

## ¿Qué es la disfunción eréctil?

La incapacidad de los actos sexuales realizados a causa de una incapacidad para hacer una erección es uno de los problemas sexuales más comunes que afectan a casi todos los hombres en algún momento de sus vidas. Aunque es un hecho que las causas de los problemas de erección son a menudo mal entendido y puede conducir a la frustración y dificultad emocional con ambos socios.

### **Los 3 niveles comunes de erección**

**1. Primer nivel de excitación sexual :** La estimulación sexual de nuestros pensamientos y sentidos

**2. En segundo lugar erección nivel:.**

Esto sucede cuando el cerebro se comunica la excitación sexual en el cuerpo que

aumenta el flujo sanguíneo hacia el pene

**3. En tercer lugar la erección. Nivel:** Los vasos sanguíneos que suministra el pene aumento de la circulación del suministro de sangre a fluir en los árboles que producen la erección

Si hay algo que afecta a cualquiera de estos niveles puede dar lugar a resultados para la disfunción eréctil.

## **Datos sobre la disfunción eréctil y la impotencia**

La disfunción eréctil afecta a 1 décima parte de los hombres en algún momento de sus vidas.

La disfunción eréctil varía de una época a otra.

Generalmente los casos de disfunción eréctil son causados por psicológico o fisiológico.

20% de los hombres con disfunción eréctil también tienen un bajo deseo sexual.

### **Las causas más comunes de la disfunción eréctil física**

efectos secundarios post-quirúrgicas. Las lesiones accidentales en el pene o los testículos, la columna vertebral o el área pélvica. traumatismo vascular.

### **Defectos de Nacimiento**

Enfermedades y condiciones, por ejemplo, Diabetes, enfermedad hepática, la gripe, sclerosischronic arterial, insuficiencia renal, la enfermedad de Parkinson.

abuso- uso

Droga, o crónica regular durante el uso de las drogas adictivas como las anfetaminas, la cocaína, la heroína.

Los fármacos utilizados para la depresión, los bloqueadores beta para la presión arterial alta, diuréticos.

de fumadores.

deficiencia de la hormona testosterona, prolactina tumores de la hipófisis, trastornos de la tiroides.

El consumo excesivo de alcohol.

Edad

**Las causas psicológicas de la**

## **impotencia**

Se considera que los aspectos psicológicos de la disfunción eréctil a tener gran importancia, por lo que tendrá que ser abordado con el tratamiento adecuado. problemas psicológicos a menudo causan directamente de los problemas físicos, pero los factores psicológicos también podría ser el factor principal para la disfunción eréctil. Muy a menudo los problemas psicológicos en general, pueden estar relacionadas con: deseo sexual inhibido

trastornos de ansiedad

El estrés

La fatiga mental

Depresión

La culpa

Problemas de relación

La falta de interés en el sexo

## **Cinco pasos secretos para curar la impotencia**

1. La impotencia puede ser causada a veces por un alto consumo de grasa de la dieta y más a menudo falta de ejercicio adecuado. Debido a que ambos problemas son físicos y controlable, en realidad se puede tratar su problema por comer sano y hacer ejercicio.
2. Puede no ser consciente de que un simple hábitos de vida también hacen que las personas sanas. Los estudios muestran que los niveles de circulación se ven

afectados por numerosos factores, incluyendo la nutrición, el ejercicio, los niveles de estrés, sueño, vitaminas, minerales y mucho más. Obtener al menos siete a ocho horas de sueño y mantener un horario de sueño regular.

3. La práctica de tomar una respiración profunda y lo sostiene. Luego exhale lentamente. Estas son formas sencillas para aumentar la circulación.

4. Tomar vitaminas apropiadas. Tomar vitaminas esenciales para la salud y la circulación óptima. Un buen lugar para comenzar es con vitamina A. En general, los hombres que sufren impotencia padecen deficiencia de vitamina.

5. El último es de tomar la píldora impotencia con la medicación adecuada de su médico. Recuerde que estos fármacos

pueden ser peligro para la salud si se toma de manera inadecuada.

[Source](#) by [Brad Tuckman](#)