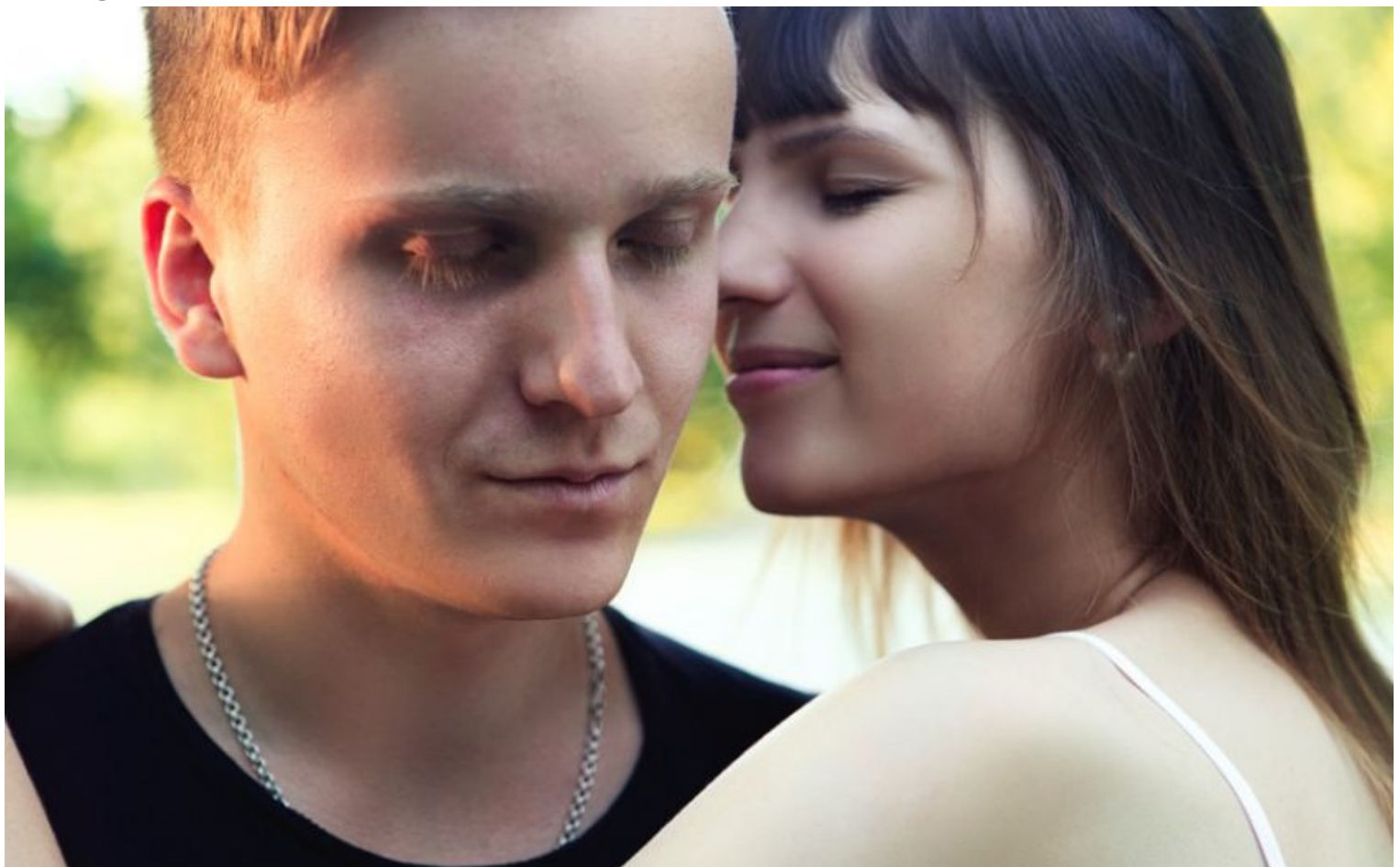


[ad\_1]

Impotencia masculina: Causas y remedios caseros para tratarla

<http://www.ellahoy.es/pareja/articulo/impotencia-masculina-causas-y-remedios-caseros-para-tratarla/40429/>

La impotencia masculina es uno de los problemas que más afectan a la vida íntima de la pareja. Conoce las causas y los mejores remedios caseros para tratarla.



