

## 10 factores que afectan tu erección

Escrito por Por Redacción GayGuatemala  
Miércoles, 19 de Agosto de 2015

---



Una de las cosas más importantes para llevar una vida sana en pareja es el tener una vida sexual plena y satisfactoria. Es bien sabido que cuando ésta no existe, vienen muchos problemas que podrían derivar en rompimientos y separaciones.

Por lo regular, los hombres se preocupan por satisfacer siempre a sus parejas, así que hacen todo lo posible por tener erecciones firmes y duraderas, sin embargo, hay muchos caballeros que no lo logran, les cuesta hablar del tema, y por lo tanto, se genera un problema mayor.

No necesariamente la falta de erección está ligada a un problema físico. Existen 10 puntos que posiblemente pueden afectar la vida íntima y sexual de los hombres, sin que ellos lo sepan.

Te decimos cuáles son esos factores externos que pueden llegar a determinar tu rendimiento.

### 1. Alcohol.

De acuerdo a [informe21.com](http://informe21.com), el tomar unas copas de más no hará que rindas más en la intimidad o que despierte tu deseo sexual; al contrario, pues el sistema nervioso central, encargado de ordenar las erecciones, se hace más lento y la sangre no llega con toda la fuerza al pene.

Este problema es aún mayor cuando la persona tiene problemas serios con la bebida, pues se vuelve algo crónico que no se resolverá hasta que el cuerpo esté totalmente desintoxicado.

## 10 factores que afectan tu erección

Escrito por Por Redacción GayGuatemala  
Miércoles, 19 de Agosto de 2015

---

### 2. Consumo de drogas y medicamentos.

Es cierto que algunas sustancias ilícitas pueden estimular el deseo sexual, pero dificultan la erección o éstas pueden llegar a ser muy dolorosas, otras simplemente matan todo interés de querer tener relaciones sexuales con la pareja.

También, si se está bajo tratamiento médico y notas que a raíz de esto ha disminuido tu potencia sexual, podría ser cosa de los medicamentos, sobretodo aquellos recetados para solucionar problemas cardiovasculares, así como la depresión. Si este es el caso, no lo dudes y acude con tu médico.

### 3. Ansiedad.

A la gran mayoría de los caballeros les preocupa lo que su pareja pueda pensar de ellos o si en verdad las satisfacen, lo cual genera en ellos un trastorno de ansiedad que a la larga y si es muy frecuente, puede repercutir en la fuerza de la erección.

### 4. Sobrepeso.

Los hombres con unos cuantos kilos de más pueden llegar a tener problemas sexuales, pues la erección se produce cuando hay dilatación de los vasos sanguíneos, lo que provoca que los que se encuentran en el pene se llenen de sangre. Si hay sobrepeso, podría dañarse el endotelio, es decir, el interior de estos vasos sanguíneos, por lo que no habrá la suficiente sangre para conseguirla.

A esto también habría que agregarle que los caballeros con sobrepeso producen menor cantidad de testosterona, lo cual interfiere directamente con el buen funcionamiento eréctil.

### 5. Depresión.

## 10 factores que afectan tu erección

Escrito por Por Redacción GayGuatemala  
Miércoles, 19 de Agosto de 2015

---

No debes olvidar que el cerebro es el órgano principal y el que hace que todo funcione adecuadamente. Si estás atravesando por un cuadro depresivo, entonces el cerebro no irrigará adecuadamente los químicos que se encargan de enviar mensajes sexuales al pene. Lo mejor será que acudas con un especialista para tratar lo más pronto posible este trastorno y continuar con tu vida normal.

### 6. Baja autoestima.

Lo que pienses de ti mismo afectará directamente tu desempeño en lo sexual. Simplemente, si la imagen que ves en el espejo a diario te desagrada, hará que creas que también le eres poco atractivo a tu pareja, lo que bloqueará tu cerebro y por tanto, no serás capaz de producir una buena erección.

### 7. Problemas de salud.

Enfermedades como la diabetes, algunas relacionadas con el sistema cardiovascular, esclerosis múltiple, arteriosclerosis, así como de vejiga y de próstata pueden inferir directamente en la potencia y firmeza de tus erecciones.

### 8. Estrés.

Por el ritmo de vida que hoy en día se lleva, derivado de la presión diaria del trabajo y otras preocupaciones, hacen que las personas estén estresadas de manera permanente. A los hombres les afecta en la vida sexual, ya que si su mente sólo está pensando en los problemas de oficina, le impedirá tener relaciones satisfactorias, pues el estrés causa distintas reacciones en el organismo, las cuales impiden tener buenas erecciones.

### 9. Problemas de pareja.

## 10 factores que afectan tu erección

Escrito por Por Redacción GayGuatemala  
Miércoles, 19 de Agosto de 2015

---

Los constantes enfrentamientos entre pareja, los cuales provocan gritos, desconfianza, enojos y tristezas pueden influir a que el hombre tenga problemas de disfunción eréctil, pues difícilmente podrás disfrutar del sexo con una persona con la cual tienes problemas y discusiones en todo momento, ya que poco a poco dejarás de considerarla atractiva y por lo tanto, el deseo disminuye.

### 10. Estilo de vida.

Aunque no lo creas, hay ciertos hábitos que podrían estar provocando esta problemática, tales como una alimentación inadecuada, pocas horas de sueño, no ejercitarse o fumar pueden incidir directamente en la calidad de tus erecciones, así como en tu desempeño sexual. Consulta a tu médico para que hagas modificaciones en tu ritmo y estilo de vida.