

Antara Seks & Penuaan

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Kemampuan seksual pria akan menurun seiring pertambahan usia. Pada umumnya, pria akan mengalami puncak kemampuan seksual pada umur belasan akhir sampai kira-kira usia 30-an.

Menjelang usia 40-an, penurunannya kadang dramatis. Mendekati usia 50-an, biasanya kemampuan seksualnya menjadi separuh dari saat umur 20-an.

Seperti dikutip dari pakarseks.com, jika Anda bercinta dan orgasme sebanyak empat kali seminggu pada usia 20-an, maka pada usia 50-an Anda hanya akan mampu melakukannya dua kali seminggu.

Melewati usia 50-an, lebih banyak waktu yang diperlukan untuk bisa ereksi dan orgasme. Ejakulasi pun menjadi kurang bertenaga, meskipun perasaan nikmat tidak menurun.

Saat usia 70-an aktivitas seksual biasanya berkurang drastis. Jumlah sperma pun menurun. Namun masih tetap bisa menikmati orgasme dan membuahi.

Sementara itu pada wanita usia 40-an atau 50-an mengalami menopause. Pada beberapa orang, menopause diartikan sebagai

tanda berakhirnya hubungan seksual.

Meskipun demikian, sebagian besar yang lain justru menganggap hal ini merupakan awal bagi kehidupan seksual yang lebih hangat karena tidak lagi dikhawatirkan dlagi dengan kehamilan.

Banyak orang mengira bahwa menopause akan menyebabkan ketertarikan dan kenikmatan seksual jauh berkurang atau bahkan tidak ada. Faktanya adalah menopause diketahui tidak mempengaruhi kenikmatan seksual dan juga ketertarikan seksual.

Setelah menopause, seorang perempuan tetap tertarik pada seks dan tetap bisa menikmatinya. Namun tentu saja akan terjadi penurunan kemampuan seksual seiring penuaan tubuh. Dinding vagina menjadi lebih tipis dan kurang elastis. Sebagaimana laki-laki, pada umur 50-an, diperlukan waktu lebih lama untuk bisa orgasme.

Penelitian menunjukkan bahwa meskipun seks pada usia di atas 50-an tidak sesering saat muda dan juga kurang intensif, hubungan seks justru bisa lebih lembut, lebih memuaskan dan lebih bebas. [** Baca juga: Risiko Bercinta Saat Menstruasi](#)

Jadi, teruslah bercinta meskipun usia sudah tidak muda lagi ya.(ilj/bbs)

Risiko Bercinta Saat Menstruasi

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Hingga saat ini masih banyak pro dan kontra mengenai bercinta saat menstruasi. Sebenarnya, bagaimana penjelasan melakukan hubungan intim saat sedang datang bulan dari segi medis?

Dalam alodokter.com dijelaskan, saat berhubungan seksual, orgasme bisa meringankan rasa sakit seperti kram. Selain itu, orgasme juga bisa melepaskan endorfin, yaitu hormon yang bisa membuat seseorang merasa senang, yang dapat meredakan depresi atau bad mood.

Meskipun demikian, terdapat pula risiko bercinta saat Anda menstruasi, antara lain:

1. Anda berisiko lebih tinggi terkena infeksi atau tertular penyakit dibandingkan melakukan hubungan seks di luar masa menstruasi.
2. Saat menstruasi, kondisi leher rahim akan terbuka sehingga memungkinkan darah untuk masuk ke dalamnya. Hal tersebut memudahkan bakteri untuk menuju rongga panggul.
3. Anda juga lebih mungkin untuk menularkan penyakit HIV dan hepatitis ke pasangan saat kondisi seperti ini, karena lebih banyak cairan tubuh/darah.

4. Saat menstruasi, kadar potential Hydrogen (pH) vagina Anda lebih rendah, maka tingkat keasamannya pun berkurang. Kondisi tersebut lebih mungkin untuk infeksi jamur atau bakteri.

