

Léky na podporu erekce selhaly? Zkuste vakuovou pumpu nebo vibrační kroužek

30.8.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Bolest hlavy, modré vidění či náhlý pokles krevního tlaku. I to jsou některé z vedlejších účinků léků na podporu erekce.

Zázračné pilulky tak mohou radě mužů místo potěšení přinést spíše komplikace. Co dělat, když užívání těchto prášků selže? Využití najdou i erotické pomůcky, například vakuová pumpa či vibrační kroužek.

Porucha erekce podle odborníků trápí téměř 50 % mužů starších 50 let. Pro mnoho z nich přitom jde o velmi citlivé téma. „*Erektální dysfunkce je jednou z vůbec nejčastějších mužských poruch sexuálních funkcí. Příčiny této dysfunkce mohou být organické, způsobené například věkem, cukrovkou nebo srdečními chorobami, ale také psychické. Rovněž se vyskytuje například i po operacích pánve či po operacích rakoviny prostaty,*“ vysvětluje **MUDr. Marek Broul, Ph.D., MBA, FECSM**, primář sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a urolog Urologického oddělení Nemocnice Litoměřice.

Když proto v roce 1998 schválil Americký úřad pro výživu a léky Viagru, mnoho mužů ji bralo jako dlouho očekávanou pomoc na potíže s dosažením a udržením erekce. I přes svou oblíbenost však nemusí být léky, jejichž hlavní účinnou látkou je sildenafil, vhodné pro každého. „*Pro lidi, kteří berou léky na srdce, může být dokonce jejich kombinace se sildenafilem smrtelná. U některých mužů způsobuje zdravotní komplikace, jako například silné bolesti hlavy či zad a rozmazané vidění. U jiných prostě jen nefunguje. Vždy však platí, že by pilulky na erektilní dysfunkci měl předepsat lékař,*“ upozorňuje Broul.

Objem se dá i „napumpovat“

Své sexuální potřeby si však muži mohou naplnit i bez léků. Levnější a obecně bezpečnější terapii erektilní dysfunkce představuje například používání vakuové pumpy na penis. „*Je to trubice, která se nasadí na penis a která je buď ovládána ruční pumpou, nebo napájena bateriemi. Díky podtlaku se do penisu hrne krev a způsobuje erekci,*“ vysvětluje princip fungování vakuové pumpy **Tomáš Koubík**, zakladatel společnosti Sexshop.cz.

Účinek je tak vidět okamžitě a oproti lékům není nutné čekat. „*Skvělým nápadem je zařadit použití vakuové pumpy jako součást předehry,*“ doporučuje Koubík. Dodává, že pumpa se dá použít několikrát během dne a efekt vydrží až půl hodiny.

Pevnější erekce, větší výdrž i skvělý prožitek pro partnerku

Pumpa se často používá v kombinaci s erekčním kroužkem. Ten se navlékne na ztopořený penis, který „zaškrtní“ a zamezí odtoku krve. Díky tomu pánové zažijí delší a silnější potěšení. „*S některými erekčními kroužky však mohou muži dopřát potěšení nejen sobě, ale i své partnerce. Kroužky na penis s vestavěnými vibrátory totiž během pronikání stimulují její klitoris,*“ dodává Koubík.

S používáním ovšem opatrně. Příliš utažený erekční kroužek nebo ponechaný příliš dlouho na penisu může způsobit pohmožděninu a znecitlivění.

Prevencí je zdravý životní styl

Porucha erekce je poměrně častým jevem. Mnohdy však může být prvním příznakem vážnějšího onemocnění. Vždy je tak důležité pátrat po její příčině. „*Používat pomůcky zlepšující erekci je samozřejmě v pořádku, ovšem muži, kteří se s poruchou erekce potýkají, by přesto měli navštívit lékaře. Při přesné diagnostice je úspěšnost léčby erektilní dysfunkce vysoká,*“ říká Marek Broul a upozorňuje také na nutnost zdravého životního stylu. Muži, kteří pravidelně cvičí, mají o třetinu nižší riziko rozvoje erektilní dysfunkce. Pravidelný pohyb totiž zlepšuje zdraví srdce, pozitivně ovlivňuje stav kardiovaskulárního systému a cév, a tím usnadňuje přísun krve do penisu.

<https://www.dychame.cz/leky-na-podporu-erekce-selhaly-zkuste-vakuovou-pumpu-nebo-vibracni-krouzek>