

Herbal Penyembuh Impotensi & Ejakulasi Dini



DILENGKAPI:

- ♥ Ramuan herbal untuk mendapatkan keturunan
- ♥ Tip meracik sediaan herbal
- ♥ 9 resep masakan dan minuman afrodisiak yang membantu meningkatkan gairah seksual
- ♥ Tip menghindari impotensi dan ejakulasi dini
- ♥ Mitos dan fakta seputar impotensi dan ejakulasi dini

JOKO SURYO

Herbalis, anggota Asosiasi
Pengobat Tradisional Ramuan Indonesia
(ASPETRI)

HERBAL

Penyembuh Impotensi & Ejakulasi Dini

Karya Joko Suryo

Cetakan Pertama, Mei 2010

Penyunting: Ariesta

Perancang sampul: Regolmedia

Ilustrasi Isi: Agus Putro

Pemeriksa aksara: Pritameani

Penata aksara: Gabriel

Diterbitkan oleh Penerbit B First

(PT Bentang Pustaka)

Anggota Ikapi

Jln. Pandega Padma 19, Yogyakarta 55284

Telp. (0274) 517373 – Faks. (0274) 541441

Email: bentangpustaka@yahoo.com

<http://www.mizan.com>

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Suryo, Joko

Herbal Penyembuh Impotensi & Ejakulasi Dini/Joko Suryo; penyunting, Ariesta.—Yogyakarta: B First, 2010.

viii + 148 hlm; 19 cm

ISBN 978-979-24-3899-4

1. Impotensi

2. Terapi tanaman obat

I. Judul.

II. Ariesta

616. 692.2

Didistribusikan oleh:

Mizan Media Utama

Jln. Cinambo (Cisaranten Wetan) No. 146

Ujungberung, Bandung 40294

Telp. (022) 7815500 – Faks. (022) 7802288

Email: mizanmu@bdg.centrin.net.id

Perwakilan: Jakarta: (021) 7874455, 78891213; Surabaya: (031) 8281857, 60050079;

Pekanbaru: (0761) 20716, 29811; Medan: (061) 7360841; Makassar: (0411) 873655;

Malang: (0341) 567853; Palembang: (0711) 815544; Yogyakarta: (0274) 885485;

Serang: (0254) 214254; Bali: (0361) 482826; Bogor: (0251) 831 8344; Banjarmasin:

(0511) 3252374

Daftar Isi

Pendahuluan — 1

Gangguan Sistem Reproduksi Pria — 5

Mengenal Sistem Reproduksi Pria • 5

Fungsi Organ-Organ Reproduksi • 10

Penyakit Pada Sistem Reproduksi Pria • 11

Seksual Normal dan Disfungsi Seksual — 15

Seksual Normal • 15

Disfungsi Seksual Pria • 18

Ejakulasi Dini — 19

Definisi Ejakulasi Dini • 20

Penyebab Ejakulasi Dini • 21

Jenis Ejakulasi Dini • 22

Dampak Ejakulasi Dini • 23

Ejakulasi Dini Bikin Tidak Subur? • 25

Bagaimana Mengatasi Ejakulasi Dini? • 26

Tip Mengatasi Disfungsi Ereksi • 30

Ejakulasi Dini, Sadari dan Akhiri! • 35

Impotensi — 37

Definisi Impotensi • 37

Penyebab Impotensi • 37

Gejala Impotensi • 40

Diagnosis • 40

Pengobatan Impotensi • 41

Sperma Penyebab Infertilitas — 51

Penyebab Umum Infertilitas • 51

Cara Memperbaiki Kualitas Sperma • 56

Frigiditas — 63

Penyebab Frigiditas • 64

Pengobatan Frigiditas • 65

Makanan dan Minuman Afrodisiak — 69

Menu Makanan dan Minuman Afrodisiak • 74

Pengobatan Disfungsi Seksual dengan Herbal — 85

Ejakulasi Dini Karena Masalah Fisik • 85

Ejakulasi Dini Karena Masalah Psikis • 86

Gangguan Seksual Karena Diabetes • 87



<u>Gangguan Seksual Karena Kolesterol</u>	• 88
<u>Gangguan Seksual Karena Darah Tinggi</u>	• 89
<u>Gangguan Seksual Karena Darah Rendah</u>	• 89
<u>Frigiditas</u>	• 90
<u>Ingin Punya Keturunan</u>	• 90
<u>Ingin Punya Keturunan (karena bentuk sperma tidak sempurna)</u>	• 91
<u>Ingin Punya Keturunan (karena jumlah sperma kurang banyak)</u>	• 92

Mengenal Herbal dan Manfaatnya — 95

<u>Kemangi</u>	• 95
<u>Komprey</u>	• 97
<u>Tapak Liman</u>	• 98
<u>Pegagan</u>	• 100
<u>Habbatussauda</u>	• 102
<u>Kacang Panjang</u>	• 105
<u>Taoge</u>	• 107
<u>Pasak Bumi</u>	• 110
<u>Sambung Nyawa</u>	• 112
<u>Kunyit</u>	• 113
<u>Cabe Jawa</u>	• 116
<u>Purwoceng</u>	• 118
<u>Daun Sendok</u>	• 119
<u>Adas</u>	• 121

Tip Menghindari Disfungsi Seksual — 123

Lampiran 1 — 129

10 Khasiat Utama Seks • 129

Lampiran 2 — 135

Mitos Dan Fakta Disfungsi Ereksi • 135

Lampiran 3 — 139

Tip-tip Meracik Sediaan Herbal • 139

Daftar Pustaka — 145

Daftar Laman — 146

Tentang Penulis — 147



Pendahuluan

Pernahkah Anda mendengar impotensi atau ejakulasi dini? Keduanya merupakan masalah pada alat kelamin pria atau biasa disebut disfungsi seksual.

Impotensi dan ejakulasi dini adalah momok yang sangat mengerikan bagi kaum Adam. Selain dapat menurunkan kepercayaan diri pria karena ia dianggap kurang “jantan”, juga dapat menyebabkan retaknya hubungan pasangan suami-istri. Bahkan, bisa saja menyebabkan perceraian suami-istri jika masalah ini tidak ditangani dengan segera.

Pada sebuah penelitian disebutkan bahwa 70% pria dewasa pernah mengalami ejakulasi dini dan 10% pria dewasa mengalami impotensi. Bahkan, menurut konsultan seks dari On Clinic, Johnny F. Gosyanto, “Tidak ada angka statistik yang pasti mengenai jumlah pasien yang menderita impotensi, tetapi diduga jumlahnya lebih banyak dari 10%, sekitar 30% dari populasi pria dewasa.”

Sebenarnya, apakah penyebab terjadinya impotensi dan ejakulasi dini? Penyebabnya ada banyak, di antaranya kelelahan fisik yang terus-menerus akibat meningkatnya beban pekerjaan, gaya hidup instan, asupan makanan yang kurang bagus nilai gizinya, kurangnya olah fisik, obesitas, adanya penyakit tertentu, dan faktor-faktor psikologis.