Jika hasrat memuncak di saat Anda tengah menstruasi, mungkin kegiatan seperti pijatan sensual dari pasangan yang tidak membutuhkan penetrasi, menjadi salah satu solusi. [** Baca juga: Siapa Saja yang Tidak Boleh Minum Obat Kuat?](#)

Jika Anda merasa tidak nyaman bercinta saat menstruasi, katakanlah terus terang kepada pasangan. Banyak hal lain yang bisa Anda dan pasangan lakukan untuk menciptakan suasana romantis.(ilj/bbs)

Siapa Saja yang Tidak Boleh Minum Obat Kuat?

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sudah menjadi rahasia umum jika pria ingin selalu terlihat perkasa di tempat tidur. Salah satu cara yang ditempuh adalah dengan mengonsumsi obat kuat.

Namun seperti dikutip dari cnnindonesia.com, sebaiknya Anda tidak sembarangan membeli obat kuat, karena obat yang dijual bebas biasanya ilegal. Ada campuran sildenafil alias obat disfungsi ereksi, yang seharusnya dijualbelikan dengan resep.

Berdasarkan temuan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), 51 obat tradisional berbahan kimia, dan 42 di antaranya ilegal. Bahan kimia yang paling banyak ditemukan yaitu sildenafil.

Dalam wawancara CNN Indonesia dengan Andri Wanananda, dokter yang juga pengamat kesehatan seksual, dijelaskan bahwa mengonsumsi sildenafil tanpa aturan pakai yang jelas bisa berbahaya.

Berikut adalah beberapa orang dilarang minum obat kuat:

1. Usia 40 tahun ke atas yang mengonsumsi Isosorbide Dinitrate

Merupakan usia rawan untuk disfungsi ereksi. Di sisi lain, usia itu juga berbahaya jika mengonsumsi sildenafil. Dijelaskan Andri, tidak semua pria berusia di atas 40 tahun bahaya mengonsumsi obat kuat. Itu hanya berlaku bagi mereka yang pada saat yang sama juga meminum Isosorbide Dinitrate, obat untuk jantung.

“Kalau tensinya bagus, harus di-wash out dulu. Tidak boleh minum obat itu (Isosorbide Dinitrate) selama tiga hari. Baru kasih sildenafil,” ujarnya.

Meminum obat herbal untuk kondisi itu tidak banyak membantu. Sebab, herbal belum berpengaruh banyak terhadap disfungsi ereksi.

Herbal yang punya efek langsung, artinya sudah dibubuhi sildenafil dalam dosis tak tentu. Itu berbahaya bagi penderita jantung, terutama yang berusia di atas 40 tahun dan sedang mengonsumsi obat lain.

2. Orang berpenyakit jantung

Sildenafil mulanya digunakan untuk obat jantung. Fungsinya melebarkan pembuluh darah menuju jantung.

“Tapi peneliti melihat (pembuluh darah) yang melebar lebih banyak di penis,” kata Andri.

Peneliti pun merasa itu sebuah “anugerah” bagi penemuan obat untuk disfungsi ereksi.

“Ini revolusi di bidang kedokteran, untuk obat disfungsi ereksi yang benar-benar berkhasiat,” ujarnya lagi.

Tetapi di sisi lain, sildenafil menjadi berbahaya bagi penderita jantung. Bahan itu akan menurunkan tekanan darah secara drastis, sehingga mengakibatkan berkurangnya aliran darah menuju jantung dan memicu serangan jantung.

3. Orang bertekanan darah tinggi (hipertensi)

Menurut Andri, ada cara mudah menguji apakah Anda tak boleh mengonsumsi obat kuat karena hipertensi. Coba naik tangga setinggi dua lantai. Jika Anda tersengal-sengal dan merasakan nyeri di bagian dada, itu berarti lampu merah untuk obat kuat.

