

## MAXON ACTIVE 4 tabletki powlekane



Cena: 18,90 PLN

### Opis słownikowy

Producent ADAMED

Rodzaj rejestracji Lek

### Opis produktu

#### Opis

#### MAXON ACTIVE 4 tabletki powlekane (Sildenafil)

#### Wskazania

Lek Maxon Active jest stosowany w leczeniu zaburzeń wzrodu u dorosłych mężczyzn, czyli impotencji. Jest to niemożność uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego.

#### Działanie

Lek działa poprzez wspomaganie rozkurczu naczyń krwionośnych w prąciu, zwiększając napływ krwi do prącia podczas podniecenia seksualnego.

Maxon Active pomaga osiągnąć wzwód jedynie pod warunkiem uprzedniego pobudzenia seksualnego.

#### Sposób użycia

Lek Maxon Active powinien być przyjęty na około godzinę przed planowaną aktywnością seksualną. Tabletkę należy połknąć w całości, popijając szklanką wody.

### Ważne

Leku Maxon Active nie należy stosować częściej niż raz na dobę.

Nie należy przyjmować tabletek powlekanych jednocześnie z tabletkami Viagra ulegającymi rozpadowi w jamie ustnej.

Leku Maxon Active nie należy stosować u osób w wieku poniżej 18 lat.

### Skład

- Substancją czynną leku Maxon Active jest sildenafil. Każda tabletkę zawiera 25 mg sildenafilu (w postaci sildenafilu cytrynianu).

- Pozostałe składniki leku to:

Rdzeń tabletki: celuloza mikrokryształiczna, hydroksypropyloceluloza, kroskarmeloza sodowa, magnezu stearynian, krzemionka koloidalna bezwodna.

Otoczka tabletki Opadry II 31F58914 white: hypromeloza 6cP, laktoza jednowodna, tytanu dwutlenek (E171), makrogol 4000, sodu cytrynian dwuwodny.

### Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla pacjenta

#### MAXON ACTIVE, 25 mg, tabletki powlekane Sildenafilum

Należy uważnie zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

Lek ten należy zawsze stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.

Jeśli potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja, należy zwrócić się do farmaceuty.

Jeśli u pacjenta wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie możliwe objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie. Patrz punkt 4.

Jeśli po zastosowaniu leku nie nastąpiła poprawa lub pacjent czuje się gorzej, należy skontaktować się z lekarzem.

#### Co to jest lek MAXON ACTIVE i w jakim celu się go stosuje

MAXON ACTIVE zawiera substancję czynną – sylденаfil, który należy do leków z grupy inhibitorów fosfodiesterazy typu 5. Lek działa poprzez wspomaganie rozkurczu naczyń krwionośnych w prąciu, zwiększając napływ krwi do prącia podczas podniecenia seksualnego.

MAXON ACTIVE pomaga osiągnąć wzwód jedynie pod warunkiem uprzedniego pobudzenia seksualnego.

Lek MAXON ACTIVE jest stosowany w leczeniu zaburzeń wzwodu u dorosłych mężczyzn, czyli impotencji. Jest to niemożność uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego.

## Informacje ważne przed zastosowaniem leku MAXON ACTIVE

### Kiedy nie stosować leku MAXON ACTIVE

Jeśli pacjent ma uczulenie na sylденаfil lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku (wymienionych w punkcie 6).

Jeśli pacjent przyjmuje azotany, ponieważ ich jednoczesne przyjmowanie może prowadzić do niebezpiecznego zmniejszenia ciśnienia tętniczego. Należy poinformować lekarza jeśli pacjent przyjmuje jakiegokolwiek leki z tej grupy - leki te są często stosowane w celu łagodzenia objawów dławicy piersiowej („ból w klatce piersiowej”). W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

Jeśli pacjent przyjmuje leki uwalniające tlenek azotu (takie jak azotyn amylu, tzw. poppers), ponieważ ich jednoczesne przyjmowanie może również prowadzić do niebezpiecznego zmniejszenia ciśnienia tętniczego.

Jeśli pacjent przyjmuje riocyguat. Jest to lek stosowany w leczeniu nadciśnienia płucnego

(tj. wysokiego ciśnienia krwi w płucach) i przewlekłego zakrzepowo-zatorowego nadciśnienia płucnego (tj. wysokiego ciśnienia w płucach spowodowanego przez zakrzepy krwi). Wykazano, że inhibitory PDE5, takie jak MAXON ACTIVE, nasilają działanie obniżające ciśnienie krwi przez ten lek. Jeśli pacjent przyjmuje riocyguat lub nie jest pewien, należy poinformować o tym lekarza.