Mengonsumsi alkohol dan merokok juga bisa menjadi penyebab terjadinya disfungsi seksual pada pria, terutama impotensi dan ejakulasi dini.

Sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh *American Journal of Epidemiology* menunjukkan bahwa para pria perokok berusia 40 tahun lebih sering mengalami gangguan ereksi daripada pria berusia lebih dari 40 tahun, tetapi tidak merokok. Bahkan, risikonya sampai dua kali lipat pada para pria perokok berusia 40 tahun dibandingkan para pria berusia 50 tahun yang tidak merokok. Mengapa? “Merokok melepaskan nikotin dan *vasoconstrictors* (penghalang pembuluh) lain yang dapat menghambat aliran pembuluh darah di penis,” ungkap Dr. Jack Mydlo, Kepala Urologi di Temple University School of Medicine and Hospital di Philadelphia, Amerika Serikat.

Jurnal *Tobacco Control* memublikasikan sebuah penelitian terbaru pada 8.000 pria Australia berumur 16–59 tahun yang merokok satu pak rokok/hari berisiko 24% lebih tinggi menderita gangguan ereksi. Dan,



semakin banyak mereka merokok, maka persentase risikonya juga meningkat. Para pria yang merokok lebih dari 20 batang/hari mengalami peningkatan risiko disfungsi ereksi sebesar 39%.

Buku ini mengupas tuntas impotensi dan ejakulasi dini serta penyebab seorang pria tidak dapat memberikan keturunan. Buku ini juga dilengkapi cara pengobatan, baik secara medis maupun dengan menggunakan racikan herbal.

Mengapa menggunakan racikan herbal? “Obat herbal memiliki kemampuan untuk memperbaiki aktivitas biomolekuler tubuh. Kemampuan ini ada karena tanaman obat tradisional dapat melakukan biosintesis kombinasi dari senyawa metabolit sekundernya. Obat herbal tradisional dapat meningkatkan dan memperbaiki ekspresi gen dalam tubuh. Saat ekspresi gen meningkat dan menjadi lebih baik, hormon dan sistem imun tubuh akan bekerja lebih optimal.” (Sumber: Seminar Sehari Herbal, 26/08/2006).

Jadi, jangan ragu untuk menggunakan herbal sebagai alternatif penyembuhan penyakit, termasuk impotensi dan ejakulasi dini. Mahabesar Allah dengan segala ciptaanNya yang Mahasempurna.

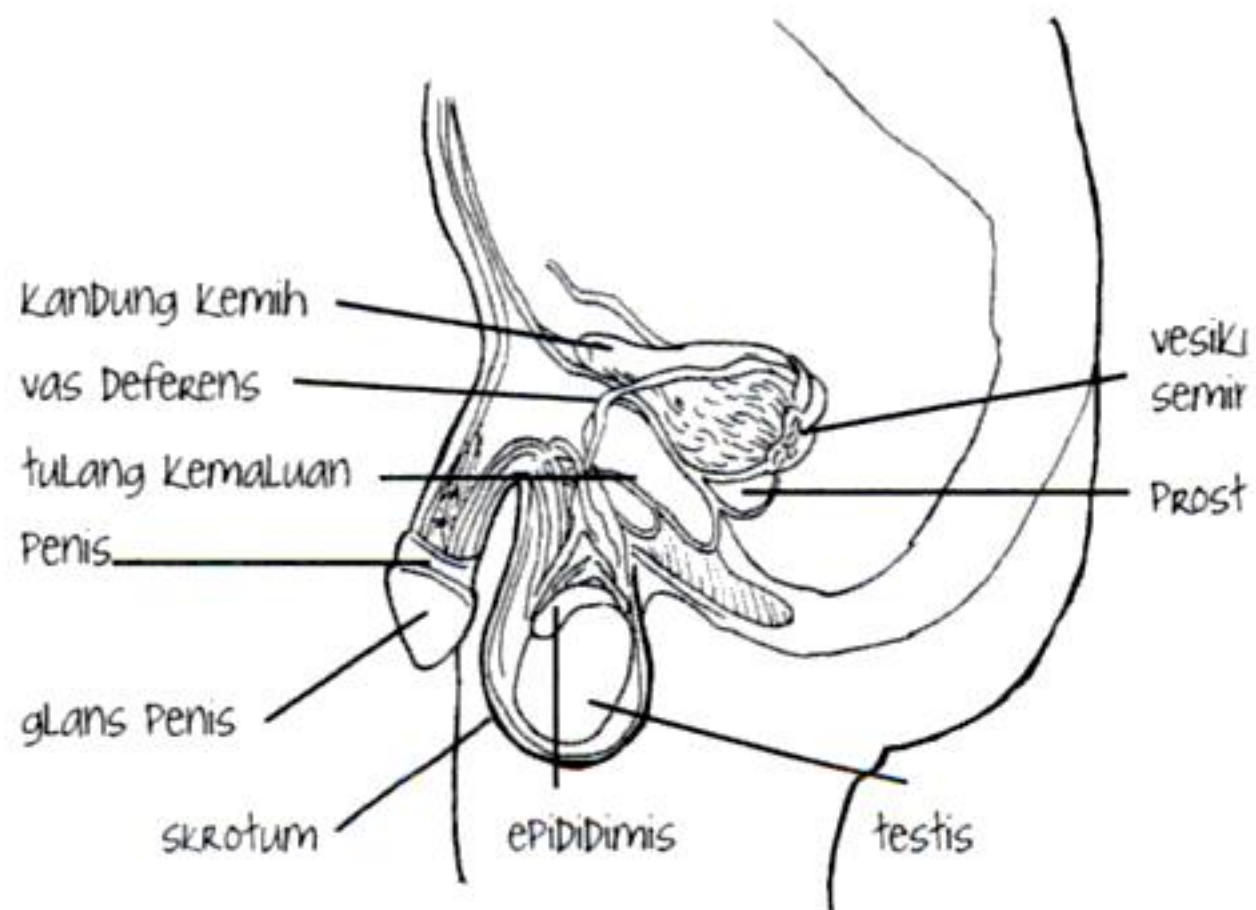


Gangguan Sistem Reproduksi Pria

MENGENAL SISTEM REPRODUKSI PRIA

Sistem reproduksi pria terdiri atas struktur luar (struktur eksternal) dan struktur dalam (struktur internal). Struktur luar sistem reproduksi pria terdiri atas *penis*, *skrotum* (kantong zakar), dan *testis* (buah zakar). Struktur dalam terdiri atas *epididimis*, *vas deferens*, *uretra*, *kelenjar prostat*, dan *vesikula seminalis*.

Sperma (pembawa gen pria) dibuat di testis dan disimpan di dalam *vesikula seminalis*. Ketika melakukan hubungan seksual, sperma yang terdapat di dalam cairan yang disebut *semen* dikeluarkan melalui *vas deferens* dan penis yang mengalami ereksi.



