

Desatero: jak se starat o penis

7. dubna 2008 9:00

Penis patří k chloubám mužského pokolení, pro některé náruživé jedince je to vůbec nejdůležitější část těla. Ovšem ne každý o něj pečuje tak, jak se má, proto přinášíme "manuál", který prozradí, jak se o něj starat, sestavený za pomoci sexuologa MUDr. Iva Procházky.



Jak se starat o penis? Pomůže vám náš manuál. | foto: Profimedia.cz

1) Penis si omývejte teplou vodou, nejlépe pod mírným proudem, použití mýdla není vždy nezbytné. Předkožku nestahujte ani nenatahujte ve vaně, otevíráte tím ústí močové trubice, což umožňuje vniknutí nečistot, které se dostanou do vody z těla či kůže a usnadní vznik infekce.

Pokud jde o pěnové přísady do koupele, buďte v jejich výběru velmi opatrní, některé mohou působit dráždivě, což vyvolává záněty, navíc ničí ochrannou mikroflóru. Přetažená předkožka prostě poskytuje genitálu přirozenou ochranu, a proto ji zbytečně nestahujte.

2) Masturbujte co možná nejčastěji! Třeba denně (i v případech, kdy máte pravidelný pohlavní styk), a to až do padesáti let i déle. Orgán, který se nepoužívá, zakrňuje.



Je navíc prokázáno, že výron semene snižuje riziko rakoviny prostaty. Některé studie z poslední doby – zatím spíš váhavě – připouštějí i možnost, že "ruční masáž" může v pubertálním věku (i později) prodloužit jeho délku – ovšem spíš jen nepatrně.

3) Nezapomínejte se příliš velikostí ani tvarem svého přirození a netrapte se, pokud není podle vašich představ. Jde o genetickou výbavu po otci, ani jedno z toho nelze žádným způsobem ovlivnit.

Zásadně nevěřte zázračným prostředkům, které slibují, že se vám po jejich užívání zcela určitě zvětší objem či délka.

Podle poslední a nejvěrohodnější celosvětové studie urologů má navíc průměrný penis ve ztopořeném stavu "jen" 13 cm a po obvodu 12 cm. Tento údaj potvrzují i výrobci kondomů, takže berte s rezervou vychloubavé hlášky přátel. Muži mají v tomto ohledu tendence k přehánění, dokonce se odhaduje, že až 90 procent o jeho délce lže! Kluci v pubertálním věku by si měli uvědomit, že penis může růst až do pětadvaceti let!



4) Nezapomeňte, že psychika má na funkčnost penisu obrovský vliv – a v případě přepracování či depresí značně devastující! Nahrazení sexu pracovními aktivitami může sice přinést finanční zisk, delší sexuální pauza však může na druhé straně přispět k poruše ztopoření, jsou popsány i případy částečné impotence.

Pokud tedy nemáte – ať už z jakéhokoli důvodu – dlouhodobě erekci, "náladu" na pohlavní styk a ani nemasturbujete, vyhledejte sexuologa.

5) Všimněte si bedlivě i sebemenších změn. Pokud se na žaludu či předkožce náhle objeví (byť miniaturní) bradavice, nestyďte se, na nic nečekejte a kvapikem uhánějte k urologovi, přesně tak totiž mohou vypadat první příznaky rakoviny penisu! Její přesná příčina není známa, má se ovšem za to, že souvisí s nedostatečnou hygienou.

Častější ovšem bývají tzv. kondylomata – bradavičky pohlavních orgánů. Kondylomata jsou sexuálně přenosná a některé jejich typy mohou přispět ke vzniku rakoviny děložního čípku.

Nepanikařte však kvůli tomu, že máte penis tmavší než zbytek těla. To je přirozené, u toho, kdo má snědší pleť, může být rozdíl ještě výraznější.

6) Dopřejte svému miláčkovvi co možná nejmohutnější ejakulaci, přináší nejen úlevu (jen tak mimochodem, sperma při výstřiku dosahuje rychlosti až 50 km/hod!), ale zabraňuje též vzniku bolesti varlat. Ta bývá způsobena náhlým nahromaděním krve v pohlavních orgánech tím, že se muž rychle vzruší, aniž by však poté došlo k vyvrcholení.

7) Nekonzumujte denně či pravidelně větší množství alkoholu. Na rozdíl od malých nárazových dávek, které mohou míru sexuální vzrušivosti naopak mírně posílit, dochází kvůli pravidelné či nadměrné konzumaci alkoholu k selháním.



Devastující následky má na potenci zejména velké množství vypitého piva, přísloví "mok pěnivý, ocas lenivý" je víc než výstižné. Existují sice klinicky zadokumentované výjimky, kdy muži měli po dvou a více promilích silnou erekci, jsou však hodně vzácné.

