал железам вырабатывать тестостерон (яичкам, простате, надпочечникам).

Тестостерон, попадая в кровь, как катализатор запускает химические процессы управления биологическими механизмами, которые по сути можно назвать клапаном.

Этот клапан открывается и наполняет кровью Пещеристые тела и Губчатое тело (окружает мочевого канал), из которых состоит половой член.

Таким образом, получается эрекция. Как мы понимаем, в обычном состоянии (когда нет эрекции) впускной клапан закрыт.

От того, как работает этот клапан, и насколько он способен открываться, зависит качество эрекции.

Это достаточно частое описание механизма эрекции.

Мы с вами не будем рассматривать, как происходит этот процесс на биохимическом уровне, нам это не нужно, главное понять, что имеется несколько необходимых шагов (этапов) для возникновения эрекции.

Возбуждение

Необходим раздражитель. (Девушка, изображение, фантазия и т.д.)

Сигнал мозга

Если говорить простым языком, то при возбуждении мозг посылает через нервную систему кровеносных сосудов сообщение в область члена, что кое-что «наклеивается».

Прилив крови.

Кровеносные сосуды расслабляются, что позволяет большему количеству крови течь в половой орган.

Прилив крови создает высокое давление в половом члене, что замедляет поток крови из пениса. Это приводит к твердой эрекции, которая может поддерживаться до оргазма, если кровеносные сосуды здоровы.

Таким образом, ваша эрекция в большой степени зависит от вашей системы кровообращения. Это очень важно понять, для того, чтобы начать путь к исцелению.

Если на каком-то этапе происходит сбой, то мы имеем проблемы с эрекцией.

Способность ваших кровеносных сосудов расслабляться зависит от химического вещества, называемого оксид азота. Это химическое вещество, которое вам нужно, чтобы открыть шлюзы для заполнения пениса кровью.

Нет оксида азота, нет эрекции

Когда ваш мозг сообщает члену что самое время для эрекции и сигнал принимается, кровеносные сосуды в вашем пенисе расширяются.

Использование оксида азота, в ваших кровеносных сосудах, позволяет открыть и вылить больше крови в пещеристые тела вашего пениса. Они заполняются и половой член готов к половому акту.

Думаю, что сейчас понятно.

Исходя из всего, только что сказанного, мы можем сделать вывод, что нормальный запуск механизма эрекции, зависит от работы практически всех систем организма.

И слабая эрекция часто связана с наличием других хронических заболеваний или сбоев в работе: предстательной железы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем.

Поэтому я возвращаю вас к тому (это важно), что эректильная дисфункция не является основным заболеванием, а лишь симптомом.

Как я написал выше, оксид азота является ключевым компонентом, который используется для расширения кровеносных сосудов. Если мы не имеем его в достаточном количестве, мы не можем получить эрекцию.

Наш первый шаг, не перекачивать окись азота при помощи постороннего источника (таблеток), а выяснить, почему мы имеем этого оксида азота в таком малом количестве.

Хочу сказать, что сначала необходимо понять и оценить ваше реальное состояние и выявить варианты решения этой проблемы другими безопасными способами.

При этом я не буду «расчесывать всех под одну гребенку». Все мы разные, с индивидуальными особенностями организма, образа жизни и степени запущенности проблем.

Поэтому нам необходимо разобраться, а что же собственно такое эректильная дисфункция.

Эректильная дисфункция

Эректильная дисфункция – расстройство половой функции, в результате которого мужчина не может достигать увеличения объёма полового члена, его отвердения и выпрямления, а также поддерживать эрекцию полового члена на время, достаточное для совершения полового акта в полном объёме.