Jeśli u pacjenta stwierdzono ciężkie choroby serca lub wątroby.

Jeśli u pacjenta niedawno wystąpił udar lub zawał serca oraz w przypadkach niskiego ciśnienia tętniczego krwi.

Jeśli u pacjenta występują dziedziczne zmiany degeneracyjne siatkówki, takie jak zwyrodnienie barwnikowe siatkówki (retinitis pigmentosa).

Jeśli u pacjenta stwierdzono kiedykolwiek utratę wzroku w wyniku niezwiązanej z zapaleniem tętnic przedniej niedokrwiennej neuropatii

nerwu wzrokowego.

### **Ostrzeżenia i środki ostrożności**

Przed rozpoczęciem przyjmowania leku MAXON ACTIVE należy omówić to z lekarzem lub farmaceutą w przypadku:

Niedokrwistości sierpowatokrwinkowej (nieprawidłowość dotycząca czerwonych ciałek krwi), białaczki (choroba nowotworowa krwi), szpiczaka mnogiego (choroba nowotworowa szpiku kostnego).

Jeśli u pacjenta stwierdzono anatomiczne zniekształcenie prącia lub chorobę Peyroniego.

Dolegliwości ze strony serca. W tym przypadku lekarz powinien ocenić czy stan serca pozwala na dodatkowy wysiłek, jaki wiąże się z aktywnością seksualną.

Choroby wrzodowej lub zaburzeń krzepnięcia (jak hemofilia).

Jeśli wystąpi nagłe pogorszenie widzenia lub nagła utrata wzroku, należy przerwać stosowanie leku MAXON ACTIVE i natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Leku MAXON ACTIVE nie należy stosować jednocześnie z innymi stosowanymi doustnie lub miejscowo rodzajami terapii zaburzeń wzroku.

Leku MAXON ACTIVE nie należy stosować jednocześnie z terapiami tętniczego nadciśnienia płucnego (TNP) z zastosowaniem sylденаfilu ani innymi inhibitorami PDE5.

Leku MAXON ACTIVE nie należy przyjmować, jeśli nie stwierdzono zaburzeń erekcji.

**MAXON ACTIVE nie jest lekiem przeznaczonym dla kobiet.**

### **Specjalne uwagi dotyczące pacjentów z zaburzeniami czynności nerek lub wątroby**

Pacjenci z zaburzeniami czynności nerek lub wątroby powinni poinformować o tym lekarza. Pacjenci z zaburzeniami czynności nerek lub wątroby nie powinni stosować dawki leku MAXON ACTIVE wyższej niż 25 mg.

### **Dzieci i młodzież**

Leku MAXON ACTIVE nie należy stosować u osób w wieku poniżej 18 lat.

### **MAXON ACTIVE a inne leki**

Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o wszystkich lekach przyjmowanych obecnie lub ostatnio, a także o lekach, które pacjent planuje przyjmować.

Lek MAXON ACTIVE może wykazywać interakcje z niektórymi lekami, zwłaszcza stosowanymi w leczeniu bólu w klatce piersiowej. W przypadku wystąpienia pogorszenia się stanu zdrowia, wymagającego natychmiastowej pomocy medycznej, należy poinformować lekarza, farmaceutę lub pielęgniarkę o zażyciu leku MAXON ACTIVE oraz godzinie jego zażycia. Nie należy przyjmować leku MAXON ACTIVE jednocześnie z innymi lekami, bez zalecenia lekarza.

Nie należy stosować leku MAXON ACTIVE jeśli pacjent przyjmuje leki z grupy azotanów ponieważ ich jednoczesne stosowanie może prowadzić do niebezpiecznego zmniejszenia ciśnienia tętniczego. Należy zawsze poinformować lekarza lub farmaceutę, jeśli pacjent przyjmuje azotany, które są stosowane w leczeniu dławicy piersiowej („ból w klatce piersiowej”).

Nie należy stosować leku MAXON ACTIVE jeśli pacjent przyjmuje leki uwalniające tlenek azotu (takie jak azotyn amylu), ponieważ ich jednoczesne stosowanie również może powodować niebezpieczne zmniejszenie ciśnienia tętniczego.