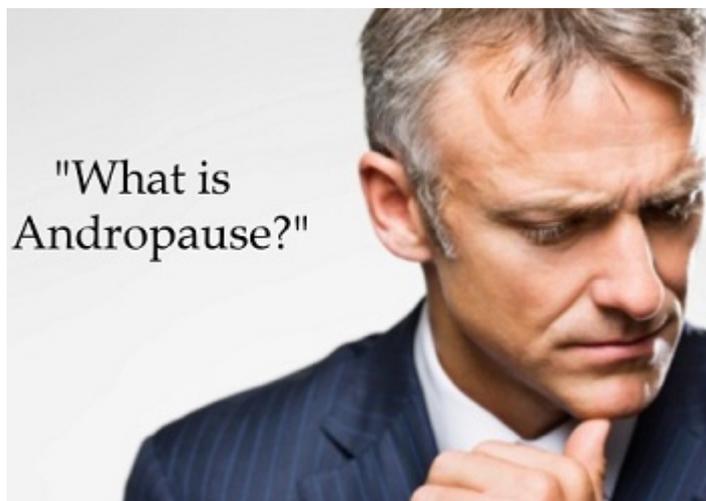
“Hubungan intim juga meningkatkan tekanan darah,” kata Andri menambahkan.

Jika obat kuat dikonsumsi lalu ditambah aktivitas seksual, itu akan memacu tekanan darah ke puncak. Penderita hipertensi pun bisa menjemput maut. [** Baca juga: Ketahui Apa Itu Andropause](#)

“Jangan sampai mati di atas puser,” ucap Andri tegas.(ilj/bbs)

Ketahui Apa Itu Andropause

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selama ini, istilah penurunan hasrat dan kemampuan seks seolah-olah hanya ditujukan kepada kaum hawa semata, alias tidak berlaku pada pria.

Padahal pria pun mengalami menopause, yang disebut Andropause. Ciri-cirinya pun mirip dengan wanita yang mengalami menopause.

Seperti ditulis dalam pakarseks.com, mulai usia 30 tahun pria akan kehilangan 10 persen jumlah hormon testosteronnya tiap sepuluh tahun. Dikutip dari Fox News, di usia 70 tahun, testosteron pria hanya setengah dari saat usianya masih 20-an.

Berkurangnya jumlah hormon, akan mempengaruhi kondisi fisik pria termasuk kemampuan seksualnya.

Pria akan mengalami sejumlah emosi negatif seperti depresi, putus asa dan mood yang buruk karena kemampuan seksualnya tidak lagi seperti saat muda dulu.

Dari segi fisik, rambut serta kondisi tulang yang mulai rapuh akan semakin membuat para pria merasa lemah. Nah, hal itu pun mempengaruhi sisi psikologisnya. [** Baca juga: Variasi Bercinta, Pilih Posisi Ini](#)

Karena itulah, ada baiknya pria pun mempersiapkan diri menghadapi Andropause, seperti yang selama ini dilakukan wanita.(ilj/bbs)

Variasi Bercinta, Pilih Posisi Ini

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Kehidupan seks dalam perkawinan yang “kurang berwarna”, tentu saja akan menimbulkan kejenuhan. Bosan dengan posisi yang itu-itu saja, membuat Anda dan pasangan harus mencoba posisi bercinta yang tidak biasa.

Posisi bercinta yang dinamis, seperti dalam kamasutra, akan kembali membangkitkan gairah cinta antara Anda dan pasangan.

Berikut posisi bercinta yang menjadi pilihan untuk menghindari kejenuhan, seperti dikutip dari artikelterapi.com:

1. Missionari terbalik

Mungkin posisi seks sudah sering dilakukan. Nah, cobalah lebih kreatif dengan melakukan posisi missionari terbalik. Pria tidur telentang, sementara wanita duduk di atasnya dan menghadap ke kaki pria.

Saat pria melakukan penetrasi, wanita secara perlahan tengkurap dengan tangan sebagai penyangga. Setelah itu si wanita meluruskan kaki hingga sejajar dengan kepala pria.