Говоря проще – **это неспособность мужчины достигать и поддерживать эрекцию в состоянии необходимом для его сексуальных потребностей и потребностей его партнерши.**

То есть мужчина имеет следующие проблемы:

- **Проблемы с получением эрекции**
 - **Проблемы с сохранением эрекции**
 - **Снижение сексуального желания.**
 - **Также можно добавить непроизвольное семяизвержение**
- ДЛ ЧЕГО Я ЭТО ВАМ ВСЕ РАЗЖЕВЫВАЮ.**

Проблемы с эрекцией имел практически каждый мужчина. Вот только есть нюансы.

Если эта проблема связана с усталостью или когда вы переборщили со спиртным на какой-нибудь вечеринке или от переизбытка активности в половой жизни, то это не повод переживать. Это не эректильная дисфункция.

Это лишь реакция организма на произошедшее с вами.

А вот если проблемы с эрекцией возникают стабильно по умолчанию, каждый раз, когда вы хотите иметь эрекцию, а у вас ее нет (не получается), или когда проблемы с ее поддержанием в нужном состоянии во время секса, то в этом случае есть повод для тревоги.

Здесь можно ввести такой термин, как «стойкая» неспособность, но и здесь необходимо разграничить тяжесть проблемы. То есть, как часто эта проблема у вас возникает.

Постоянно, 1 раз из 10 случаев или, например, в половине случаев.

Первый шаг это выяснить, на каком уровне ваша эректильная дисфункция расположена по указанной выше условной шкале.

Предположим один раз в месяц, это конечно неприятно, но все-таки не так проблемно, как если бы это происходило, например раз в неделю.

В то же время для того, у кого эта проблема постоянная был бы рад, если бы это случилось один раз в неделю.

Поэтому, ваша первая цель состоит в том, чтобы снижать частоту возникновения такого состояния настолько, насколько возможно, пока она не исчезнет совсем.

Так сказать съедать слона маленькими кусочками.

Этим мы и будем с вами заниматься.

И для этого нам важно понимание возникновения причин проблем с эрекцией, чтобы выбрать для себя пути их устранения.

Есть две категории причин.

Следующий правильный шаг. Определить какова ваша причина или что больше преобладает.

Причины эректильной дисфункции

ФИЗИЧЕСКАЯ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ?

После того, как вы определили степень тяжести вашей проблемы (как часто с вами случаются «осечки») необходимо понять происхождение ваших проблем. Какие системы нашего организма дают сбой.

То есть мы разделим нашу проблему на две основных категории.

Физическая (Органическая) – Это значит, что мужчины испытывают сексуальное влечение, но не происходит его реализация в виде эрекции;

Психологическая(психогенная) – нарушение формирования возбуждающего импульса, который является первичным в запуске эректильной способности;

И можно добавить такой вид, как Смешанная – сочетание органических и психогенных механизмов эректильной дисфункции. Встречается чаще всего, так как оба вида порождают развитие друг друга.

Сделаем небольшие пояснения доступным и простым языком.

Если ваша проблема чисто психологическая, это означает, что есть неполадки (разъединения связи) где-то между вашим мозгом и пенисом.

Ваш мозг посылает сигнал для «готовности к боевым действиям», но этот сигнал (сообщение) не доходит до полового члена.

Что-то мешает этой передаче.

Если это медицинские или физические проблемы, то ваш пенис получает сигнал, но он ничего не может сделать с полученной информацией.

То есть имеются физические причины для подобного сбоя. Например, при гипертонической болезни, которая приводит к снижению притока крови в пещеристые тела полового органа.

Что же касается такой категории, как смешанная, то можно привести следующий пример.

Курение со временем приводит к нарушению сосудистого компонента эрекции. Стенки сосудов затвердевают и в нужный момент не расслабляются для усиленного притока в половой член.

В определенный момент интимной близости, в виду физических факторов, у курильщика механизм возникновения эрекции не срабатывает, происходит сбой, половой акт не случился.

Проблема изначально физическая, но после «фиаско» мужчина начинает «загружать» себя разрушающими мыслями. И к следующему половому акту он не готов уже вдвойне.

И даже при стабилизации физического состояния, родившаяся проблема психологического характера, может сыграть свою негативную роль.

