

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 erektální 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 erektální 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 pohmožděniny 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>