

La disfunción eréctil (ED), también conocida como impotencia, es una condición que afecta a la capacidad de un individuo para lograr o mantener la erección durante el coito. Las razones más comunes para ello son: el estrés, la mala alimentación, la falta de descanso / ejercicio, o es un efecto secundario de la medicación. El resultado de esto es la eyaculación precoz, la baja confianza / autoestima, y la pérdida de la libido. Disfunción Eréctil ¿Esto sucede a muchos, muchos hombres. De hecho esto es lo que medicinenet.com tiene que decir acerca de la DE:

“ *... Los expertos han estimado que la disfunción eréctil afecta a 30 millones de hombres en los Estados*

“ Unidos Por los 45 años, la mayor parte los hombres han experimentado disfunción eréctil al menos una parte del tiempo. de acuerdo con el estudio Massachusetts Male Aging, completa impotencia aumenta de 5% entre los hombres de 40 años de edad a 15% entre los hombres de 70 años o más. los estudios de población realizados en los Países Bajos han encontrado que algún grado de disfunción eréctil se produjo en el 20% de los hombres entre las edades de 50-54, y en el 50% de los hombres entre las edades de 70-78. en 1999, la Encuesta Nacional de Atención médica ambulatoria contaba

“ 1.520.000 visitas entre médico y de oficina para la disfunción eréctil. Otros estudios han observado que aproximadamente el 35% de los hombres 40-70 años de edad sufren de moderada a severa, y un 15% adicional puede tener formas más leves “.

Así que si usted está sufriendo de esta condición y quieren hacer las cosas de manera totalmente natural para ayudar a solucionar el problema (lo siento Viagra), entonces aquí hay algunas cosas que usted puede hacer:

1. Cambiar sus hábitos de comer / beber. Si usted es el tipo de persona que se come lo que quieras sin considerar realmente cómo puede afectar a su cuerpo,

entonces esto puede ser la causa de su problema. Comience por comer más saludable con los alimentos que son ricos en vitaminas y antioxidantes. No beber demasiado alcohol o soda tampoco. En lugar de beber jugo de granada y verde (o negro) set de té ya que esto le podría proporcionar muchos beneficios para su pene.

2. Haga ejercicios de Kegel.

Básicamente, se está fortalecimiento de su PC Muscles- y mover más sangre en el pene para lograr erecciones duraderas (confía en mí, no es tan difícil como puede parecer). Existen numerosas fuentes de información en la red sobre cómo hacer esto correctamente y con éxito. Una manera fácil de practicar (o localizar) un Kegel es orinando. Sí, has oído. Para ello,

iniciar y detener al orinar. Cuando la detenga instantáneamente, la contracción de controlar que se llama un Kegel (* no es necesario hacer esto cada vez que tenga que orinar. Es sólo para que usted pueda obtener una idea acerca de cómo hacer ellos). Y no se sorprenda si nota erecciones espontáneas o más duras. Ellos son los beneficios de hacer estos ejercicios.

3. Relajarse. Muchas veces nosotros los chicos ponen demasiada presión sobre nosotros mismos para un buen desempeño en el dormitorio. Y el resultado de esta presión puede causar la ansiedad, el estrés, o la duda. Empezar a hacer la meditación, tomar yoga o recibir masajes semanales. Hacer algo que podría ayudarle a liberar temporalmente de problemas-de

la vida por lo que podría aprender a controlar su respiración y el ritmo cardíaco. Y cuando estás a punto de tener relaciones sexuales, debe ser capaz de tomar sólo unas cuantas respiraciones profundas, y serás mucho más tranquilo.

Darse cuenta de que tan embarazoso ya que esta condición puede ser, si estás en una relación con alguien, usted debe communicate- y hacerles saber cómo se siente. Porque os aseguro que son muy conscientes del problema. Que sepan que usted aprecia las cuales continúan siendo Por lo y que está tratando de trabajar en algunas cosas a hacer su vida sexual mejor. Y a continuación, siga los consejos anteriores.

[Source](#) by [Daniel Amis](#)