Первичная самодиагностика

Первое, как можно простым, примитивным способом, определить к какой категории относится ваша проблема, это проанализировать вашу непроизвольную ночную эрекцию.

Есть очень хороший тест проверить, в чем корень вашей проблемы.

Когда вы просыпаетесь, ночью или утром, и вы имеете эрекцию, то есть когда вы можете получить эрекцию, не будучи в бодрствующем состоянии, а в течение дня это не случается, **ваша проблема психического плана.**

Если же вы не можете получить эрекцию, даже во сне, **то ваша проблема физическая.**

Выяснить эту разницу является первым шагом на пути к восстановлению. Это поможет вам начать анализировать и фиксировать проблему.

После того, как мы классифицировали наш тип эректильной дисфункции в одну из двух основных категорий, мы можем начать «копать» немного глубже.

Необходимо выяснить, что вызывает у вас проблему с эрекцией, и тогда мы сможем целенаправленно «стрелять» по найденной цели для устранения или минимизации влияния этой причины на наш организм.

Каждый мужчина имеет свою собственную проблему, и именно поэтому один подход, (например, в виде волшебной Виагры», может, в конечном итоге сделать еще хуже.

В то же время есть общее, что может корректировать ваше физическое состояние и восстановить механизм эрекции.

Возможно, эта теоретическая часть не так интересна, и вам хотелось бы поскорее перейти к практическим шагам, но настоятельно рекомендую не пропускать эти разделы и проанализировать их досконально.

Только понимание и осознание причин и механизмов проблемы позволит вам в самые короткие сроки с ней справиться. Применительно к этому, перефразирую фразу великого русского военачальника Александра Васильевича Суворова:

«Скучно в учении, весело в постели»))))).

Копаем глубже

Теперь давайте копнем еще глубже в каждой из имеющихся у нас двух категорий.

Но прежде, я бы хотел сделать небольшое, но очень важное для дальнейшего и более глубокого понимания всей информации, отступление.

Несмотря на то, что каждый 10, (если не больше) мужчина на земле имеет проблемы с эрекцией, эта тема не является публичной. В советском союзе не было секса, а значит, и не было проблем.

Мы очень просто можем проверить, как наши мужчины решают проблемы с эрекцией.

Самый простой, это, например, в поисковой системе Яндекс сделать запрос «Купить виагру».

Вот какую картину мы видим.

92 миллиона!!! результатов. То есть столько предложений имеется в интернете и только в Яндексе. А как вы понимаете, без спроса предложений не бывает.

Видите, вы не одиноки. И более того, на мой взгляд, это превращается в социальную эпидемию не только в нашей стране, но и в западных странах тоже. Потому что, как я уже говорил, у этой проблемы есть нечто общее.

Почему же так много?

Это, как я уже сказал закрытость, не публичность темы. Отсутствие просвещения на серьезном уровне.

Это, ментальное устройство наших культур.

Мы живем в обществе, которое не понимает, или не в состоянии оценить проблемы связи разума и тела. Сейчас поймете к чему это я клоню.

Когда изучаешь, например, восточные культуры, для них исторически важно достигнуть некоего равновесия и баланса физического и психологического, материального и духовного.

В восточных обществах, баланс является вещью, к которой стремятся всю свою жизнь, пытаясь сбалансировать противоречивые силы и энергии.

В западном мире не так.

Как правило, для нас важно быть лучшим, быть первым, чего бы нам это не стоило. Мы хотим, чтобы было, как можно больше денег.

Если мы говорим об интимной теме, то мы хотим, быть самыми сильными, сексуальными.

Но мы редко задумываемся о балансе и равновесии. О распределении сил, энергии, времени для полноценного и спокойного течения времени и жизни.

Мы все время находимся в противоречии между своими желаниями и возможностями. Это часть того, что пришло к нам с запада. Это потребительская культура. Мы хотим получать лучшее, не заботясь о средствах и последствиях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.