8) Nenoste příliš vypasované spodní prádlo, zejména ne slipy. Sice se zatím zcela jistě neprokázalo, že to negativně ovlivňuje kvalitu spermií, nicméně pokud je penis celý den "uvězněn" ve stísněném prostoru, kde ještě k tomu dochází k zvýšené frekvenci potu – hlavně v létě – určitě mu to neprospívá.

I proto jsou varlata umístěná mimo tělo, tvorbě spermií totiž vyšší teploty evidentně škodí. Ve spodním prádle zásadně nespěte (a už vůbec ne v tom, které jste na sobě měli přes den!). Buď si na noc vezměte pohodlné pyžamo, nebo můžete zkusit spát "naostro", jen v dlouhém tričku, které zakryje přirození, ale to zůstává volné.

9) Berte v úvahu, že penis je citlivý nástroj, v němž se nachází spousta nervových zakončení, a chraňte ho před "poškozením". Dejte pozor i na drobné oděrky, vznikající většinou následkem až přílišného snažení se – ať už při masturbaci či sexuálním aktu. Pokud se objeví, dejte si den pauzu a namažte postižené místo tišící mastí (Calcium panthotenicum aj.). Zajistěte, aby se do těchto malých ran nedostaly nečistoty.

10) Neexperimentujte ve snaze dosáhnout maximálního výkonu, buďte velmi opatrní při aplikaci různých znecitlivujících preparátů nanášených na penis, sloužících údajně ke zvýšení výdrže.



Je fakt, že třeba mesocainová mast může výron semene poněkud oddálit, ale prakticky totožného efektu docílíte pevným stisknutím kořene žaludu rukou těsně před vyvrcholením. Tuto metodu je ovšem vhodné před použitím "natrénovat".

Reklamy na zaručeně "echt" extrakty (nejčastěji na bázi taurinu, výměšků z byčích varlat aj.), které mají umožnit, abyste vydrželi dééééé než [baterie](#) Duracell, je třeba brát s rezervou.

Mnoho lidí si rovněž nechává operativně odstranit předkožku jen kvůli tomu, že tím sníží citlivost žaludu (podle některých [studií](#) tuto proceduru podstoupilo, avšak ne kvůli zmíněnému důvodu, až 80 procent Američanů!).

Operace však není nijak zvlášť příjemná a efekt samotné obřízky [nemusí](#) být nijak výrazný (dostavuje se jen v případě, souvisí-li ejakulace s kratší uzdičkou). A pokud se výsledek dostaví, má spíše krátkodobý účinek.

Autoři: Xman.cz , Jan Janula

[Přidat odkaz](#)

Reklama

[Zákaznický management](#)

Zefektivněte chod své firmy a komunikaci se zákazníky! Neváhejte a ušetřete.

[teamonline.cz](#)

[Software pro podniky](#)

Potřebujete do firmy speciální software? Vytvoříme Vám ho na míru.

[www.altus.cz](#)

[Spodní prádlo, plavky](#)

Vyberte si kvalitní spodní prádlo či plavky v našem e-shopu. Výrazné slevy!

[prodej-pradlo.cz](#)

Právě čtete

- Játra jako kámen: co se děje s tělem alkoholika
- Jednou mě gorilák honil po výběhu, vzpomíná ošetřovatel lidoopů
- Česko je jedním z nejtajemnějších míst světa, říká záhadolog Vašíček
- VIDEO: Jako ve fantaskním snu. Takhle vypadá zábava na kiteboardu
- Když vám páchne z úst: co se děje při špatném dechu
- Poradna: Ztrácím erekci
- Proč je lepší být single
- Kazatel kalašnikov: jak polepšený drogový dealer zachraňoval Afriku
- VIDEO: Majestátní kníry, obří plnovousy. Vousáči měli své mistrovství
- Poradna: Oba jsme byli nevěrní
- VIDEO: Takhle válí šestnáctiletý kitesurfer Honza
- Kettlebell dá sílu i flexibilitu, říká instruktor s železnou koulí

Mohlo by vás zajímat

- Předvolební slib je tupé slovní spojení, říká studentka Stana
- Nejkrutější afričtí diktátoři – opravdu povedená sebranka!
- VIDEO: Falometrie odhalí i vaše nejhlubší sexuální preference
- BDSM: okořeňte si sex dominancí a podřízeností
- Najdu přes Xman.cz přítele? ptá se blondýnka Kamila
- Cvičení, které vám zajistí lepší sex
- Největší chyby, které muži dělají při líbání
- Jsem samotář a asketa, říká Andrej Babiš
- Padesát odstínů šedi aneb jak zblbnout kteroukoli ženu
- Vyholené versus přírodní. Jaké pohlaví je lepší?
- Joe Kittinger: jediný člověk, který věděl, jak se Felix nahoře cítí
- Polibek: jen ona, on a 40 tisíc parazitů

Témata

[Stratocaching](#) | [Svět](#) | [Letadlo](#) | [Vlak](#) | [Česká televize](#) | [Václav](#)