Jeśli pacjent już przyjmuje riocyguat, należy poinformować o tym lekarza lub farmaceutę.

W przypadku przyjmowania leków z grupy inhibitorów proteazy, stosowanych w leczeniu zakażeń wirusem HIV, zaleca się rozpoczęcie leczenia od mniejszej dawki (25 mg) leku MAXON ACTIVE.

U niektórych pacjentów, którzy przyjmują leki alfa-adrenolityczne z powodu wysokiego ciśnienia krwi lub rozrostu gruczołu krokowego może dochodzić do zawrotów głowy lub zamroczenia, które mogą być objawami niskiego ciśnienia, spowodowanego spadkiem ciśnienia krwi podczas szybkiego wstawania lub siadania. Objawy takie występowały u niektórych pacjentów przyjmujących jednocześnie lek MAXON ACTIVE i leki alfa-adrenolityczne. Ich występowanie jest najbardziej prawdopodobne w ciągu 4 godzin po przyjęciu leku MAXON ACTIVE. W celu zmniejszenia możliwości wystąpienia tych objawów, pacjent powinien regularnie przyjmować stałe dawki swojego leku alfa-adrenolitycznego przed rozpoczęciem stosowania leku MAXON ACTIVE. Lekarz może zdecydować o zastosowaniu mniejszej początkowej dawki (25 mg) leku MAXON ACTIVE. W razie wystąpienia objawów niskiego ciśnienia krwi (zawrotów głowy, zamroczenia, wrażenia nadchodzącego omdlenia) należy przede wszystkim położyć się lub usiąść i poczekać do ustąpienia objawów, pomoc może również wypicie wody, zaczerpnięcie świeżego powietrza, napięcie mięśni brzucha, krzyżowanie nóg. Należy unikać szybkiego wstawania lub siadania.

#### **Stosowanie leku MAXON ACTIVE z jedzeniem, pić i alkoholem**

Lek MAXON ACTIVE może być przyjmowany jednocześnie z posiłkiem lub niezależnie od niego. Chociaż przyjmowanie leku MAXON ACTIVE w czasie spożywania obfitych posiłków może wydłużyć czas niezbędny do rozpoczęcia działania leku.

Zdolność do uzyskania erekcji może być czasowo zaburzona po spożyciu alkoholu. Aby w sposób maksymalny wykorzystać możliwości lecznicze leku MAXON ACTIVE, nie należy spożywać znacznych ilości alkoholu przed zażyciem leku.

#### **Ciąża, karmienie piersią i wpływ na płodność**

Lek MAXON ACTIVE nie jest przeznaczony do stosowania przez kobiety.

### **Prowadzenie pojazdów i obsługiwane maszyn**

Lek MAXON ACTIVE może spowodować wystąpienie zawrotów głowy i zaburzeń widzenia. Pacjenci przed prowadzeniem pojazdów mechanicznych lub obsługiwaniem maszyn powinni zorientować się, w jaki sposób reagują na lek MAXON ACTIVE.

### **Lek MAXON ACTIVE zawiera laktozę.**

Pacjent, u którego stwierdzono nietolerancję niektórych cukrów, takich jak laktoza, powinien zasięgnąć porady lekarza przed przyjęciem leku MAXON ACTIVE.

### **3. Jak stosować lek MAXON ACTIVE**

Ten lek należy zawsze stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty. Zalecana dawka leku to 25 mg. Lekarz po konsultacji może zalecić inny sposób dawkowania.

Leku MAXON ACTIVE nie należy stosować częściej niż raz na dobę.

Nie należy przyjmować tabletek powlekanych MAXON ACTIVE jednocześnie z tabletkami VIAGRA ulegającymi rozpadowi w jamie ustnej.

Lek MAXON ACTIVE powinien być przyjęty na około godzinę przed planowaną aktywnością seksualną. Tabletkę należy połknąć w całości, popijając szklanką wody.

W przypadku wrażenia, że działanie leku MAXON ACTIVE jest za mocne lub za słabe, należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

Lek MAXON ACTIVE umożliwia osiągnięcie erekcji jedynie pod warunkiem pobudzenia seksualnego. Czas, po którym występuje działanie leku MAXON ACTIVE jest różny u różnych pacjentów, zwykle wynosi od pół godziny do jednej godziny. Działanie może nastąpić później, jeśli lek zostanie przyjęty po obfitym posiłku.

