

Existe una participación igual de su cuerpo, así como el cerebro en el proceso de conseguir una erección y no todos los casos de disfunción eréctil o impotencia resultado de factores físicos.

impotencia psicológica es un fenómeno común y casi el 10-20% de todos los casos de impotencia o disfunción eréctil derivan de este tipo de problemas emocionales o psicológicos. una impotencia por ejemplo se produce cuando el cerebro no es capaz de conectarse a pensamientos sexuales debido a algún tipo de distracción, etc.,

El estrés es uno de esos factores que no sólo afecta a su capacidad para obtener fuerza y erecciones firmes pero también baja su deseo sexual y los niveles de testosterona. La mayoría de los hombres no son capaces de hacer frente a un solo fallo

en la cama y tener la preocupación de ella. Esto tiende a empeorar la situación y en toda posibilidad los convierte en un tiempo de fallo y otra vez.

La depresión, la presión del trabajo, la ansiedad de rendimiento, etc., son todos factores que pueden inhibir el proceso de lograr una erección.

Entre los más jóvenes, la ansiedad de rendimiento es un problema importante. No sólo esto, la mayoría de los chicos tienden a ponerse nervioso al tener relaciones sexuales con alguien nuevo. Esto también se traduce en el rendimiento sexual inadecuada.

Hay otras cuestiones tales como problemas de relación que también pueden afectar a algunos hombres y dar lugar a un trastorno eréctil.

## **Cómo conseguir más psicológica impotencia**

El primer paso que debe tomar es para relajarse y dejar de preocuparse por ella.

Puede probar diferentes técnicas de relajación como el yoga, la meditación, la respiración profunda, etc.,

Estas técnicas ayudan a reducir el estrés.

El sueño adecuado es también una gran manera de aliviar su estrés.

Una comunicación adecuada con su pareja también puede ser de gran ayuda. Un socio de apoyo puede ayudar a reducir el estrés y le puso de nuevo en marcha para que pueda llevar una vida sexual sana.

asesoramiento y la terapia profesional también se recomienda en estos casos.

## **los suplementos de hierbas**

Hay ciertas hierbas que han demostrado

ser altamente eficaz y otra vez con el fin de curar la disfunción eréctil en los hombres, cualquiera que sea la causa.

el ginseng es una hierba que no sólo aumenta el flujo sanguíneo sino que también ayuda a reducir el estrés. Contiene un compuesto llamado ginsenósidos que ayuda a construir sangre y esperma y se ha utilizado en el tratamiento de diversos problemas sexuales en los hombres desde los últimos 2000 años, cuando se descubrió por primera vez en China.

Tribulus terrestris es otra hierba que es una parte intrínseca de los sistemas de medicina de china e India. Se llama Gokshura bajo el sistema de medicina india o Ayurveda y es una de las hierbas raras que pueden ayudar a aumentar la producción de la hormona sexual masculina

testosterona.

Aquí es importante tener en cuenta que la deficiencia de testosterona también puede ser un resultado de la tensión y puede conducir a la disminución del deseo sexual y disfunción eréctil en los hombres.

Otras hierbas que se utilizan para mejorar la función sexual masculina incluyen el ginkgo biloba, Pauma puama, catuaba, espino, etc.,

Ahora bien, estas hierbas se utilizan en forma de polvo para formular cápsulas que puede ser ingerida fácilmente. Estas píldoras a base de hierbas están ganando popularidad en estos días, ya que no sólo la impotencia ayudar a curar sino que también son seguros y libres de todo tipo de efectos secundarios.

Descubre más sobre las píldoras más

populares y aclamados realce masculino natural que están aprobados clínicamente y han enriquecido la vida a miles de hombres, ayudando a superar la disfunción sexual en la última década.

[Source](#) by [Matt Penn](#)