

*Brenda Ponce*

# Venciendo La Impotencia

RECUPERA EL CONTROL DE TU VIDA SEXUAL  
AHORA MISMO!



[www.VenciendoLaImpotencia.com](http://www.VenciendoLaImpotencia.com)



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO



En la actualidad vemos como a miles de hombres a diario los aqueja un problema. A pesar de no ser una enfermedad que para muchos sea trascendental, para los hombres que sufren de este mal si lo es, pues afecta todos los campos de la vida diaria: la impotencia afecta la estima de los hombres, su vida en pareja y en muchos casos es la causa de graves casos de depresión.

El sexo es una parte vital para todos los seres humanos, pues aparte de su querer reproductivo, el disfrute en pareja es de suma importancia para la salud emocional, física y mental de toda persona. Los problemas sexuales suelen ser una de las causas principales en el rompimiento de parejas establecidas en matrimonio.

Hace algunos años se ha notado un alto incremento de disfunción eréctil en hombres menores de 40 años, lo cual hace unos 20 años no era recurrente. Normalmente se habla que la edad es una de las principales causas para la disfunción eréctil, pero al no tener la edad como factor, muchos hombres se preguntan qué sucede con sus erecciones.

Por ello, a continuación queremos que conozcan dos temas importantes de la impotencia o disfunción eréctil: sus causas conocidas y las causas actuales de la impotencia y los síntomas que se muestra en los hombres con esta condición. Adicionalmente queremos que si estas hasta ahora en las primeras etapas de esta condición, puedas revertirla con la prevención de la misma.

Seguramente conociendo esta valiosa información, podrás tener algo de luz sobre tu problema y así empezar desde hoy mismo a recorrer el camino para que la disfunción se aleje de tu vida para siempre.

## Causas Conocidas de la Impotencia

Durante muchos años se hablaba de causas físicas que ocasionaban la disfunción eréctil. Dentro de las causas más conocidas podemos observar las siguientes:

- Físicas Neurológicas: Las causas neurológicas suelen ser aquellas que se presentan por lesiones en el sistema nervioso del hombre, ya sea por lesiones en los nervios, ya sean en los que se encuentran cercanos a la zona pélvica como a la columna. Suele ocurrir en enfermedades como la esclerosis múltiple, o como muchas ocasiones ocurre, al cirugía realizada en la zona pélvica, como la que se debe hacer para retirar los tumores causados por cáncer de próstata.
- Físicas de otro tipo: Otras causas físicas son aquellas que se presentan directamente sobre el miembro masculino o sobre el tejido circundante, ya sea en los músculos lisos, arterias o tejidos fibrosos. Esto puede causarse por lesiones externas o por algunas enfermedades, dentro de las que se incluyen las afecciones renales psoriasis o alguna otra enfermedad relacionada que afecte estos tejidos.
- Problemas vasculares: en estas causas, el pene no logra albergar la cantidad de sangre necesaria para lograr la erección pues no llega la suficiente por problemas de circulación. Se puede dar esta por problemas cardiacos o de alto colesterol

Muchas veces este tipo de causas no explicaban de forma completa un diagnóstico de disfunción eréctil por lo que en la mayoría de los casos de impotencia en personas menores en la actualidad, los hombres se quedaban solo con un diagnóstico a medias y sin ninguna solución.

Muchos estudios recientes que ayudaron a nuestra investigación, mostraban que las causas que se veían en la actualidad eran muy diferentes a las usuales, a las que se debe acudir en caso de tratarse de personas jóvenes o a pesar de no serlo, no tuviera ninguno de los problemas normales descritos anteriormente.

## Causas Actuales de la Impotencia

El estilo de vida moderno hace que nuestra salud se deteriore de a poco y que las funciones normales de la vida de una persona se vean afectadas. En el caso de los hombres, una de esas funciones es la erección, la cual se ve truncada por motivos que sólo el modo en que una persona vive puede explicar. En la guía "Venciendo la Impotencia" se puede notar como con una dieta rica y balanceada, combinada con los ejercicios adecuados, estas causas pueden eliminarse.