2. Froggie style

Posisi ini nyaris mirip doggie style. Bedanya, dalam froggie style, posisi wanita menyerupai kodok. Setelah itu, pria berlutut di belakang wanita dan melakukan penetrasi dari belakang.

3. Posisi Yogi

Merupakan kebalikan dari doggie style. Wanita telentang di atas permukaan datar. Kemudian secara perlahan, wanita mengangkat tubuhnya dengan mendorong lantai menggunakan kedua tangan. Setelah itu, pria berlutut di depannya dan melakukan penetrasi.

4. Lap dance

Biarkan pria duduk di ujung sofa atau kursi, dengan tangan berada di belakang untuk menyangga. Setelah itu, wanita duduk di pangkuannya menghadap belakang. Sambil bermain-main, pria bisa melakukan penetrasi.

5. Cowpoke

Posisi ini hampir sama dengan posisi cowgirl yang seksi. Caranya, pria berbaring telentang dengan kaki yang ditarik ke dada. Kemudian wanita duduk di atasnya, menghadap ke belakang, dan bersandar pada kaki pria.

6. Posisi ekstrem ala sirkus

Pasangan berdiri berhadapan. Kemudian wanita menaikkan satu kakinya dan disandarkan pada bahu pria. Dalam posisi ini, pria melakukan penetrasi sambil memegang kaki wanita agar tak terjatuh. [** Baca juga: Ini yang Dipikirkan Perempuan Saat Bercinta](#)

Bagaimana, menarik bukan? (ilj/bbs)

Ini yang Dipikirkan Perempuan Saat Bercinta

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat bercinta, Anda dan pasangan bisa jadi sibuk dengan fantasi masing-masing. Pada dasarnya, merupakan hal yang wajar ketika pikiran seseorang tidak bisa diam saat bercinta.

Sebenarnya apa sih yang ada dalam pikiran perempuan ketika tengah bercinta dengan pasangannya? Ini dia uraiannya seperti dikutip dalam laman perempuan.com:

1. Saat bercinta dengan pasangan, perempuan sering terpengaruh

atau membandingkan mitos yang pernah ia dengar sebelumnya tentang hal-hal yang berkaitan dengan seks.

2. Perempuan seringkali kecewa ketika ia sudah berdandan sedemikian rupa, namun pasangannya justru terlalu terburu-buru mengajaknya bercinta, dan tidak memberikan perhatian pada hal-hal kecil seperti asesoris yang dikenakan perempuan.

3. Perempuan sering bertanya-tanya dan merasa khawatir ketika akan bercinta, apakah pasangan akan memintanya memasang kondom atau tidak. Hal ini seringkali membuat mood perempuan berubah dengan cepat.

4. Saat bercinta, perempuan sering merasa kebingungan ketika telah mencapai klimaks. Ia seringkali merasa cemas dengan apa yang harus dilakukan selanjutnya.

5. Perempuan sering berpikir apakah pasangan mendapatkan edukasi seks dari film porno atau tidak. Dalam beberapa kondisi tertentu saat malam pertama, pasangan mungkin seakan terlihat sudah lihai dalam berhubungan seks. [** Baca juga: Cari Tahu Fakta Mengenai Masturbasi Wanita](#)

Kondisi ini membuat perempuan sering merasa curiga jangan-jangan pasangan sudah mempelajari hal tersebut melalui film-film porno sebelumnya.

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Cari Tahu Fakta Mengenai Masturbasi Wanita

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Masturbasi (onani atau rancap) adalah perangsangan seksualitas yang sengaja dilakukan pada organ kelamin untuk memperoleh kenikmatan dan kepuasan seksual.

Perangsangan ini dapat dilakukan tanpa alat bantu ataupun menggunakan suatu objek atau alat, atau kombinasi dari keduanya. Masturbasi merupakan suatu bentuk autoerotisisme yang paling umum, meskipun hal tersebut dapat pula dilakukan dengan bantuan orang lain.