Struktur Luar

1. Penis

Penis terdiri atas:

- akar (menempel pada dinding perut);
- badan (merupakan bagian tengah dari penis);
- *glans* penis (ujung penis yang berbentuk seperti kerucut);
- lubang uretra (saluran tempat keluarnya semen dan air kemih) yang terdapat di ujung *glans* penis. Pada pria yang tidak disunat (*sirkumsisi*), kulit depan (*preputium*) membentang mulai dari korona (dasar *glans* penis) menutupi *glans* penis.



Badan penis terdiri atas 3 rongga, yaitu:

- dua rongga yang berukuran lebih besar disebut *korpus kavernosus*, terletak bersebelahan;
- rongga yang ketiga disebut *korpus spongiosum*, mengelilingi uretra.

2. Skrotum (Kantong Zakar)

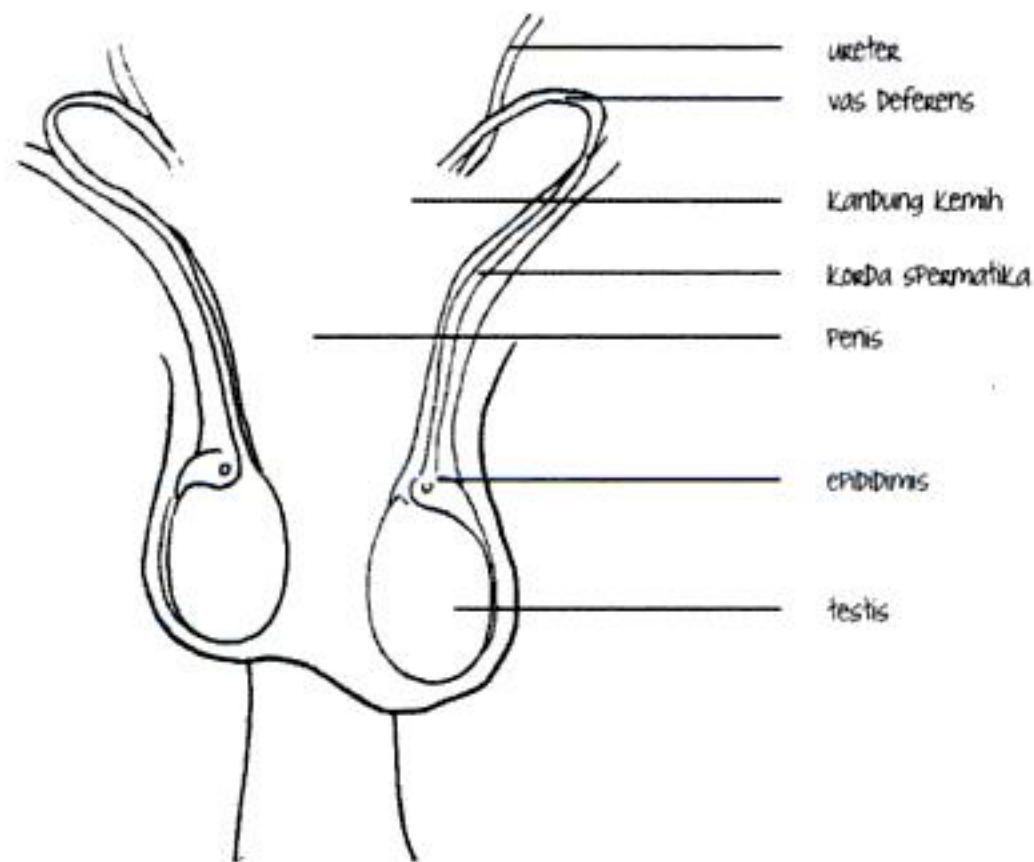
Skrotum merupakan kantong berkulit tipis yang mengelilingi dan melindungi testis. Skrotum bertindak sebagai sistem pengontrol suhu testis. Mengapa testis butuh pengontrol suhu? Supaya sperma terbentuk secara normal, testis harus memiliki suhu yang sedikit lebih rendah dibandingkan dengan suhu tubuh. Oleh karena itu, testis butuh skrotum sebagai pengontrol suhu.

Dinding skrotum memiliki otot *kremaster* yang akan mengendur atau mengencang. Ketika otot *kremaster* mengendur, testis akan menggantung lebih jauh dari tubuh dan suhunya menjadi lebih dingin. Ketika otot *kremaster* mengencang, testis akan menggantung lebih dekat ke tubuh dan suhunya menjadi lebih hangat.

3. Testis

Testis berbentuk lonjong. Ukurannya sebesar buah zaitun. Testis terletak di dalam skrotum. Testis kiri biasanya agak lebih rendah daripada testis kanan.

Testis memiliki dua fungsi, yaitu menghasilkan sperma dan membuat testosteron (hormon seks pria yang utama).



Struktur Dalam

1. Epididimis

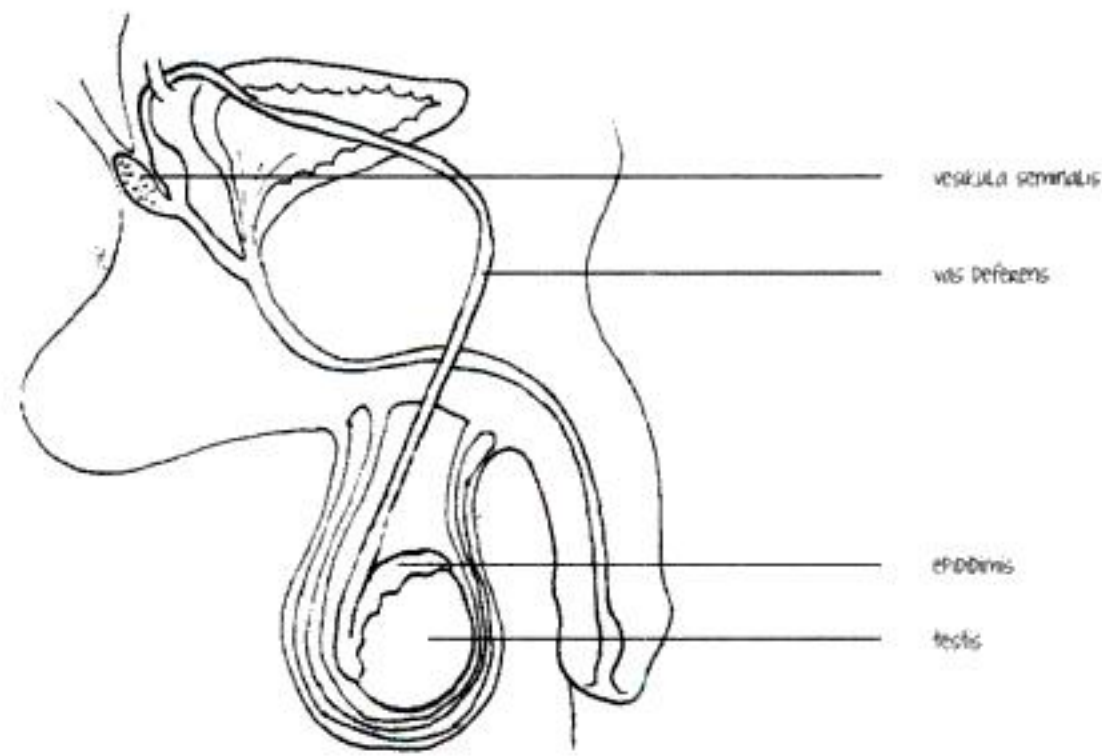
Epididimis merupakan saluran sepanjang 6 meter yang terletak di atas testis. *Epididimis* mengumpulkan sperma dari testis dan menyediakan ruang serta lingkungan untuk proses pematangan sperma.

