

La gente de todo el mundo se despierta con el olor del café recién hecho atrayéndolos a levantarse y continuar su camino. Esto se debe en gran parte al hecho de que la cafeína es uno de los principales ingredientes activos en el café que pueden aumentar su energía. Lo que muchos no se dan cuenta es que el café, té, refrescos y otros productos con cafeína mi daños a la salud sexual. Vamos a examinar algunas de las formas en que las bebidas con cafeína podrían estar afectando a su sexualidad. En primer lugar, permite echar un vistazo a la forma en que la cafeína afecta al cuerpo. Tras el consumo, las bebidas con cafeína constreñir los vasos sanguíneos y causan un aumento momentáneo de la presión arterial. Si estás sano, este aumento de la presión arterial pronto se desgasta y se le

de vuelta a la normalidad. café y té bebedores regulares no pueden experimentar esto, ya que han construido una tolerancia. Las bebidas con cafeína también pueden estimular el sistema nervioso central provocando un aumento repentino de la energía y el estado de alerta.

Nada de esto suena tan mal en absoluto, pero con un uso intensivo, consumidores de cafeína pueden experimentar molestias gastrointestinales, pérdida o alteración del sueño , y la ansiedad. Todos estos factores provocan un aumento de los riesgos para el trastorno sexual. Si no puede dormir, entonces su cuerpo va a ser cansado y lento por lo que es extremadamente difícil para que usted pueda obtener una erección y mantenerla el tiempo suficiente para tener

una interacción sexual positiva.

La ansiedad causada por el consumo de cafeína pesada también puede conducir a una forma psicológica de la disfunción eréctil y la eyaculación precoz. Cuando usted no tiene el control total de sus facultades como sus emociones, se hace muy difícil la consecución de un nivel de actividad sexual satisfactoria.

La constricción de los vasos sanguíneos mencionados anteriormente también hace que sea difícil para el corazón para llegar de sangre al pene; una acción necesaria para la función y el control eréctil. El consumo de bebidas con cafeína podría estar haciendo que sea difícil conseguir una erección.

Se han realizado algunos estudios científicos realizados con ratas diabéticas

que recibieron cafeína y monitoreados para la disfunción eréctil. Las ratas que fueron cafeína mostraron una correlación positiva con la disfunción eréctil. No hay ningún estudio hasta la fecha que prueban que los productos con cafeína causan problemas sexuales, pero el hecho de que los vasos sanguíneos se restringen en el consumo nos dice que la cafeína puede afectar a su rendimiento sexual.

Consulte con su médico acerca de su consumo de cafeína. Tal vez su salud sexual depende de nuestro consumo de café, y si lo es, usted debe tratar de limitar su consumo y ver los resultados.

[Source](#) by [Paul A Buchanan](#)