Należy skontaktować się z lekarzem, gdy po zażyciu leku MAXON ACTIVE nie dochodzi do erekcji lub, gdy czas trwania wzwodu nie jest wystarczający do odbycia stosunku płciowego.

### **Przyjęcie większej niż zalecana dawki leku MAXON ACTIVE**

U pacjenta mogą częściej występować działania niepożądane i mogą być one bardziej nasilone.

Zażywanie dawki większej niż 100 mg nie oznacza zwiększenia skuteczności leku.

Nie należy zażywać większej liczby tabletek niż wskazano w ulotce dla pacjenta.

Należy skontaktować się z lekarzem w przypadku przyjęcia większej liczby tabletek niż zalecono.

W razie jakichkolwiek dalszych wątpliwości związanych ze stosowaniem tego leku należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

#### 4. Możliwe działania niepożądane

Jak każdy lek, lek ten może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Działania niepożądane zgłaszane w związku ze stosowaniem leku MAXON ACTIVE są zwykle łagodnie lub umiarkowanie nasilone i krótkotrwałe.

W przypadku wystąpienia któregoś z następujących działań niepożądanych należy zaprzestać przyjmowania leku MAXON ACTIVE i natychmiast zasięgnąć pomocy medycznej:

Reakcja alergiczna - występuje niezbyt często (może wystąpić u 1 na 100 pacjentów)

**Objawy:** nagły świszczący oddech, trudności w oddychaniu lub zawroty głowy, obrzęk powiek, twarzy, ust lub gardła.

Bóle w klatce piersiowej (występują niezbyt często)

Jeśli wystąpią w czasie stosunku płciowego lub po nim:

należy przyjąć półsiedzącą pozycję i spróbować się rozluźnić,

nie przyjmować azotanów, w celu złagodzenia bólu w klatce piersiowej.

Nadmiernie przedłużające się i czasem bolesne wzwody – występują rzadko (mogą wystąpić u 1 na 1000 pacjentów).

Jeśli wzwód utrzymuje się ponad 4 godziny, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Nagłe pogorszenie lub utrata wzroku – występują rzadko

Ciężkie reakcje skórne - występują rzadko Objawy mogą obejmować ciężkie łuszczenie się i obrzęk skóry, powstawanie pęcherzy w jamie ustnej, na narządach płciowych i dookoła oczu, gorączkę.

Napady padaczkowe lub drgawki – występują rzadko

Inne działania niepożądane:

**Bardzo często** (może występować częściej niż u 1 na 10 pacjentów):

Ból głowy.

**Często** (może występować u 1 na 10 pacjentów):

Nudności,

Nagłe zaczerwienienie twarzy,

Uderzenia gorąca (objawy obejmują uczucie gorąca w górnej części ciała),

Niestrawność,

Zaburzenia widzenia (widzenie z kolorową poświatą, nadwrażliwość na światło, niewyraźne widzenie lub zmniejszenie ostrości widzenia),

Uczucie zatkanego nosa,

Zawroty głowy.

**Niezbyt często** (może występować u 1 na 100 pacjentów):

Wymioty,

Wysypka skórna,

Podrażnienie oka,

Przekrwienie oczu,

Ból oczu,

Widzenie błysków światła,

Jaskrawe widzenie,

Wrażliwość na światło,

Łzawienie oczu,

Kołatanie serca,

Szybkie bicie serca,



Nadciśnienie tętnicze,  
Niedociśnienie,  
Bóle mięśni,  
Senność,  
Osłabione czucie dotyku,  
Zawroty głowy,  
Dzwonienie w uszach ,  
Suchość w jamie ustnej,  
Zatkane lub niedrożne zatoki,  
Zapalenie błony śluzowej nosa (objawy obejmują katar, kichanie i zatkany nos),  
Ból w górnej części brzucha,  
Choroba refluksowa przełyku (objawy obejmują zgagę),  
Krew w moczu,  
Ból rąk lub nóg,  
Krwawienie z nosa,  
Uczucie gorąca,  
Uczucie zmęczenia.

