

Existen numerosas razones por qué los hombres quieren asegurar su salud del pene, y uno de los más comunes es el temor de la disfunción eréctil. Ningún hombre está ansioso por entrar en el calor de la conquista sexual, sólo para descubrir que su principal arma no va a ganar la batalla por él. Sin embargo, algunas personas creen que la causa principal de la disfunción eréctil es mental, no física. Puede esto ser así?

multifactorial

En muchos, quizás la mayoría, de los casos, la disfunción eréctil es, de hecho, el resultado de múltiples factores. salud del pene puede desempeñar un papel en él, al igual que la salud en general, la presencia de problemas tales como diabetes, trauma, y así sucesivamente. Pero también incluyó

en esa lista es el estado mental de bienestar.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) y muchos médicos e investigadores han demostrado que el estado mental puede tener un efecto físico en el cerebro, alterando el flujo de productos químicos y su propia estructura. Mientras que el sexo no es “todo en la cabeza,” gran parte de la respuesta física que participan en la actividad sexual se ve afectada directamente por la estructura del cerebro, especialmente los neurotransmisores que envían y reciben señales especiales en todo el cuerpo.

El estrés y la ansiedad

Un problema de salud mental que se relaciona a menudo con la disfunción sexual es el estrés y la ansiedad. Cuando un

hombre está estresada, tiene más dificultades para concentrarse y también tiene una vez más dificultades para acceder a zonas de placer y relajación. La ansiedad es, de una sola planta, el estrés llevado a un grado más alto; se ha comparado con una agitación interna continua. Con tanta agitación turbulenta del cerebro, la ansiedad de rendimiento pasa a primer plano. Aprender a relajarse, a manejar el estrés y superar la ansiedad pueden jugar un papel importante en la lucha contra la disfunción eréctil en muchos hombres.

Depresión

Según algunas fuentes, la principal causa de la disfunción eréctil en el hombre más joven es la depresión. Cuando una persona está deprimida, su forma de ver todas las cosas toma en picada y se sienten mal

consigo mismos y sobre su situación en general. Esto a su vez impide al cerebro funcione a su capacidad en términos de ser abiertos y receptivos a los mensajes neuronales en cuanto al sexo y las posibilidades sexuales.

Si deprimido, un hombre tiene que tomar medidas para paliar este estado (y no sólo por el hecho de tener un mejor sexo). Sin embargo, para algunos hombres, los medicamentos antidepresivos pueden tener el efecto de agravamiento de los problemas sexuales. Trabajar con un médico para encontrar el tratamiento adecuado es esencial.

problemas mentales graves

En general, los hombres con problemas mentales graves, como la bipolaridad, esquizofrenia, trastorno de estrés

postraumático (TEPT) o el trastorno de pánico, son más propensos a experimentar problemas de erección que los hombres en la población general. Asuntos que impactan negativamente en las relaciones interpersonales, que son comunes en estas condiciones, por lo general afectan el rendimiento sexual. Además, muchos medicamentos anti-psicóticos utilizados en el tratamiento de algunos de estos trastornos también pueden crear problemas de erección.

Tratamiento

Si un hombre está experimentando la disfunción eréctil y sospechosos de que puede haber un componente de salud mental relacionado con el problema, se debe buscar la atención de un profesional adecuado . Psicólogos, psiquiatras, o

psycho-terapeutas pueden proporcionar ayuda y pueden dirigir a un paciente para el tipo específico de tratamiento que pueda necesitar.

El tratamiento de las causas mentales detrás de la disfunción eréctil es crítico, pero también el que quiere estar seguro de que el pene se encuentra en buen estado de salud en general. La aplicación tópica de una crema regular la salud del pene excepcional (**profesionales de la salud recomiendan Hombre 1 Oil Man**) es un paso definitivo en la dirección correcta. Al igual que el resto del cuerpo, el pene anhela y requiere vitaminas, por lo que la selección de una crema que se carga con vitaminas es esencial; para estar seguro, un hombre debe usar una crema que incluye vitaminas A, B5, C, D y E. Sin embargo, las

vitaminas por sí solas no son suficientes. La mejor crème también incluirá L-arginina, un aminoácido que es necesaria para la creación de óxido nítrico, que a su vez ayuda a mantener los vasos sanguíneos del pene abierto y receptivo a aumento del flujo sanguíneo.

[Source](#) by [John Dugan](#)