Masturbasi bisa dikatakan bermasalah atau tidak normal jika dilakukan karena seseorang merasa tidak puas dengan performa pasangannya. Hal itu mengindikasikan ada masalah dalam kehidupan seksual mereka dan sebaiknya segera konsultasikan dengan seksolog atau psikolog.

Masturbasi selama ini identik sebagai kegiatan seksual yang dilakukan para pria. Namun berdasarkan riset terbaru yang dilakukan sebuah majalah wanita di Amerika Serikat, wanita juga kerap masturbasi bahkan ketika sudah menikah sekalipun.

Berikut fakta-fakta terbaru mengenai masturbasi yang dibuat berdasarkan riset terhadap 2.500 wanita yang dilakukan oleh majalah Womens Health USA, seperti ditulis dalam klinikseksologi.com:

1. Sebagian besar wanita yang melakukan masturbasi, rutin melakukan aktivitas seks tersebut, setidaknya satu minggu sekali.

Saat melakukan masturbasi, 65 persen responden memuaskan dirinya sendiri dengan bantuan tangan dan 28 persen menggunakan bantuan sex toy.

2. Saat masturbasi wanita memang lebih mudah mendapatkan orgasmenya. Sebanyak 74 persen wanita malah mengaku mereka mendapatkan orgasme ganda saat masturbasi. Dan 19 persen responden lagi mengungkapkan mereka selalu merasakan orgasme ganda setiap masturbasi.

3. Menonton film porno sambil masturbasi ternyata bukan hanya kegiatan para pria. Wanita pun melakukannya. Survei ini mengungkapkan ada 37 persen wanita yang selalu menonton film porno saat masturbasi.

4. Masturbasi tidak hanya dilakukan para wanita single. Sebanyak 67 persen wanita yang sudah menikah juga mengakui mereka tetap melakukan masturbasi.

5. Bagi wanita, meski aktivitas seks ini terbukti lebih mudah untuk mendapatkan orgasme, masturbasi tetap sebuah hal yang tabu. [** Baca juga: Usia Tepat Memulai Hubungan Seks](#)

Sebanyak 58 persen responden pun mengakui mereka tidak akan pernah membicarakan soal aktivitas masturbasi ini pada orang lain. Bahkan membahas mengenai masturbasi juga tidak akan dilakukan baik saat bersama teman-teman wanita ataupun pasangan. (ilj/bbs)

Usia Tepat Memulai Hubungan Seks

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sampai sekarang masih menjadi semacam perdebatan, sebenarnya usia berapa sih yang tepat untuk mulai berhubungan seks?

Masing-masing negara di dunia memiliki batas yang berbeda-beda untuk usia minimal menikah menurut undang-undang. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan budaya dan kebiasaan setempat.

Seperti dikutip dari tanyadok.com, semakin muda mulai berhubungan seks, akan memperbesar berbagai risiko sebagai berikut:

1. Kehamilan di usia muda

Apabila kehamilan terjadi di usia remaja (< 17 tahun), maka risiko terjadi gangguan kesehatan bagi ibu semakin besar. Hal ini disebabkan pada remaja, kebutuhan protein lebih tinggi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan.

Pada saat hamil, kebutuhan protein meningkat. Hal ini menyebabkan peningkatan kebutuhan protein yang sangat besar. Oleh karena itu, ibu hamil saat remaja gampang mengalami kekurangan protein.

Selama masa pertumbuhan, remaja memiliki tingkat kebutuhan kalsium yang tinggi, yaitu sebesar 1.300 mg per hari untuk usia 9-18 tahun. Pada saat hamil dan menyusui, kebutuhan kalsium meningkat sebesar 1200 mg per hari. Artinya, ibu hamil saat remaja gampang mengalami kekurangan kalsium.

Kehamilan di usia muda tidak hanya membahayakan bagi ibu tapi juga bagi bayi. Umumnya bayi yang dilahirkan oleh ibu remaja (< 17 tahun) cenderung lahir dengan berat badan rendah, lahir prematur. Kemungkinan lahir hidup lebih rendah.