2. Vas Deferens

Vas deferens merupakan saluran yang membawa sperma dari *epididimis*. Saluran ini berjalan ke bagian belakang prostat, lalu masuk ke dalam uretra dan



membentuk *duktus ejakulatorius*. Struktur lainnya (misalnya pembuluh darah dan saraf) berjalan bersama-sama *vas deferens* dan membentuk *korda spermatika*.



3. Uretra

Uretra memiliki dua fungsi, yaitu:

- bagian dari sistem kemih yang mengalirkan air kemih dari kandung kemih;
- bagian dari sistem reproduksi yang mengalirkan semen.

4. Kelenjar Prostat

Kelenjar prostat terletak di bawah kandung kemih di dalam pinggul dan mengelilingi bagian tengah uretra. Ukuran kelenjar prostat sebesar *walnut* dan akan membesar sejalan dengan pertambahan usia.

5. *Vesikula Seminalis*

Vesikula seminalis dan prostat menghasilkan cairan yang merupakan sumber makanan bagi sperma. Cairan ini merupakan bagian terbesar dari semen. Cairan lainnya yang membentuk semen berasal dari *vas deferens* dan dari kelenjar lendir di dalam kepala penis.

FUNGSI ORGAN-ORGAN REPRODUKSI

Selama melakukan hubungan seksual, penis menjadi kaku dan tegak sehingga memungkinkan terjadinya penetrasi (masuknya penis ke dalam vagina). Ereksi terjadi akibat interaksi yang rumit dari sistem saraf, pembuluh darah, hormon, dan psikis.

Rangsang yang menyenangkan menyebabkan suatu reaksi di otak, yang kemudian mengirimkan sinyalnya melalui *korda spinalis* ke penis. Arteri yang membawa darah ke *korpus kavernosus* dan *korpus spongiosum* memberikan respons, yaitu ber-dilatasi (melebar). Arteri yang melebar menyebabkan peningkatan aliran darah ke daerah erektile ini sehingga daerah erektile terisi darah dan melebar.

Otot-otot di sekitar vena yang dalam keadaan normal mengalirkan darah dari penis, akan memperlambat aliran darahnya. Tekanan darah yang meningkat di dalam penis menyebabkan panjang dan diameter penis bertambah.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Penyebab terganggunya fungsi dan adanya penyakit pada sistem reproduksi pria, di antaranya sebagai berikut.

1. Fisik Lemah

Fisik yang lemah dapat disebabkan oleh kurangnya olahraga, terlalu lelah bekerja, dan asupan makanan yang kurang baik.

2. Adanya Penyakit-Penyakit Tertentu, Misalnya:

- Diabetes Mellitus (DM);
- gangguan ginjal atau gagal ginjal;
- hipertensi (peningkatan tekanan darah);
- dislipidemia (abnormalitas kadar kolesterol darah);
- *atherosklerosis* (pengerasan pembuluh darah);
- penyakit arteri koroner jantung; dan
- infeksi menular seksual (IMS).

3. Faktor Psikologis.

Marah dengan pasangan:

- gelisah;
- depresi;
- berselisih atau bosan dengan pasangan;
- takut menghamili atau takut kehilangan kendali;
- merasa bersalah;
- terhalang atau terganggu tentang tingkah laku seks;



- cemas atau khawatir tentang performa hubungan seks; atau
- mengalami trauma seks sebelumnya (misal, diperkosa, hubungan sedarah, kekerasan seks, atau disfungsi seks sebelumnya).

4. Faktor Usia

Semakin lanjut usia seorang pria, semakin membutuhkan lebih banyak rangsangan seksual untuk mencapai ereksi.

5. Kelainan atau Penyakit pada Organ-Organ Reproduksi

Kelainan pada pembuluh darah (misalnya *atherosklerosis*) dapat menyebabkan impotensi. Impotensi juga bisa terjadi akibat adanya bekuan darah atau akibat pembedahan pembuluh darah yang menyebabkan terganggunya aliran darah arteri ke penis.

Selain kelainan pada pembuluh darah, kerusakan saraf yang menuju dan meninggalkan penis juga bisa menyebabkan impotensi. Kerusakan saraf ini dapat terjadi akibat:

- cedera diabetes mellitus;
- *sklerosis multiple*;
- stroke;
- obat-obatan;



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Hal itu kemungkinan dipicu oleh pikiran, perkataan, penglihatan, penciuman, atau sentuhan. Hasrat menyebabkan siklus tahap awal pada reaksi seks, yakni terangsang.

Terangsang adalah hasrat seks yang timbul. Selama terangsang, otak mengirimkan sinyal saraf melalui tulang belakang menuju penis. Arteri mensuplai darah menuju jaringan ereksi (*corpora cavernosa* dan *corpus spongiosum*) dan hal ini bereaksi dengan pelebaran. Arteri yang membesar secara dramatis meningkatkan aliran darah menuju daerah jaringan ereksi yang akhirnya daerah itu akan menjadi penuh dengan darah dan meluas. Otot lebih ketat di sekitar vena yang secara normal menahan darah dari penis, memperlambat aliran darah, dan meningkatkan tekanan darah pada penis. Tekanan darah yang meningkat menyebabkan penis bertambah panjang, diameternya membesar, dan menghasilkan ereksi. Di seluruh tubuh, tegangan otot juga meningkat.

Pada tahap *plateau*, rangsangan dan otot bertahan atau lebih intensif. Orgasme adalah puncak atau klimaks pada rangsangan seks. Ketika orgasme, otot di seluruh tubuh menegang. Pria yang orgasme mengalami kontraksi pada otot panggul diikuti pelepasan otot yang tegang. Semen biasanya, tetapi tidak selalu, diejakulasi dari penis. Ejakulasi terjadi ketika saraf merangsang kontraksi otot di dalam organ





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

mengalami ejakulasi dini juga merasa sangat kecewa karena tidak mampu memberikan kepuasan seksual kepada pasangannya. Apalagi kalau pasangannya mengungkapkan kekecewaan dalam bentuk reaksi yang menyalahkan penderita.

“Pria yang mengalami ejakulasi dini sering mengalami stres, tidak percaya diri, rendah diri, dan malu terhadap pasangannya. Dalam waktu lama dapat terjadi disfungsi ereksi. Pasangannya tentu kecewa, tidak puas, jengkel, marah, dan akhirnya mengalami disfungsi seksual seperti hilangnya gairah seksual,” papar Prof. Wimpie Pangkahila.