La impotencia o “disfunción eréctil” es un problema que afecta a muchos hombres en todo el mundo. Las causas que lo provocan son muchas y, al contrario de lo que se piensa, en la mayoría de los casos no tienen que ver con las relaciones íntimas. Pueden ir desde el estrés o la ansiedad hasta problemas cardiovasculares. Actualmente existen muchos tratamientos médicos y fármacos que la curan, pero son muchos los hombres que prefieren acudir a los llamados **remedios naturales** o caseros, que son eficaces en los casos más comunes de impotencia. Te contamos las **causas de la impotencia masculina y los mejores remedios caseros para tratarla.**

## **Causas de la impotencia**

# masculina

Tener relaciones íntimas es un aspecto muy importante en la **relación de pareja**, y el que no sean del todo satisfactorias puede provocar problemas en la pareja. Las causas para una disfunción eréctil son varias, primero de todo hay que dar con ellas para después empezar con las soluciones.



**Enfermedades.** Hay veces que la impotencia masculina está causada por enfermedades tipo **hipertensión arterial**, **diabetes**, aumento del colesterol o

depresión. En los primeros casos es importante consultar con el médico, en el último también, además de contar con el apoyo de la pareja.

**Cirugía.** Las intervenciones quirúrgicas en la zona pélvica pueden dañar las funciones sexuales masculinas. [Aquí te damos los mejores consejos para una vida sexual plena después de una operación.](#)

**El estrés.** El estrés, la rutina, los problemas en el trabajo... Hacen que las ganas de tener sexo pasen a un segundo plano. El **apoyo de la pareja** y del entorno es vital en estos casos.

## **Remedios caseros contra la impotencia masculina**

Para tratar la impotencia masculina existe un gran número de **remedios caseros:**

**Tabaco y alcohol.** En primer lugar, hay que tener en cuenta que hábitos como **fumar o beber alcohol** pueden perjudicar las relaciones íntimas. Por lo que debes evitar esto para que no afecte a tu relaciones sexuales. Está demostrado científicamente que los hombres que dejan estos hábitos nocivos recuperan el apetito sexual.

**Los medicamentos.** En el caso de que se estén consumiendo medicamentos, es importante revisar el prospecto de los mismos, ya que muchos fármacos tienen **efectos secundarios** que pueden causar este problema. En esta circunstancia se debe acudir al médico y exponerle el problema.

**Hacer ejercicio.** El ejercicio físico ayuda a mantener el **colesterol** a raya y favorece

además la circulación sanguínea y, por tanto, hará más fácil la erección. Un **remedio casero fácil** que da grandes resultados.

**Los alimentos.** La cebolla, el ajo y los espárragos son alimentos que actúan de **vasodilatadores**. Consumir todos los días estos productos, puede tener efectos muy beneficiosos en las **relaciones íntimas**.

Las pasas son otro de los alimentos muy recomendados a los hombres que tienen este problema. Ingerirlas aporta una **gran cantidad de energía** y son muy beneficiosas en las relaciones sexuales.

**Alimentos afrodisíacos.** El uso de los alimentos afrodisíacos es también una buena idea. Se pueden tomar en pareja y, de esa manera será mucho más divertido y aumentará el deseo en los dos.

**El diálogo con la pareja.** Pero lo más importante para tratar la impotencia masculina en los casos en los que la produce el estrés o la ansiedad, es el **hablarlo en pareja** y no verlo como un problema más grave de lo que en realidad es. Es un tema a tratar entre dos.



Prueba estos remedios y verás como **tus relaciones íntimas mejoran rápidamente.**

También te puede interesar: [Las 5 disfunciones sexuales masculinas más frecuentes](#) y [Todo lo que siempre quisiste saber sobre sexo \(y nunca te atreviste a](#)

[preguntar\)](#)

[ad\_2]

[Source link](#)