impotencia! La palabra alguna manera suena como fracaso, debilidad. Si usted siente que usted es impotente, también se puede sentir que ha perdido de alguna manera parte de su dignidad, su masculinidad, su integridad. Hay muchos grados de problemas de erección. Algunos hombres pueden ser capaces de lograr una erección, pero no son capaces de mantenerla. Otros se ponen erectos, pero no extremadamente rígida. Y otros sólo tienen problemas cuando se encuentran con una nueva pareja o con un socio a largo plazo. Y, por supuesto, están aquellos que no pueden lograr una erección en absoluto. No se desesperen. Si su problema es de naturaleza emocional, los siguientes consejos pueden ayudar. Si su problema eréctil se debe a una condición médica, en

la actualidad hay muchos nuevos medicamentos, cirugías y terapias que pueden ayudar a restaurar su salud sexual. Cualquiera que sea la naturaleza de su problema es, recordar que casi todos los hombres tiene dificultades con la erección en algún momento de su vida. Usted no es anormal, ni estás solo. No hay necesidad de sufrir en silencio. No deje que la vergüenza evite que la salud sexual y la felicidad.

1. REMOVER LA DEMANDA DE RENDIMIENTO : No es raro que un hombre tenga un episodio ocasional de la impotencia, después de beber alcohol o después de un día particularmente estresante. Sin embargo, si se pone demasiado énfasis en el incidente y puertos temen que pueda ocurrir de nuevo, la ansiedad en sí puede ser causa de

problemas de erección. Algunos hombres se involucran en el pensamiento de que los distrae o quitar de su rendimiento sexual. Usted debe tratar de tomar la demanda de rendimiento de la situación y aliviar la ansiedad de tener que conseguir una erección.

2. Salir de una RUTINA : Uno de los problemas en las relaciones sexuales de la gente vive es que entrar en ciertos baches y rutinas y que no tienen mucha novedad. Por ejemplo que siempre tienen relaciones sexuales a las 11:30 de la noche con las luces apagadas, con el mismo juego previo, y así sucesivamente. Su vida sexual son relativamente invariable. Ellos pueden cambiar su vida sexual mediante la incorporación de alguna variedad, ir a otro lugar o una configuración diferente. Variar

la rutina. Compre su esposa algunos de los nuevos vestidos de noche. En resumen, condimentar su vida sexual.

3. Aprender a relajarse : El estrés, ya sea derivada de la ansiedad de rendimiento o de otras situaciones de la vida, también puede ser un culpable en problemas de erección. Los ejercicios de relajación son útiles. Respiración profunda o músculos progresivos de relajación, donde la persona conscientemente se tensa y relaja cada parte del cuerpo en la secuencia. En sí mismo, como un tratamiento para la impotencia, la relajación no es eficaz, pero puede ser un buen primer paso para alguien que intenta mejorar su propio funcionamiento.

4. EXPRESAR SENTIMIENTOS SUYO : dificultades en su matrimonio o relación

son notorios contribuyentes a los problemas sexuales. Ira, el resentimiento, y herir los sentimientos a menudo se extienden a la vida sexual de la pareja, convirtiendo la habitación en un campo de batalla. Esta situación es especialmente propensos a desarrollar si los socios no son comunicativa. Es necesario verbalizar sus sentimientos. No en términos de la acusación, tales como “usted hizo esto”, o “que hizo que”, sino más bien como “Me sentí molesto o herido cuando dijo eso.” En otras palabras, utilizar las declaraciones de “I”, y mantener la atención en sus sentimientos, en lugar de en las acciones de su pareja. Haciendo una limpieza a fondo de la relación, en lugar de almacenar los desechos emocional, puede muy bien despejar el camino para una unión sexual

más sana.

5. Hablar de sexo : Algunas veces, los problemas de erección puede venir a la derecha hacia abajo para no sentirse excitado. En estos casos, los pacientes deben comunicarse más abiertamente de su relación sexual. Esto puede ser embarazoso área, que la gente no habla acerca. No hablamos contribuye al problema. Así que hablar de ello.

6. NO BEBA antes del sexo : El consumo de alcohol o estar borracho puede deteriorar significativamente su funcionamiento sexual. El sexo y el alcohol nunca se mezclan.

7. Recuerde que sus EXPERIENCIAS : Si la ansiedad de rendimiento ha socavado su confianza, pensando en las relaciones sexuales positivos o experiencias que han

tenido en el pasado puede ayudar a aumentar su autoestima. También le puede convencer a los que se puede tener una vida sexual satisfactoria en el futuro.

8. Involucrar a su SOCIO : A pesar de las dificultades de erección se originan con el hombre, son un problema de pareja y tienen soluciones parejas. Si el problema no es una medicina, hay muchas estrategias que pueden ayudar. Sus posibilidades de mejora son mucho mejor si su pareja sexual está involucrado en la solución.

9. LEER, luego hablar : La falta de conocimiento sobre el sexo actúa en sí. Así que lea buenos libros sobre el sexo y aclarar sus dudas.

10. NO SEA miedo de buscar ayuda : Cuando se ha intentado todo, pero en vano, es el momento de buscar atención médica.

Los estudios han demostrado que los medicamentos y terapias pueden mejorar significativamente la vida sexual de la pareja. Donde ir, le toca a usted, pero debe hacer su tarea y darse una vuelta. Lo más importante es encontrar un terapeuta sexual calificado para obtener la mejor solución de su problema.
Source by Dr. Deepak Arora