Lebih jauh, reaksi yang muncul adalah perasaan takut atau khawatir setiap akan melakukan hubungan seksual. Perasaan ini justru akan semakin memperburuk keadaan ejakulasi dini. Kalau keadaan ini terus berlangsung, pada akhirnya pria itu dapat mengalami disfungsi ereksi.

Wanita yang mempunyai pasangan mengalami ejakulasi dini pada umumnya tidak dapat mencapai orgasme karena hubungan seksual segera berakhir. Kekecewaan yang muncul selanjutnya dapat berubah menjadi kejengkelan disertai perasaan takut setiap akan melakukan hubungan seksual. Akibat lebih jauh dapat berupa hilangnya dorongan seksual dan *dispareunia* (rasa nyeri yang terjadi saat bersetubuh).





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

tengah, selama beberapa detik untuk menghambat terjadinya ejakulasi.

3. Istri melakukan masturbasi terhadap suami sampai terjadi ereksi yang cukup, lalu segera memasukkannya ke dalam vagina dalam posisi istri di atas tanpa melakukan gerakan. Bila suami merasa akan ejakulasi, istri segera mengangkat tubuhnya dan melakukan penekanan pada penis seperti pada langkah kedua. Selanjutnya, rangsangan dengan masturbasi diulang lagi, dan dilanjutkan dengan hubungan seksual seperti di atas.
4. Dilakukan setelah beberapa hari melakukan latihan di atas. Pada langkah ini, suami diizinkan melakukan tekanan untuk mempertahankan ereksinya selama melakukan hubungan seksual dengan posisi istri di atas.
5. Dilakukan bila suami sudah lebih mampu mengontrol ejakulasi. Pada langkah ini pasangan dapat melakukan hubungan seksual dengan posisi samping. Kalau dengan posisi ini suami mampu menahan ejakulasi, hubungan seksual dapat dilakukan dengan posisi suami di atas.

Latihan tersebut diharapkan tetap dilakukan selama 6–12 bulan setelah itu, dan kapan saja diperlukan. Tetapi, cara ini tidak selalu mudah dilakukan karena beberapa alasan. Pertama,





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Konsumsi

Zat besi merupakan bahan vital dalam testosteron, cairan air mani, dan sperma. Anda dapat menemukan sumber mineral ini dari *seafood*, kacang polong, dan kacang-kacangan. Atau, untuk lebih praktisnya Anda dapat membeli suplemen zat besi. Meskipun membutuhkan asupan makanan yang cukup, hindari makan berlebih sesaat sebelum melakukan hubungan seks. Usahakan menyantap makanan satu jam sebelum melakukan hubungan seks supaya proses pencernaan berjalan dengan sempurna.

Kurangi Kepekaan

Bila pria merasa akan mengalami klimaks, cobalah mengeluarkan penis dari vagina pasangan Anda. Tenangkan diri Anda sejenak atau alihkan pikiran Anda ke hal lain. Cara ini untuk menghindari ejakulasi yang terjadi terlalu cepat, dan tentunya tidak akan mengurangi kekuatan ereksi.

Simpan Kekuatan

Jangan membuat diri Anda kelelahan pada sesi awal saat melakukan hubungan intim. Terlalu lelah di awal akan mengakibatkan ereksi jadi lembek. Jadi, ukur batas kekuatan Anda.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Impotensi

DEFINISI IMPOTENSI

Impotensi adalah ketidakmampuan untuk memulai dan mempertahankan ereksi.

PENYEBAB IMPOTENSI

Impotensi biasanya merupakan akibat dari:

- kelainan pembuluh darah;
- kelainan persarafan;
- obat-obatan;
- kelainan pada penis;
- masalah psikis yang memengaruhi gairah seksual.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

PENGOBATAN IMPOTENSI

Jenis pengobatan impotensi bergantung pada penyebabnya. Berikut beberapa jenis pengobatan untuk impotensi.

Teknik Pemusatan Sensasi 3 Tahap

Jika impotensi disebabkan oleh masalah psikis, ada latihan khusus untuk mengatasinya. Latihan khusus tersebut disebut teknik pemusatan sensasi 3 tahap. Teknik ini mendorong hubungan intim dan kehangatan emosional, yang lebih menitikberatkan pada membangun sebuah hubungan. Teknik tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tahap I: bercumbu, pasangan berkonsentrasi untuk menyenangkan satu sama lain tanpa menyentuh daerah kemaluan.
2. Tahap II: pasangan mulai menyentuh daerah kemaluan atau daerah erotis lainnya, tetapi belum melakukan hubungan badan.
3. Tahap III: melakukan hubungan badan.

Masing-masing mencapai kenyamanan pada setiap tahap keintiman sebelum berlanjut ke tahap selanjutnya. Jika teknik tersebut tidak berhasil, mungkin penderita perlu menjalani *psikoterapi* atau *terapi perilaku seksual*.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Berdasarkan penelitian oleh ilmuwan Jepang, ion negatif adalah partikel-partikel bermuatan yang melayang secara elektrik di udara sekitar kita sepanjang waktu. Jumlah ion negatif dibandingkan ion positif pada bayi baru lahir adalah 80% berbanding 20%. Hal ini dipercaya sebagai perbandingan terbaik bagi manusia. Namun, dengan berlalunya tahun seperti halnya perubahan lingkungan, ion negatif dalam tubuh kita mulai menurun dan ion positif mulai meningkat. Hal ini menyebabkan darah menjadi lebih kental sehingga darah menjadi lebih asam.

Penyerapan nutrisi dan pembuangan materi-materi sisa metabolisme yang kurang efisien menyebabkan metabolisme menjadi lambat. Fungsi tubuh kita mulai menurun. Jumlah ion negatif yang berkurang menjadi alasan mengapa begitu banyak masalah kesehatan fisik dan mental dalam kehidupan kita.

Bagaimana Jika Kebanyakan Ion Positif dalam Tubuh?

Jika ion positif yang terdapat dalam darah terlalu banyak, metabolisme sel menjadi lebih lambat dan kurang efisien. Hal ini menyebabkan sel tubuh melemah dan tubuh cenderung lebih mudah sakit.

Suatu percobaan dilakukan untuk melihat kerja ion elektrik dan penyerapan kulit. Pada percobaan ini, kulit digunakan untuk menerangkan contoh membran sel. Ketika ion positif terserap ke dalam



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

sejenisnya sehingga tidak membuat memar atau lecet pada penis. Menurut pengakuan produsennya, cincin ion negatif ini, selain berfungsi untuk menyembuhkan impotensi, juga dapat digunakan untuk memperlambat ejakulasi dini, bahkan bila tidak digunakan dan disimpan di saku kemeja dapat digunakan untuk detoksifikasi racun-racun dalam tubuh, terutama untuk para perokok.

