

encuesta de salud de los hombres reciente encontró que más del 87% de todos los hombres experimentan una reducción sensibilidad del pene, a menudo ya en sus años de adolescencia. Pérdida de la sensibilidad del pene puede ser un problema grave, que conduce a la pérdida del placer sexual e incluso impotencia. Por otra parte, un gran número de hombres se han beneficiado de algunas de las técnicas descritas en este artículo, que les han permitido efectivamente “reciclarse” el pene para experimentar la sensación táctil placentera a través del uso de la estimulación manual y vitaminas-pene específica y . minerales

Antes de ir más de estos métodos, es útil para entender lo que causa la pérdida de la sensibilidad del pene en el primer lugar

cicatrices Masturbación -. frecuente, la masturbación agresiva puede causar fisuras microscópicas en el pene piel. Esta piel endurecida crea una barrera que hace que sea más difícil para estimular los nervios por debajo de la superficie de la piel, dando lugar a la pérdida de la sensibilidad del pene

La sobreestimulación -. La sobreestimulación través de la masturbación o relaciones sexuales frecuentes, sobre todo cuando se hace en el mismo así, una y otra vez, puede amortiguar los nervios de la zona, lo que limita la capacidad de experimentar sensaciones eróticas

la mala circulación -. circulación limitada puede conducir a la disminución de la sensibilidad en el pene, ya que las células

de la piel y los nervios no son adecuadamente oxigenada. La ropa apretada, el sobrepeso, y deportes como el ciclismo y montar a caballo puede restringir la circulación en el pene, lo que lleva a la pérdida de la sensibilidad

Irritación de la piel -. La irritación de la piel del pene delicada puede ser causada por numerosos factores, entre ellos tiempo frío, el sarpullido por calor, detergentes fuertes, alergias de la piel, eczema, psoriasis, y así sucesivamente. Al igual que con cicatrices masturbación, la piel que se irrita con frecuencia pueden desarrollar una capa de callo similar, evitando la sensación adecuada

La circuncisión -. Este procedimiento quirúrgico consiste en cortar un poco de la piel más sensible del pene, y múltiples

estudios han encontrado que la circuncisión es un factor en la pérdida de la sensibilidad del pene

## **Cómo restaurar la sensibilidad del pene: 5 consejos**

1. suave al tacto - Los hombres de todas las edades pueden beneficiarse de esta técnica, que consiste en reeducar el pene para detectar el tacto suave, y no sólo responder a la manipulación agresiva. Mantener los ojos cerrados y el uso de una pluma o un pedazo de tela suave (como la seda), o pedir a un compañero para correr suavemente su / sus dedos hacia arriba y abajo del eje, puede estimular los nervios de una manera nueva y eficaz entrenarlos para experimentar una nueva gama de sensaciones.

2. Frío - El uso de un cubo de hielo para

llevar a cabo la técnica descrita anteriormente también puede ayudar a abrir nuevas vías nerviosas, permitiendo una mayor sensación de pene. Usando este método como parte del juego previo puede aumentar la experiencia erótica.

3. Abstinencia -. Para algunos hombres, tomar un descanso de la masturbación o relaciones sexuales durante varios días puede ser todo lo que se necesita para permitir a las propiedades naturales de rejuvenecimiento de la piel para hacerse cargo, la curación de los tejidos dañados y restaurar la sensibilidad normal del pene

4. Lubricación - frote seco es a menudo una fuente de irritación y puede conducir a la formación de callos de la piel del pene. Asegurándose de usar un lubricante personal durante la masturbación y el sexo

es importante en el mantenimiento o la restauración de la sensibilidad del pene.

5. ayuda de la piel y los nervios - Al igual que el resto del cuerpo, la piel del pene y el tejido nervioso necesita el apoyo adecuado de nutrientes para funcionar correctamente. cremas de vitamina que son absorbidos directamente en el pene puede mantener la piel suave, flexible y sensible, lo que ayuda a evitar lesiones y cicatrices. Un diseño especial del pene vitamina fórmula (la mayoría de los profesionales de la salud recomiendan Hombre 1 Oil Man) que contiene vitaminas del pene específica como la A, B5, C, D, y E, cremas hidratantes, así naturales como la manteca de karité, puede ayudar a restaurar el equilibrio natural de la piel y tejido nervioso, aumentando la capacidad de

experimentar la estimulación erótica y reducir el riesgo de un mayor daño a la piel del pene.

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