

# Da krevet ne bude mesto za poraz već teren gde vladate

## Samouvereno u postelju

Seks je reč koja u muškim glavama neretko označava sinonim za dobar provod, sjajnu zabavu i konstruktivno provedeno vreme. „Bojno polje“ na kome muškarac očekuje da suvereno vlada (da ne pominjemo da i ona to priželjkuje) ipak se desi da postane mesto teških poraza i razočaranja. Doktor Gordana Popović, seksolog poliklinike „Zdravlje“, otkriva kako da prevaziđete i izbegnete sve „one“ probleme.

Biljana Tasić

### IMPOTENCIJA

**Kako nastaje** - Može da se radi o psihološkom ili organskom poremećaju. Kada govorimo o organ-

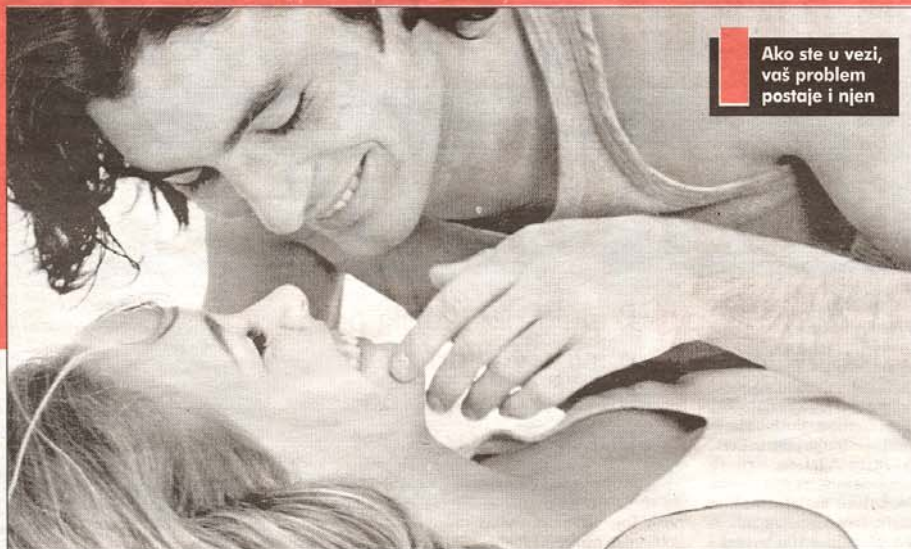
### Impotencija, prevremena ejakulacija i smanjena seksualna želja tri su najčešća seksualna problema muškaraca

skim poremećajima, pre svega se misli na različita oboljenja koja mogu da se dijagnostikuju dostupnim medicinskim metodama. Na primer, povišen nivo šećera u krvi posle prosečno šest godina počinje da daje u značajnom procentu impotenciju i to podmuklo. Često je upravo pojava impotencije znak koji prethodi ostalim simptomima, koji su posledica poremećene

mikrocirkulacije.

**Kako se manifestuje** - Označava polnu nemoć muškarca da usled nemogućnosti erekcije obavi seksualni čin. Može biti fiziološka, ali je češće psihogena. Najčešće se manifestuje nedovoljnom erekcijom ili prevremenom ejakulacijom. Ta oboljenja mogu biti vaskularne prirode, kada je prisutan problem sa krvnim sudovima i cirkulacijom kroz predeo male karlice i genitalija. O hormonskom disbalansu govorimo kada u muškom organizmu ima manjka pojedinih hormona - androgena, mada treba imati u vidu da i višak hormona kao što je prolaktin može imati negativan uticaj na potenciju i libido.