**Rzadko**(może występować u 1 na 1000 pacjentów):

Omdlenia,  
Udar,  
Zawał serca,  
Nieregularne bicie serca,  
Przemijające zmniejszenie przepływu krwi do części mózgu,  
Uczucie ucisku w gardle,  
Zdrętwienie ust,  
Krwawienie do tylnej części oka lub powiek,  
Niewielkie cząstki lub punkty w polu widzenia,  
Widzenie obwódek wokół źródeł światła,  
Rozszerzenie źrenicy,

Nieprawidłowe zabarwienie białka oka,

Krwawienie z prącia,

Obecność krwi w spermie,

Suchość nosa,

Obrzęk wewnątrz nosa,

Uczucie drażliwości,

Nagłe osłabienie lub utrata słuchu.

Po wprowadzeniu leku zawierającego syldenafil do obrotu rzadko zgłaszano przypadki niestabilnej dławicy (choroba serca) oraz nagłej śmierci. Istotne, że u większości, ale nie u wszystkich mężczyzn, u których wystąpiły te działania niepożądane, zaburzenia czynności serca występowały przed przyjęciem leku zawierającego syldenafil. Nie jest możliwe określenie czy te działania niepożądane miały związek ze stosowaniem leku MAXON ACTIVE.

Zgłaszanie działań niepożądanych

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie.

Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do Departamentu Monitorowania

Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych,

Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych:

Al. Jerozolimskie 181C

PL-02 222 Warszawa

Tel.: + 48 22 49 21 301

Faks: + 48 22 49 21 309

e-mail: [ndl@urpl.gov.pl](mailto:ndl@urpl.gov.pl).

Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu.

Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych można będzie zgromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

## 5. Jak przechowywać lek MAXON ACTIVE

Lek przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

Brak specjalnych zaleceń dotyczących przechowywania leku.

Nie stosować tego leku po upływie terminu ważności zamieszczonego na blistrze oraz pudełku tekturowym po EXP:

Termin ważności oznacza ostatni dzień podanego miesiąca.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę, jak usunąć leki, których się już nie używa. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

## 6. Zawartość opakowania i inne informacje

### Co zawiera lek MAXON ACTIVE

- Substancją czynną leku MAXON ACTIVE jest sildenafil. Każda tabletkę zawiera 25 mg sildenafilu (w postaci sildenafilu cytrynianu).

### - Pozostałe składniki leku to:

Rdzeń tabletki: celuloza mikrokrystaliczna, hydroksypropyloceluloza, kroskarmeloza sodowa, magnezu stearynian, krzemionka koloidalna bezwodna.

Otoczka tabletki Opadry II 31F58914 white: hypromeloza 6cP, laktoza jednowodna, tytanu dwutlenek (E171), makrogol 4000, sodu cytrynian dwuwodny.

Jak wygląda lek MAXON ACTIVE i co zawiera opakowanie

Lek MAXON ACTIVE 25 mg to białe, okrągłe tabletki powlekane, wypukłe po obu stronach, z wytłoczeniem „25” na jednej stronie.

Lek MAXON ACTIVE jest dostępny w opakowaniach zawierających blistry po 1 lub 2 tabletki.

## DODATKOWE INFORMACJE

## Pierwszy w Europie lek na zaburzenia erekcji dostępny bez recepty.

**MaxOn Active** to lek, który zawiera substancję czynną o nazwie **sildenafil**, która do tej pory była dostępna jedynie na receptę m.in. w takich lekach jak **Sildenafil Medana, Viagra i Maxigra**. Jej obecność w leku bez recepty, to przełom na europejskim rynku leków na zaburzenia erekcji.

Z badań, które w lutym 2016 roku przeprowadziła pracownia GfK Polonia wynika, że ponad połowa mężczyzn cierpiących na zaburzenia erekcji nie przyznaje się do problemu. Wynika to najczęściej ze wstydu. Mężczyźni odbierają swoją sprawność seksualną jako synonim męskości - większość obawia się kompromitacji w oczach partnerki. Kolejni utwierdzają się w przekonaniu, że spowoduje to zainteresowanie partnerki innym mężczyzną. Zaburzenia erekcji są dla mężczyzn „końcem męskości”.

Konsekwencją rezygnacji z rozmowy z lekarzem specjalistą jest niewiedza i jednocześnie brak dostępu do nowoczesnych rozwiązań w formie leków zawierających substancję czynną działającą na zaburzenia erekcji, co z kolei przyczynia się do sięgania po suplementy diety oraz produkty z czarnego rynku. Badania wykazują, że dla większości mężczyzn stosujących suplementy diety, najistotniejszym aspektem przy wyborze produktu, była dostępność bez recepty w aptece.