2. Terkena penyakit menular seksual (PMS)

Sebenarnya semua orang yang aktif secara seksual memiliki kemungkinan yang besar tertular penyakit ini. Namun, menurut beberapa penelitian berdasarkan American journal of Epidemiology, semakin muda seseorang mulai berhubungan seks, maka akan semakin banyak jumlah pasangan seks orang tersebut bila dibandingkan dengan orang mulai berhubungan seks di usia lebih tua.

Dengan jumlah pasangan seks yang lebih banyak, maka semakin besar kemungkinan seseorang terkena penyakit kelamin seperti herpes, gonorrhea dan sifilis.

Semakin besar kemungkinan seseorang terkena penyakit yang menular melalui hubungan seks seperti AIDS. Selain itu, wanita yang berhubungan seks sebelum usia 20 tahun dan memiliki pasangan seks lebih dari dua orang, memiliki kemungkinan yang lebih besar mengalami kanker mulut rahim (kanker serviks). [** Baca juga: Apa Sih yang Dikeluhkan Pria Tentang Seks?](#)

Jadi, hubungan seks sebaiknya tidak mulai dilakukan saat remaja ya.(ilj/bbs)

Apa Sih yang Dikeluhkan Pria Tentang Seks?

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Setiap pasangan memiliki kehidupan seks yang berbeda satu sama lain. Termasuk juga beberapa masalah yang menyangkut urusan ranjang.

Seperti dikutip dari femina.co.id, ada beberapa masalah seksual yang paling banyak dikeluhkan pria di Indonesia. Berikut cerita dua seksolog dari On Clinic dan Pusat Hubungan Seksual dan Reproduksi Grasia.

1. Ejakulasi dini

Menurut dr. Johnny F. Gosyanto, konsultan medis spesialis pria On Clinic, 60 persen lebih kasus yang masuk untuk pria di bawah usia 40 tahun adalah masalah ejakulasi dini yang bisa terjadi karena dua hal, yakni karena kebiasaan masturbasi dan menurunnya serotonin dalam tubuh akibat faktor usia.

2. Nafsu besar, tenaga kurang

Menurut dr. Alex Pangkahila, penyebabnya bisa jadi karena pria baru saja makan. Sehabis makan, suplai darah di daerah genital berkurang karena "dicuri" perut untuk mencerna makanan.

Minimal dibutuhkan waktu dua jam bila mau bercinta setelah makan. Selain itu, faktor medis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan pembedahan daerah panggul dianggap pemicu umum masalah ini

3. Size berkurang?

Beberapa pria mengeluh karena merasa Mr P-nya mengecil. Benarkah hal itu bisa terjadi? "Perut pria yang membesar, membuat penis jadi terlihat mengecil. Karena itu, sebaiknya perut buncit dihindari. Selain itu, kegemukan dapat membuat produktivitas hormon testosteron menurun sehingga membuat gairah seks menurun atau ereksi tak bertahan lama," tambah dr. Alex.

4. Loyo di pagi hari

Menurut dr. Alex, setelah lama beristirahat, hormon testosteron akan meningkat kadarnya saat pagi hari. Tak heran setelah bangun tidur merupakan masa-masa emas untuk penis bisa ereksi. Jadi, kalau loyo di pagi hari terjadi, pria perlu segera berkonsultasi.

5. Ragu bisa memuaskan

Tidak sedikit pria yang kurang yakin dirinya mampu membuat pasangannya terpuaskan. Salah satu penyebabnya adalah karena merasa Mr P-nya terlalu mini. Padahal menurut dr. Johny, ukuran bukanlah masalah. "Sependek apa pun ukuran alat kelamin pria, G-spot wanita tetap bisa tersentuh," jelasnya.