Cara Pemakaian Cincin Ion Negatif

Penggunaan cincin ion negatif ini dengan cara menempatkan cincin ini pada pangkal penis. Reaksi dapat berbeda pada masing-masing orang, bergantung dari derajat impotensinya. Beberapa responden yang menggunakan cincin ion negatif ini mengaku, reaksi terjadi 2 jam setelah cincin ion negatif ini terpasang. Responden lain mengatakan bahwa cincin ion negatif ini bereaksi setelah 1 minggu pemakaian.

Untuk responden ejakulasi dini, cincin ini dapat membantu memperlambat proses ejakulasi dini hingga normal.

Selain menggunakan bahan dengan kandungan ion negatif tinggi, cincin ion negatif ini sangat awet, dan hanya rusak dengan proses pembakaran.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

7. Kelainan Genetik

Dalam kelainan genetik yang disebut *sindroma klinefelter*, seorang pria memiliki dua kromosom X dan satu kromosom Y, bukan satu X dan satu Y. Hal ini menyebabkan pertumbuhan abnormal pada testis sehingga sedikit atau sama sekali tidak memproduksi sperma.

8. Infeksi

Infeksi dapat memengaruhi motilitas sperma untuk sementara. Penyakit menular seksual seperti *klamidia* (infeksi yang disebabkan oleh setiap jenis bakteri dari keluarga *Chlamydiaceae*) dan *gonorre* (kencing nanah) sering menyebabkan infertilitas karena menyebabkan akar yang memblokir jalannya sperma.

9. Masalah Seksual

Masalah seksual dapat menyebabkan infertilitas, misalnya disfungsi ereksi, ejakulasi prematur, sakit saat berhubungan. Demikian juga dengan penggunaan minyak atau pelumas tertentu yang bersifat toksik terhadap sperma.

10. Ejakulasi Balik

Hal ini terjadi ketika semen yang dikeluarkan justru berbalik masuk ke kantong kemih, bukannya keluar melalui penis saat terjadi ejakulasi. Ada beberapa kondisi yang dapat menyebabkannya, di antaranya





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

4. Atur Jadwal

Hindari hubungan intim selama dua hingga lima hari sebelum pasangan Anda menurut dugaan akan mengalami ovulasi. Ini akan meningkatkan hitungan sperma, dan persentase sperma sehat yang akan Anda pancarkan bisa lebih tinggi.

5. Jangan Berolahraga Berlebihan

Orang yang berolahraga secara berlebihan bisa mengurangi hitungan sperma mereka. Mengapa? Karena, suhu di sekitar testis meningkat selama kegiatan yang sangat mengerahkan tenaga itu.

Dalam sebuah studi di AS, para peneliti menemukan bahwa para pelari yang berlatih lebih dari 90 kilometer per minggu mempunyai hitungan sperma lebih rendah dan sel-sel sperma kurang matang daripada pria berlari kurang dari 50 kilometer per minggu. Namun, latihan aerobik yang takarannya sedang seperti berjalan cepat atau berenang, tiga kali seminggu, masing-masing selama 20 menit, tidak akan memengaruhi produksi sperma.

6. Pakai Celana Bokser

Walaupun mungkin tidak seefektif yang diyakini oleh sebagian orang, mengganti celana dalam ketat dengan celana bokser atau celana kolor mungkin dapat menaikkan hitungan sperma Anda karena testis Anda akan lebih sejuk.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Frigiditas

Kata frigiditas, menurut Malcolm G. Freeman dalam bukunya *The Sexual History* (1990), tidak memiliki arti medis dan baru digunakan oleh profesional di bidang medis dan psikologis sejak pertengahan 1970. Frigiditas didefinisikan sebagai disfungsi seksual wanita.

Freeman mengklasifikasikan disfungsi seksual wanita menjadi berbagai tipe, antara lain:

1. anorgasmia (tidak adanya orgasme);
2. dispareunia (nyeri selama hubungan seksual);
3. vaginismus (penutupan otot kemaluan);
4. *sexual anesthesia* (pembiusan seksual);
5. *sexual aversion* (keengganan seksual);
6. rendah atau hilangnya libido.



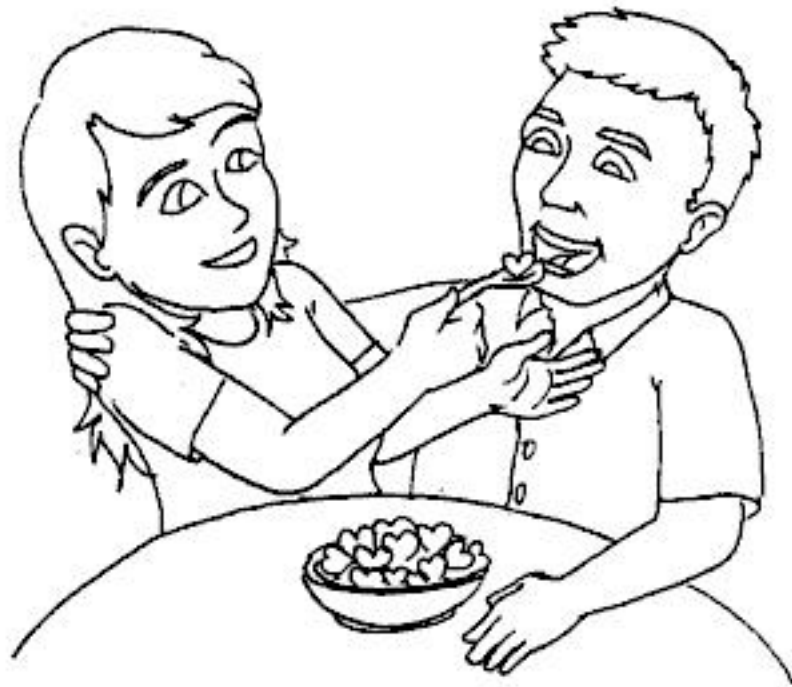
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Makanan dan Minuman Afrodisiak

Makanan dan minuman afrodisiak adalah makanan dan minuman yang dapat membantu meningkatkan libido atau gairah seksual. Nama afrodisiak berasal dari kata Aphrodite yang dalam mitologi Yunani berarti dewi kecantikan dan cinta.