## Fałszywki wśród leków na zaburzenia erekcji

Substancje które najczęściej występują w fałszywych produktach na zaburzenia erekcji to gips i celuloza. Są one dystrybuowane w sex shopach i internecie. Badania potwierdzają, że w połowie występujących tam produktach zawarte są substancje szkodliwe dla zdrowia.

Według statystyk Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej problem zaburzeń erekcji dotyczy ponad 1,5 mln polskich mężczyzn. Jest to temat szczególnie wstydlivy dla prawie każdego mężczyzny i nierzadko problem nie do rozwiązania. W związku z tym czarny rynek kwitnie i zbiera co rok żniwa. Jednocześnie z tego samego powodu, leki z tej grupy są najczęściej fałszowane.

## Wstydlivy problem polskich mężczyzn

Niespełna połowa Polaków z zaburzeniami erekcji nie stosuje i nigdy nie używało preparatów na tzw. „wstydlivy problem”. Badania potwierdzają, że główną przyczyną takiego wyniku jest ogólna niewiedza, że można tego typu schorzeniom skutecznie przeciwdziałać.

Zaburzenia erekcji u mężczyzn to sprawa bez wątplenia bardzo intymna, ale dotyczy niestety ponad 1,5 mln Polaków. Wynikiem rosnącej liczby mężczyzn, których dotyka ten problem jest brak stosowania jakichkolwiek preparatów na zaburzenia erekcji, brak dostępności bez recepty takich leków.

## Fakty i mity o męskości

### Zaburzenia erekcji to spadek męskości?

**Mit.** Coraz więcej mężczyzn dotykają problemy z związane z zaburzeniami erekcji. Niejednokrotnie są one objawem poważnej choroby. Tego typu zaburzenia mogą występować m.in. w chorobie cukrzycowej, stwardnieniu rozsianym, chorobach układu krążenia i niewydolności nerek. W związku z tym kłopotów z erekcją nie można lekceważyć, a w żadnym wypadku się wstydzić. Jeśli objawy się powtarzają lub nasilają należy niezwłocznie skonsultować to z lekarzem specjalistą, np. z urologiem, aby skutecznie wyeliminować możliwość groźnych powikłań chorobowych lub zdiagnozować pacjenta i zalecić odpowiednią terapię.

### Testosteron - hormon męskości?

**Fakt.** Bez wątplenia Testosteron to hormon męski. Właśnie mężczyźni posiadają go wielokrotnie więcej niż kobiety. Dzięki niemu Panowie są owłosieni, mają bardziej uwydatnioną muskulaturę, ale jednocześnie wzmaga on potrzebę wzajemnej rywalizacji i dominacji. Testosteron wspomaga również popęd seksualny i produkcję wartościowych plemników. Norma tego hormonu wynosi od 3 do 11 ng/ml. Poniżej tej normy poziom libido i płodności znacznie się obniża. Przyczynia się to również do nadmiernego przybierania na wadze i wahań nastrojów.

### Czy częste wytryski poprawiają jakość spermy?

**Fakt.** Aktywne życie seksualne mężczyzn przyczynia się do utrzymania w dobrej kondycji nasienia. Przerwy w seksie trwające dłużej niż trzy dni powodują starzenie się plemników, zniekształcanie się ich i przede wszystkim spowalnianie ich w drodze do komórki jajowej. Tak więc aby poprawić jakość spermy trzeba zwiększyć aktywność seksualną, fizyczną i urozmaicić dietę bogatą w witaminy, tj. cynk, kwas foliowy, witaminy E i C oraz cynk.

### Większy penis może więcej?

**Mit.** Nieprawdą jest, że wielkość penisa jest kluczowy i ma ścisły związek z zadowoleniem seksualnym partnerki. Jest to bardzo niewielka zależność, która ma znikome znaczenie. Pochwa kobiety to narząd niezwykle elastyczny, potrafiący dopasować się do wielkości i kształtu członka. Za każdym razem dopasowuje się ona do potrzeb, jednocześnie najwrażliwszy punkt w kobiecej pochwie znajduje się na wysokości 4 cm od jej wejścia. Najważniejszym aspektem w igraszkach łóżkowych, aby osiągnąć zadowolenie partnerki, liczą się przede wszystkim czułość, umiejętności i zadbanie o odpowiedni nastrój.