6. Bercinta hanya satu kali

Menurut dr. Alex, kesulitan ereksi untuk yang kedua kali adalah masalah yang kerap membuat pria gigit jari. "Sebenarnya bercinta berkali-kali dalam satu hari tidak dianjurkan. Asal kualitas baik, satu atau dua kali bercinta dalam seminggu sudah cukup. Apalagi kalau ingin memiliki anak, sebaiknya tunggu hingga sperma menjadi matang," ucapnya tegas. Proses pematangan sperma membutuhkan waktu 60-75 jam.

7. Pasangan terkesan ogah-ogahan

Salah satu keluhan yang kerap keluar dari mulut pria adalah pasangannya terkesan malas atau enggan saat bercinta. Untuk pengantin baru, menurut dr. Alex, istri kurang mau merangsang.

Hal itu bisa terjadi karena masih bingung memilih cara tepat untuk membangkitkan gairah suaminya. Sementara untuk mereka yang sudah lama menikah, rasa malas timbul salah satunya karena capek. [** Baca juga: Ketahui Penyebab Turunnya Kemampuan Bercinta Pria](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Ketahui Penyebab Turunnya Kemampuan Bercinta Pria

written by Kabar 6 | 21 Januari 2016



✘ Kabar6-Kemampuan seksual pria identik dengan ereksi. Begitu pentingnya kemampuan ini, sehingga banyak hal harus dijaga dan diperhatikan oleh para pria.

Namun terkadang, pria mengalami penurunan kemampuan seks. Menurut Prof. Dr. Djoko Rahardjo, Sp.BU, dari Sub-bagian Urologi, Bagian Bedah Fakultas Kedokteran UI/RSCM, seperti ditulis dalam laman pakarseks.com, berikut ini beberapa hal yang dapat mempengaruhi kemunduran seksual pria:

1. Usia

Pria usia lanjut biasanya mengalami keadaan yang disebut andropause. Ini adalah masa di mana produksi testosteron berkurang.

2. Diabetes

Kadar gula darah yang tinggi menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan merusak saraf, termasuk pembuluh darah ke daerah reproduksi. Inilah yang menyebabkan terjadinya gangguan fungsi ereksi.

3. Hipertensi.

Tekanan darah tinggi menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sehingga lama kelamaan lumen pembuluh akan menyempit. Kejadian ini tidak hanya di bagian pembuluh jantung atau otak, melainkan juga di bagian genital. Akibatnya, aliran darah ke genital berkurang. Gangguan ereksi pun sangat mungkin terjadi.

4. Kadar kolesterol tinggi

Kolesterol yang terus-menerus tertimbun dalam pembuluh darah menyebabkan mengerasnya dan menyempitnya pembuluh darah. Penyempitan pada penis menyebabkan terjadinya kesulitan ereksi.

5. Gangguan saraf

Parkinson, kencing manis, stroke, dapat menyebabkan menurunnya fungsi saraf. Akibatnya, aktivitas neurotransmitter berkurang dan menurunkan rangsang saraf. Terjadilah gangguan ereksi.

7. Trauma

Trauma yang langsung mengenai daerah kemaluan akan merusak korpus kavernosum, saraf, dan pembuluh darah yang akhirnya menyebabkan gangguan ereksi.

8. Faktor psikis

Stres entah karena fisik atau psikis mampu melelahkan mental dan menghambat kerja neurotransmitter, sehingga tidak terjadi rileksasi otot polos. Akibatnya, ereksi terganggu.

9. Penyakit infeksi

Infeksi kronis seperti TBC, HIV, hepatitis mengakibatkan kemunduran kerja neurotransmitter dan penurunan kadar estrogen yang kemudian menimbulkan turunnya libido.

10. Obat-obatan

Obat perangsang, narkotika, dan beberapa obat penurun tekanan darah dapat mengganggu kemampuan ereksi. [** Baca juga: Pancing Gairah Pasangan Dengan Kostum Ini](#)

11. Merokok

Selain dapat memicu kanker paru, juga menyempitkan pembuluh darah. (ilj/bbs)