Las causas actuales suelen ser fáciles de producirse, las cuales además de causar problemas con las erecciones, pueden causar otros problemas de salud:

- Enfermedades Cardiovasculares Actuales: hoy en día miles de hombres y mujeres suelen padecer de hipertensión arterial. La hipertensión es una enfermedad que generalmente se produce por una mala alimentación. Por lo anterior es prudente tener una dieta equilibrada y benéfica para nuestro corazón.
- Problemas hormonales: Los problemas hormonales suelen ser muy pocas veces diagnosticados en hombres y en contados casos suelen darse por una alimentación rica en estrógenos y otras hormonas femeninas contenidas en alimentos. Puede haber problemas en hormonas como TSH, T4, LH, prolactina, cortisol, etc. Además de afectar de forma física, también el deseo sexual suele ser bajo en hombres con bajos niveles de testosterona.
- Hábitos dañinos para el cuerpo: Las causas modernas de la impotencia suelen asociarse en un alto porcentaje al consumo desmedido de alcohol, tabaco y psicoactivos. Es bien conocido que el alcoholismo es una de las causas que influyen en la salud de los tejidos blandos del cuerpo por lo que puede llegar a afectar el desempeño sexual. Tanto el tabaco como las drogas recreativas como la marihuana, hacen que el flujo sanguíneo disminuya tanto durante y después de su consumo, sin contar que son dañinas para los pulmones y otros órganos, además de causar problemas hormonales

secundarios, como bajísimos niveles de testosterona.

- Consumo de medicamentos químicos: Los fármacos suelen tomarse para aliviar algún mal en el cuerpo, pero el consumo de los mismos pueden afectar otros órganos y funciones, como el estómago o conductos digestivos con úlceras y en este caso, la virilidad. Medicamentos prescritos y no prescritos para la presión arterial, antidepresivos, calmantes, contra la úlcera, supresores del apetito o antihistamínicos son los principales en causar una condición llamada hiperprolactinemia, la cual hace que los niveles de testosterona disminuya, o sencillamente se causen problemas vasculares, ocasionando inevitablemente la disfunción eréctil por fármacos.
- Causas Psicológicas: Esta es una de las más presentadas en personas jóvenes. Dentro de las causas psicológicas podemos ver los trastornos afectivos, como la baja autoestima, los conflictos de pareja, el estrés. Además de esos, podemos ver trastornos asociados con las emociones como la depresión, la culpa o la ansiedad, los cuales bajan de forma química en el cerebro la libido, esto en cualquier persona. Además de estas, la presión a no tener un rendimiento aceptable en la cama y a sentirse juzgados por ello, es decir, tener estrés y ansiedad únicamente relacionados con su desempeño sexual. Otros relacionados son la fatiga, la inapetencia o el insomnio.
- Factores externos en pareja: estos son los que se deben únicamente a la falta de deseo sexual provocado por la pareja. Por ejemplo una falta de estimulación adecuada o la monotonía en la vida sexual, sentirse atrapado en la rutina es algo que puede causar una baja libido y por tanto, falta de erecciones.

## Síntomas de la Disfunción Eréctil

Los síntomas de la impotencia en la complejidad y extensión de la palabra en sí, abarcan la incapacidad para mantener el pene rígido en momentos de excitación sexual, la cual incapacite al hombre a tener y mantener una relación sexual satisfactoria. Se habla de únicamente la capacidad para que el pene se mantenga firme y erecto, pero no debemos olvidarnos de la impotencia psicológica.

Pueden presentarse estos síntomas durante un encuentro sexual, pero muchas veces también suelen verse los primeros síntomas durante las erecciones nocturnas, las cuales se presentan mientras el hombre se encuentra durmiendo o a pocos minutos de haber despertado. Un hombre saludable sexualmente en la mayoría de los casos debe tener erecciones matutinas. Si no estás teniendo este tipo de erecciones de forma seguida, debes empezar a evaluar tu desempeño en el sexo para observar si en algún momento pierdes la firmeza en el pene durante tus encuentros sexuales.