**Rešenje** - Pre svega potrebno je da uradite odgovarajuću dijagnostiku. Kada se utvrdi tačno stanje kod pacijenta, pristupa se primeni nekog od sredstava, koje će za konkretnog pacijenta biti najefikasnije. Sredstva koja se primenjuju u savremenoj medicini su različiti lekovi, specijalne injekcije, VEP aparat, gel aplikatori, penilne proteze



Ako ste u vezi, vaš problem postaje i njen

### Da li je bitna veličina?

Nedovoljna veličina penisa je, prema rečima dr Gordana Popovića, još jedan problem koji može imati značajne posledice po seksualni odnos. Osećaj neadekvatnosti u tom smislu može biti povezan i sa potencijom i sa prevremenom ejakulacijom. Granice u kojima se kreće fiziološka veličina penisa su široke - od 11 do 20 centimetara. Naravno, vrlo je

značajan i obim. Ukoliko je muškarac nezadovoljan svojim dimenzijama, najbolje je da se posavetuje sa urologom, koji se bavi tom problematikom. Danas postoji više načina kojima penis može da se poveća, a mada nijedan nije idealan, najbolje rezultate daju operativne metode i treninzi VEP aparatom. Takođe od značaja može biti i konsultacija sa psihologom.

je erekcije. U ovom slučaju treba imati u vidu i pitanje kontracepcije.

### SMANJENA SEKSUALNA ŽELJA

**Kako nastaje** - Nedostatak seksualne želje (libida) danas je česta pojava kod muškaraca i može da predstavlja značajan problem. Uzroci koji dovode do ovakve situacije su brojni. To može biti opšte zdravstveno stanje, ali je češći razlog hroničan stres, kojem su muškarci često izloženi, i to u vidu „trke“ za novcem i vremenom. Ponekad se smanjenje libida javlja zbog hormonskog disbalansa ili uzimanja pojedinih lekova.

**Kako se manifestuje** - Muškarac ima normalnu potenciju i mogućnost dobijanja erekcije, ali seksualna želja je smanjena ili ugašena tako da on i ne pokušava da ima odnose ili to radi samo zbog očekivanja partnerke.

**Rešenje** - I ovdje je potrebno ispitivanje i lečenje. Često od koristi mogu da budu i pojedini biljni preparati pod uslovom da su kvalitetni i provereni, kao i odgovarajući način života i ishrane.

različitih tipova, hirurško popravljnje cirkulacije i psihoterapija. Neka od tih sredstava mogu imati samo trenutne efekte, dok druga mogu dugotrajno da reše problem. Lekove za impotenciju nikako nemojte uzimati bez konsultacije sa lekarom specijalistom, jer veliki broj ima neželjene efekte i u određenim situacijama vrlo su rizični.

### PREVREMENA EJAKULACIJA

**Kako nastaje** - Razlog je najčešće psihološke prirode, a tačan uzrok ovakvog stanja još je nepoznat. Ranije se smatralo da je prevremena ejakulacija posledica korišćen-

ja nekih lekova, kao i infekcija (na primer, upala mokraćnih puteva).

**Kako se manifestuje** - Prevremena ejakulacija događa se kada muškarac ejakulira previše rano ili nije u stanju da dovoljno dugo odloži ejakulaciju. U ekstremnim slučajevima, ejakulacija se može dogoditi skoro po erekciji, a da seksualni odnos nije ni počeo. U drugim slučajevima, muškarci su u mogućnosti da odlože ejakulaciju do određenog stepena, ali ne dovoljno dugo koliko bi želeo ili koliko partnerki treba da doživi orgazam.

**Rešenje** - Do rešenja se može doći na više načina.

Strategija je da se prvo pokušava produženje trajanja prvog odnosa. To se može postići primenom odgovarajućih lekova i vežbi. Ako se na taj način ne reši problem, onda se pokušava sa korišćenjem drugog ili sledećih odnosa kao onog „pravog“ pri kome će i partnerka doživeti orgazam.

Ova taktika neće funkcionisati kod svih muškaraca, jer ima i onih koji i drugi pa čak i sedmi put zaredom imaju kratko trajanje odnosa. Sledeća varijanta bi bila da muškarac ne izgubi erekciju čak i ako ejakulira, tako da može da nastavi sa odnosom bez prekida, gde su od koristi različita sredstva za pojačan-

## ISKORISTITE PRILIKU!

KUPITE PEUGEOT 307

I UŠTEDITE

1 000€

ZAKAŽITE VAŠU TEST VOŽNJU!

## ovori o vlasniku