Peningkatan libido ini ditengarai karena adanya kandungan zat tertentu dalam makanan atau minuman tersebut. Beberapa jenis makanan dan minuman afrodisiak tersebut akan diulas tuntas pada bab ini. Makanan dan minuman afrodisiak dibagi dalam dua golongan.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

MENU MAKANAN DAN MINUMAN AFRODISIAK

Kerang Bumbu Semboko

Bahan:

1. 500 gram daging kerang merah
2. Setengah buah jeruk nipis, diambil airnya
3. 10 gram daun kemangi
4. 6 buah belimbing sayur, diiris-iris
5. 3 buah cabe hijau, diiris serong
6. Minyak untuk menumis



Bumbu Halus:

1. 5 butir bawang merah
2. 2 siung bawang putih
3. 3 buah cabe merah
4. 5 buah cabe rawit hijau
5. 1 cm kunyit
6. 2 butir kemiri
7. ½ sendok teh garam

Cara Membuat:

1. Campurlah kerang dengan air jeruk nipis, diamkan tidak kurang dari 20 menit.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

8. 1 sdt garam
9. 500 ml santan kental

Bumbu Blender:

1. 100 gram bumbu kari bubuk siap pakai
2. 20 gram bawang putih
3. 100 gram bawang merah
4. 10 helai daun ketumbar
5. 30 gram asam jawa
6. 5 gram biji mustard siap pakai
7. 5 gram jintan putih
8. 5 gram jintan manis siap pakai

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu yang telah diblender hingga harum. Masukkan air, santan, garam, gula lalu aduk rata.
2. Masukkan semua bahan dan masak hingga matang selama 5 menit. Angkat.
3. Tuang dalam mangkuk saji. Hias dengan bawang bombay, daun ketumbar, tomat, dan cabe merah.
4. Sajikan segera.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cara Pengolahan:

1. Seluruh bahan dimasukkan ke dalam panci/alat perebus.
2. Tambahkan 3 gelas air bersih.
3. Masak dengan api sedang sampai air surut, sekitar 2 gelas air rebusan.
4. Minum 1 gelas pada pagi hari dan 1 gelas pada siang hari.
5. Untuk sore hari rebus kembali semua bahan dengan kurang lebih 1,5 gelas air, rebus sampai tinggal 1 gelas ramuan. Lalu, diminum.
6. Ramuan digunakan untuk 1 hari (diminum oleh suami dan istri).

INGIN PUNYA KETURUNAN

(Karena jumlah sperma kurang banyak)

Bahan Ramuan:

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. Pasak bumi | 1 batang ukuran sedang |
| 2. Adas | 15 gram |
| 3. Habbatussauda | ½ sendok makan |

Cara Pengolahan:

1. Seluruh bahan dimasukkan ke dalam panci/alat perebus.
2. Tambahkan 3 gelas air bersih.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

tanaman berbatang pendek. Tinggi tanaman hanya berkisar 20–50 cm. Daunnya tunggal, berbentuk bulat agak lonjong seperti telur. Ujung dan pangkal daun runcing, bertepi rata dan permukaan kasar. Daun berwarna hijau tua. Buah berbentuk bulat, agak keras, dan berwarna kehitaman. Setiap buah memiliki 4 biji.

SIFAT KIMIA: Daun dan akar komprey mengandung senyawa anadoline, alkaloid pyrrolizidine, echimidine, symphytine, tannin, minyak atsiri, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, dan vitamin E.

EFEK FARMAKOLOGIS: Bersifat antiradang dan antirematik. Selain itu, juga dapat digunakan sebagai obat asam urat, patah tulang, wasir berdarah, dan batu ginjal.

BAGIAN TANAMAN YANG DIGUNAKAN: Daun dan rimpang, segar atau dikeringkan.

TAPAK LIMAN

Elephantopus scaber L.

KLASIFIKASI: Tapak liman disebut *Elephantopus scaber* L. atau *Asterocephalus cochinchinensis* Soreng termasuk ke dalam famili tumbuhan *Compositae*. Tapak liman termasuk tanaman liar yang tumbuh di lapangan atau tanah kosong. Tumbuh mencapai tinggi 10–80 cm, batang kaku, berambut panjang dan rapat, bercabang.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

KLASIFIKASI: *Nigella sativa*. Linn dikenal dengan nama Habbatussauda atau jintan hitam, berwarna ungu kebiruan atau putih, termasuk tanaman terna setahun, berbatang tegak, berusuk, dan berbulu kasar. Daun bentuk lansep, panjang 1,5–2 cm. Bunga berwarna kuning. Buah bulat telur atau bulat. Biji hitam berbentuk kerucut.

Bentuk luar dari jintan hitam adalah: biji agak keras, menyerupai kerucut ganda dengan kedua ujungnya meruncing, kerucut yang satu lebih pendek dari yang lain, bersudut 3 sampai 4, panjang 1,5 mm sampai 2 mm, lebar lebih kurang 1 mm; permukaan luar berwarna hitam kecokelatan, hitam kelabu sampai hitam, berbintik-bintik, kasar, berkerut, kadang-kadang dengan beberapa rusuk membujur atau melintang. Pada penampang melintang biji terlihat kulit biji berwarna coklat kehitaman sampai hitam, endosperm berwarna kuning kemerahan, kelabu, atau kelabu kehitaman; lembaga berwarna kuning pucat sampai kelabu.

Kulit biji: Epidermis luar terdiri atas selapis sel yang termampat, bentuk memanjang, kadang-kadang berupa papila pendek, dinding tipis, warna coklat muda atau coklat kehijauan.

Nama simplisia jintan hitam adalah *Nigellia sativae* Semen, *Melanthii* Semen, atau biji jintan hitam.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

KANDUNGAN KIMIA DAN MANFAATNYA: Menurut

penelitian ilmiah yang dilakukan, sayuran taoge dari jenis apa pun termasuk kacang hijau, kedelai, alfalfa, maupun jenis taoge lainnya, mengandung banyak sekali senyawa fitokimiawi berkhasiat. Salah satunya kanavanin (*canavanine*), jenis asam amino bahan penyusun arginin yang paling banyak tersimpan dalam taoge alfalfa. Kanavanin, menurut sejumlah penelitian, mampu melumpuhkan bibit kanker leukemia, usus besar, dan pankreas. Jika dalam kacang kedelai terkandung isoflavon, yaitu senyawa fitoestrogen yang menyerupai hormon estrogen, taoge juga memiliki estrogen alami.

Manfaat lainnya adalah sebagai berikut.

Mencegah Kanker. Proses menjadi taoge telah menguraikan 90 persen rantai polisakarida menjadi karbohidrat sederhana sehingga senyawa tersebut mudah sekali diserap tubuh, tanpa menghasilkan gas. Karena mengandung banyak serat dan air, taoge membantu pengurasan kotoran dalam usus besar. Hal ini menjadi kekuatan ganda taoge dalam memerangi kanker. Dengan mendorong kotoran segera meninggalkan usus besar, tidak ada lagi zat-zat racun dalam kotoran yang dapat diserap tubuh. Dan, ini akan mencegah menumpuknya zat racun yang dapat merangsang berseminya benih kanker.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

dalam famili tumbuhan *Piperaceae*. Tanaman ini dikenal dengan nama daerah lada panjang, cabean, cabe areuy, cabe sula, cabi jamo, cabe onggu, cabe solah, dan cabai.

SIFAT KIMIAWI: Tumbuhan ini kaya dengan berbagai kandungan kimia yang sudah diketahui. Buah: Zat pedas piperine, minyak menguap, alpha amirin, fenenol, dehydromatricaria ester, cineole, terpinen-4, 1-beta caryophyllene, 1-quebrachitol. Akar dan batang mengandung inulin yang terdiri atas artemose, cabang kecil mengandung oxytocin, yomogi alkohol, dan ridentin.

