

# Trucos para mantener la erección

Es uno de los problemas que más puede bajar la autoestima del hombre:

No poder mantener una erección durante la relación sexual puede acarrear, además, inconvenientes como falta de confianza propia al momento de la intimidad con la pareja.

Si estás pasando por esta situación, en el siguiente apartado te ofrecemos prácticos consejos.

La disfunción eréctil es un estado en el que el hombre es incapaz de alcanzar la erección adecuada del pene durante el **acto sexual**.

A esta anomalía se denomina

comúnmente impotencia y sus síntomas pueden incluir disminución del deseo sexual o la libido.

Debemos advertirte que si el problema perdura por más de unas semanas o meses es probable que tu médico te diagnostique disfunción eréctil.

## **Causas de la disfunción eréctil**



Los detonantes de la impotencia son variados y se relacionan, generalmente, con malos hábitos de vida que a la larga te perjudican, así que revísate y si estás cometiendo algunas de estas faltas, detente y hazte un plan para cambiarlos.

El estrés.

Largas jornadas de trabajo.

Consumo excesivo de tabaco.

La obesidad.

La hipertensión.

Problemas de pareja.

Miedo a la disfunción sexual luego de una primera experiencia.

## **Levanta ese ánimo**

Si estás sufriendo de disfunción eréctil, no te desanimes y levanta el ánimo; hay muchas recomendaciones y consejos que puedes seguir para superar este obstáculo en el camino al disfrute pleno de tu vida sexual.

Ejercita tu miembro. Aunque parezca raro, al pene también puedes ejercitarlo, específicamente el músculo conocido como PC o pubocoxígeo, el responsable de controlar el flujo de la orina y de las contracciones en el clímax sexual masculino.

Interrumpe la orina, pero sin apretar fuerte para que puedas prolongar y potenciar tu erección. Solo debes hacerlo durante 3 segundos contrayendo la vejiga. Realiza 3 series de 10 interrupciones al día y en unas pocas semanas verás los resultados.

Comprueba la salud vascular. Dos de tus enemigos son la presión arterial alta y el aumento de los niveles de colesterol en la sangre.

Evita el alcohol y el tabaco. Esta pareja es peligrosa no solo para un buen desempeño sexual, sino para otros aspectos de tu vida.

**¡Ejercítate!**



El ocio perjudica directamente, entre otras áreas, la salud sexual y reproductiva. No dudes en realizar ejercicios físicos a fin de fortalecer tus músculos y llenar de energía tu cuerpo. ¿Quién puede negar que el entrenamiento es beneficioso para prácticamente todo? Ármate un horario e incluye en tus actividades diarias un compromiso con tu bienestar.

# Ejercicios de suelo pélvico o de Kegel

Estos movimientos actúan de manera directa en la contracción del músculo pubocoxígeo y son unos ejercicios destinados a fortalecer la zona pélvica. ¿Cómo hacerlo?

Tiéndete en el suelo con los pies flexionados y las manos a los costados.

Contrae la pelvis por 3 segundos con un movimiento ascendente.

Relaja y libera el músculo por otros 3 segundos.

Repite este movimiento ascendente y luego descendente unas 20 veces.

Inhala una vez que contraes el músculo y exhala una vez que lo liberas.

Practicar los ejercicios de Kegel te ayudarán a incrementar la calidad de los orgasmos mejorando tu experiencia sexual.

## **Buenos hábitos**

Presta atención a la forma en la que llevas tu cotidianidad. Una simple tarea podría ser la causante de tu disfunción eréctil. Anota las siguientes sugerencias:

Cuidado con tu ordenador portátil porque estos generan mucho calor. Si te lo colocas cerca del abdomen podrías aumentar la temperatura de los testículos, lo que incidirá en el recuento de esperma y en los niveles de testosterona. Las células de los testículos que producen los espermatozoides son muy sensibles a la

temperatura.

Duerme bastante. La falta de sueño es una peligrosa costumbre de los tiempos modernos, pero debes evitarla para que mejores tu calidad de vida.

Practica yoga o meditación. Estos ejercicios ayudan a estabilizar el organismo y a combatir el estrés.

## **Alimentación saludable**

Todo lo que consumas incidirá directamente en el desempeño de tu miembro durante la actividad sexual.

Considera estos alimentos para garantizar la salud de tu pene.



Chocolate, es una de las claves para mantener una erección más fuerte debido a que contiene flavonoides que contribuyen a dilatar las arterias.

Antioxidantes. Los frutos negros como las moras, los arándanos y las bayas de sauco contienen altos niveles de antocianinas que son antioxidantes que ayudan a aumentar la

libido en los  
hombres.

Aminoácido L-arginina. Consulta con tu médico si lo puedes consumir. Este aminoácido se encuentra de manera natural en tu organismo y es el encargado de la producción de óxido nítrico, elemento que favorece la erección porque es responsable de hacer que los vasos sanguíneos se relajen.

**Todos estos consejos te servirán mucho, pero no te desesperes pues nada sucede de la noche a la mañana. Sé constante y**

**pronto evidenciarás los resultados positivos y mejorarás tu erección, tu autoestima y tu relación sexual.**