



SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 22/12/2023 a les 10:00

5 consells per millorar l'erecció

[inicialreport]L'estil de vida, el descans, l'estat del sòl pelvià i la salut mental són algunes de les coses que influeixen en la qualitat d'una erecció.

A més, també influeixen altres aspectes com l'estat d'ànim, la pell, l'agilitat mental i, sobretot, el desig sexual.

Des de Platanomelón, han compartit alguns consells per dur un estil de vida saludable i millorar les ereccions:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc-o-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

```
[finalreport]
```