EFEK FARMAKOLOGIS: Tumbuhan ini bersifat: dingin, menghilangkan sakit, menghentikan pendarahan (hemostatik), melancarkan peredaran darah, mencegah keguguran, dan mengatur menstruasi. Dalam farmakologi Cina disebut tumbuhan ini memiliki rasa pahit, pedas, dan hangat.

BAGIAN TANAMAN YANG DIGUNAKAN: Efek farmakologis ini diperoleh dari penggunaan seluruh tanaman yang dikeringkan dengan jalan diangin-anginkan. Segar: daun dan biji.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ADAS

Foeniculum vulgare Mill



KLASIFIKASI: Daun adas disebut *Foeniculum vulgare* Mill. Termasuk ke dalam famili tumbuhan *Umbelliferae*. Tanaman ini dikenal dengan nama daerah adas manis, adhas kowei, adas pedas, hades, adase, dan rempuse. Nama asingnya *fennel* (Inggris), nama simplisia *Foeniculli herba* atau *oleum foeniculli*.

SIFAT KIMIAWI: Tumbuhan ini sangat kaya dengan kandungan kimia, yang sudah diketahui antara lain: minyak terbang (0,3–6%); dengan kandungan anethol tinggi, zat pahit, fanhom, kamfen (tonik), dipenten, metil chavikol, dan anis keton.

EFEK FARMAKOLOGIS: Dalam farmakologi Cina dan pengobatan tradisional lain disebutkan bahwa



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

pasien gangguan ereksi adalah perokok. Sementara studi yang dilakukan Universitas Kedokteran Yale menyebutkan sekitar 40% pria yang menghabiskan rokok sebungkus per hari mengalami disfungsi ereksi, dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi rokok.

10. Gaya Hidup

Impotensi bisa disebabkan oleh banyak hal, salah satunya bila pembuluh arteri menuju penis mengalami penyumbatan. Namun, tak perlu terlalu khawatir tentang hal itu karena program empat langkah yang meliputi: diet vegetarian rendah lemak, berhenti merokok, berjalan kaki setengah jam setiap hari, dan belajar mengelola stres, ternyata bisa membantu memperbaiki gangguan potensial jenis ini.

11. Makan Tomat Lebih Banyak

Buah tomat bisa mengurangi risiko kanker prostat sebanyak 45%. Hal ini karena tomat kaya akan lycopene yang merupakan antioksidan pencegah kanker. Penemuan ini dihasilkan dari penelitian selama tujuh tahun oleh Universitas Harvard yang melibatkan 47.000 orang pria usia paruh baya. Tak peduli bagaimana tomat dikonsumsi, bisa dalam bentuk sup atau saus, tomat tetap menyehatkan.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lampiran 2:

Mitos dan Fakta Disfungsi Ereksi

Disfungsi ereksi berarti hilangnya keinginan untuk melakukan seks, kehilangan gairah atau steril.

Tidak benar. Dalam banyak kasus, penderita DE mempunyai keinginan untuk berhubungan seks dan mampu mencapai orgasme, serta berejakulasi. Disfungsi ereksi adalah kesulitan untuk mencapai ereksi atau mempertahankan, bukan kehilangan keinginan untuk berhubungan seks, steril, ataupun berkurangnya vitalitas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

disimpan, keringkan lebih dahulu setelah dicuci agar tahan lama dan mencegah pembusukan oleh bakteri dan jamur. Bahan kering (simplisia) juga lebih mudah dihaluskan untuk dijadikan serbuk (bubuk). Pengeringan dapat langsung di bawah sinar matahari atau memakai pelindung. Dapat juga diangin-anginkan, bergantung dari ketebalan atau kandungan airnya.

3. Seduh langsung bahan yang telah dijadikan bubuk (serbuk) dengan air panas atau mendidih.
4. Untuk bahan yang keras dan sukar diekstrak, sebaiknya hancurkan dan rebus terlebih dahulu sekitar 10 menit sebelum memasukkan bahan lain.
5. Gunakan air tawar bersih dan tidak mengandung zat kimia berbahaya untuk merebus. Pastikan jumlahnya cukup sehingga seluruh bahan berkhasiat obat terendam sekitar 3cm.
6. Untuk merebus bahan berkhasiat obat, gunakan wadah yang terbuat dari periuk tanah (keramik), panci enamel, atau panci beling. Jangan menggunakan wadah dari logam, seperti besi, aluminium, dan kuningan. Logam mengandung zat *iron trichloride* dan *potassium ferricyanide*. Zat tersebut menimbulkan endapan pada air dalam mengobati penyakit. Selama perebusan, jangan terlalu sering membuka tutup wadah agar kandungan minyak atsirinya tidak mudah hilang.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Daftar Pustaka

- Azhari, Arief. 2006. *Pengobatan Alternatif & Pijat Refleksi*. Surabaya: Pustaka Hikmah Perdana.
- Doha, Mahmud. 2007. *Buku Sehat Seumur Hidup Melalui Kombinasi Tiga Terapi Alternatif*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hamid, Syaikh Husain Abdul. 2009. *Keajaiban Pengobatan Herbal*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Hariana, Arief. 2005. *812 Resep untuk Mengobati 236 Penyakit*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Karyasari. "Tanaman Obat Indonesia-1". Bekasi: Yayasan Pengembangan Tanaman Obat Karyasari.
- Karyasari. "Materi pelatihan profesional Tanaman Obat jilid 1&2". Bekasi: Yayasan Pengembangan Tanaman Obat Karyasari.
- Lingga, Pinus. 2001. *Resep-Resep Obat Tradisional*. Jakarta: Penebar Swadaya.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Herbal Penyembuh Impotensi & Ejakulasi Dini



Setiap pasutri pasti mendambakan kehidupan rumah tangga yang aktif dan harmonis. Pun dalam hal hubungan seksual. "*Sex is not everything, but without sex, everything will be nothing*," demikian kata pepatah. Namun, bagaimana jika suami terkena disfungsi seksual seperti gangguan gairah, disfungsi ereksi, dan ejakulasi dini?

Menurut hasil penelitian, 1 dari 3 pria yang aktif secara seksual menderita ejakulasi dini.

Apa Anda atau suami Anda pria perokok? Banyak menghabiskan waktu untuk bekerja? Kurang olahraga dan sering menyantap makanan berkolesterol? Hati-hati! Anda berisiko besar terkena disfungsi seksual.

Buku ini menjelaskan semua hal tentang disfungsi seksual, penyebab, cara mencegah, dan berbagai cara mengobati. Dilengkapi resep masakan pembangkit gairah, ramuan herbal untuk mendapatkan keturunan, dan mitos serta fakta seputar disfungsi seksual membuat Anda yang peduli kesehatan wajib memiliki buku ini!



Jln. Pandega Padma No. 19
Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 517373—Faks. (0274) 541441
Email: bentangpustaka@yahoo.com

ISBN 978-979-24-3899-4



KESEHATAN
FH-13