

Usted está en sus años 20 o 30 años, y en un momento en que se supone que estar en su mejor momento sexual. Sin embargo, tiene problemas para lograr o mantener una erección adecuada para el coito, lo cual es una condición por lo general sólo los hombres de 40 y de los años 50 comienzan a experimentar? Usted no está solo como muchos hombres jóvenes está reportando síntomas de la disfunción eréctil

Los problemas más comunes de la disfunción eréctil se experimentan son:.

- \* La incapacidad para lograr una erección
- \* dificultad para mantener una erección
- \* Las erecciones no son tan largo o tan duro como lo que solía ser
- \* Usted puede conseguir una erección por sí mismo, pero no con su pareja

¿alguno de estos síntomas suenan como los

problemas que tengas? Estoy seguro de que usted está pensando, espera un minuto estoy en mis veinte o treinta años y debe tener una erección lo suficientemente duro para cortar vidrio, y debe ser capaz de ir por horas, ¿verdad?

¿Cuáles son las causas de la disfunción eréctil en hombres jóvenes

estrés: el estrés es una de las causas más comunes de la disfunción eréctil. Si usted está experimentando el estrés, mira a ver lo que puede ser la causa. ¿Estás en un trabajo estresante? ¿Hay tensión en su vida o relación? Si su trabajo está causando el estrés, esto será finalmente afectar a otras áreas de su vida, incluyendo su vida sexual. Ver si es posible hacer cambios en el trabajo para reducir el estrés. Si esto no es posible, entonces es posible que desee

mirar a las técnicas para reducir o eliminar el estrés en su vida natural, tales como dormir más, agregar una rutina de ejercicios, comer una dieta saludable, intentar la meditación, ya sea antes de comenzar su día o antes de irse a dormir

**Ansiedad:** la ansiedad es otra causa común de la disfunción eréctil, junto con el estrés. Si usted está experimentando ansiedad, mira a ver lo que puede ser la causa. ¿Estás en un trabajo estresante, causando ansiedad? ¿Hay algo en su vida o la relación que se ha causado que sienta ansioso o nervioso, tales como pendiente despidos? Si usted está experimentando ansiedad, esto será finalmente afectar a otras áreas de su vida, incluyendo su vida sexual. ¿Estás sufriendo de ansiedad de rendimiento, debido a ser nuevo en el sexo, en una nueva

relación, o está preocupado por su capacidad para realizar o satisfacer a su pareja sexual?

Debe desarrollar técnicas para reducir o eliminar la ansiedad en su vida de forma natural, tales como dormir más, hacer mucho ejercicio, comer una dieta saludable, y tratar la meditación, ya sea antes de comenzar su día o antes de irse a dormir.

La eliminación de la ansiedad, el miedo y la preocupación de su vida va a mejorar su capacidad para lograr o mantener una erección. Si usted está ansioso, o se preocupe si usted puede conseguir una erección, esto va a ponerse en la cabeza y la ansiedad que conducirá a la impotencia debido a la ansiedad de rendimiento

Uso de Drogas:.. El uso de estupefacientes, como la marihuana y la cocaína, por

ejemplo, tiene varios efectos sobre la salud y puede conducir a la disfunción eréctil. El consumo de drogas puede afectar el sistema nervioso central, que puede afectar la libido masculina y el deseo sexual. Si un hombre carece de deseo sexual o libido deprimida, esto dará lugar a la disfunción eréctil. [1]

Consumo de alcohol: El consumo excesivo de alcohol puede tener varios efectos sobre la salud, que pueden conducir a la disfunción eréctil. El uso excesivo de alcohol puede afectar el sistema nervioso central, causan daño a órganos y vasos sanguíneos, lo que disminuye el flujo de sangre a los órganos, incluyendo el pene. Estos problemas pueden resultar en disfunción sexual. [1]

de fumadores. Muchos jóvenes comienzan a

fumar cigarrillos en la escuela secundaria o la universidad. La acumulación de alquitrán, nicotina y otras sustancias cancerígenas inhalado en el humo puede conducir a enfermedades del corazón, o endurecimiento de las arterias. Esta condición peligrosa ejerce presión sobre el corazón para enviar sangre de manera eficiente a los principales órganos del cuerpo, incluyendo el pene. Una erección requiere un gran volumen de sangre y si el corazón puede bombear sangre de manera eficiente, el órgano sexual masculino no será capaz de lograr o mantener una erección

El interés por su socio:.. Estas interesado en su pareja sexual ? La gente tiende a evitar la discusión de la cuestión de la falta de interés sexual por su pareja por temor a la

relación puede terminar. Sea honesto consigo mismo y con su pareja. Hace ella algo que se apaga, lo que afecta el deseo? La falta de deseo disminuirá la libido e impedir que el cerebro envíe señales para enviar sangre al pene para producir una erección. Con la mejora de la comunicación, los pequeños cambios pueden traer la chispa de nuevo en la relación.

¿Cuál es el curso de acción de un varón joven que debe tomar si él está experimentando la disfunción sexual en sus veinte o treinta años? Si usted está en sus años veinte, se debe quedar fuera de Viagra o Cialis hasta que esté en sus 40 o 50, a no ser prescritos por un médico. El uso de medicamentos para la disfunción eréctil con receta y sin receta médica puede tener efectos negativos a largo duraderos en su

capacidad para obtener y mantener una erección normal.

Lo primero que hay que hacer es no estresarse. Destacando sobre acerca de la capacidad de obtener o mantener una erección sólo hará que su disfunción eréctil peor. Si usted empieza a preocuparse por su capacidad para obtener una erección o mantener una erección, su mente comenzará a girar y hará que el miedo y la preocupación en su mente.

El siguiente paso es hacer una cita con su médico para un examen físico completo. ¿Quieres descartar cualquier condición médica que puede causar impotencia, tales como la testosterona baja, enfermedad de la tiroides, enfermedad del corazón, la depresión o la diabetes. Si se le da un certificado de buena salud, entonces el

problema es mental, y su disfunción eréctil es más probable el resultado del estrés, la ansiedad, el miedo, la preocupación o interés.

Los medicamentos para la depresión, enfermedades del corazón, y la prescripción medicamentos para el dolor pueden causar disfunción eréctil como efecto secundario. Comprobar los posibles efectos secundarios de los medicamentos para ver si este es el culpable, y discutir con su médico remedios naturales alternativos con los efectos secundarios

1 = Fuente:. Web MD

[Source](#) by [Ken Weiss](#)