De igual modo, si antes de un encuentro sexual durante el momento de excitación o viendo alguna situación excitante, como un filme pornográfico, y a pesar de tener tu libido arriba, no logras tener una erección, debes prestar atención a esta situación.

## Prevención de la Disfunción Eréctil

La disfunción eréctil se puede prevenir dependiendo de la causa. Si es una causa psicológica o de pareja, lo mejor es complementar el tratamiento natural, ya sea con el fortalecimiento de la relación de pareja con variedad en el sexo, lo cual se puede lograr con la guía "10 Posiciones para Enloquecer a una Mujer" y "Satisfacer a Una Mujer Ya". Recuerda que la monotonía y la rutina suelen aburrir y una de las causas es esta.

Si hablamos de una causa generada por el estilo de vida de la actualidad, tenemos estas recomendaciones para ti:

- No tomar alcohol en demasía: Cuando una persona bebe un par de cervezas o tragos fuertes suele tener un sentimiento de excitación pero en la mayoría de ocasiones el pene suele estar entre un 30% a 70% menos rígido que cuando se está sin consumir estas bebidas. Si se es alcohólico, como ya dijimos, esta conducta afecta a todo el cuerpo, deteriorando miles de tejidos diariamente, por lo que es de vital importancia, disminuir lo más posible el consumo de alcohol, siempre procurando dejar de lado el alcoholismo.
- Tratar los problemas psicológicos: la impotencia es una condición que afecta de forma emocional al hombre que la padece. Si ya tienes algún problema como depresión o ansiedad, procura tratarlas con tu psicólogo.
- No fumar: El consumo seguido de tabaco ocasiona problemas vasculares graves, además de ocasionar problemas respiratorios imposibilitando una relación sexual con mucha actividad física y dejando poco oxígeno a la sangre. Si dejas el cigarrillo de lado, el riesgo de padecer impotencia en el futuro disminuirá notablemente.
- Realizar actividad física: El sedentarismo es un gran causante de muchas enfermedades. Si practicas ejercicio a diario, tu salud vascular se hará más fuerte, se reduce el colesterol malo y la circulación se hace mucho mejor. Si además de tu actividad física diaria logras complementarla con los ejercicios adecuados para el fortalecimiento de los músculos de y circundantes a tu miembro viril, podrás mejorar tus erecciones notablemente.

- Controlar el peso: Toda tu salud se verá beneficiada al tener un peso saludable, ya que evitarás enfermedades como diabetes y obesidad.
- No tomar medicamentos por sí mismo: la automedicación es tremendamente negativa. Si necesitas medicación especial para una enfermedad seguramente necesitarás consumir una dieta que fortalezca la erección y ejercicios que las soporten. Esto lo podrás encontrar descargando la guía "Venciendo la Impotencia".

## Conclusión

Espero que esta información te haya sido útil para que empieces a combatir la disfunción eréctil desde hoy.

En mi libro "Venciendo la Impotencia" podrás conocer el método completo 100% natural para recuperar el equilibrio en tu cuerpo, poder eliminar la impotencia de una vez por todas y tener nuevamente tus erecciones normales, más firmes y prolongadas.

Puedes conocer desde ya el sistema completo, ponerlo en práctica y empezar a gozar en pocas semanas de tu vida sexual, como hace tanto tiempo no lo haces. Gracias a él podrás tener finalmente relaciones sexuales hasta el final y de forma completamente placentera para ti y para tu pareja.

Imagina poder tener nuevamente el control de tus erecciones en unos pocos días, mejorando poco a poco y logrando tener encuentros sexuales por más de 30 minutos!

Recupera tu hombría Ya Mismo!

Brenda Ponce

Nutricionista y Entrenadora Personal



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO