

## Como Tratar o Problema da Impotência

A impotência sexual é uma condição clínica que tem dado um certo "medo" a milhares de homens em Portugal, isto porque se trata de uma condição extremamente íntima e pessoal de que a maior parte dos homens não quer falar ou mesmo admitir. A impotência sexual acontece quando um homem não consegue obter ou mesmo manter uma ereção do seu pênis por tempo suficiente para que possa ter ou continuar com uma relação sexual. A [impotência sexual](#) aparece maioritariamente em homens com idades entre os 55 e os 70 anos de idade, mas também aparece em homens jovens entre os 20 e os 40 anos de idade. Aliás, a impotência sexual torna-se mais evidente com o passar do tempo, medida que o homem envelhece e começa a perder a potência e virilidade de outrora. Mas então qual é a causa da impotência sexual? Bem, não existe somente uma causa que possa ser considerada como a principal para o aparecimento da impotência sexual. Embora antigamente se pensasse e considerasse que a impotência sexual tivesse origem em problemas físicos (como uma deformidade do pênis ou tamanho pequeno do mesmo, etc.), descobriu-se que existem outros factores que podem influenciar o aparecimento da impotência sexual, nomeadamente certos factores psicológicos e ambientais.

**Factores Psicológicos:** Inexperiência em relações sexuais Uma relação sexual com uma nova parceira A ansiedade Problemas de relacionamento O stress Depressão

**Factores Físicos:** Certo tipo de doenças, como a diabetes Certos medicamentos, mais precisamente os seus efeitos secundários

**Problemas a nível hormonal** **Factores Ambientais:** O consumo excessivo de bebidas alcoólicas O fumar em quantidades excessivas Um estilo de vida muito sedentário Uma dieta muito pobre Falta de exercício físico

feito regularmente Hoje em dia vivemos num mundo extremamente rápido e numa sociedade de consumos extremos e é verdade que dificilmente livramo-nos de muitas comodidades de que gozamos, mas é necessário aplicar certas mudanças para que se possa manter a impotência sexual bem afastada. Fazer uma dieta muito mais rica em fruta e vegetais, mais rica em gorduras boas como as gorduras dos peixes, evitar beber bebidas alcoólicas em excesso, deixar de fumar por completo, começar a fazer maior quantidade de exercícios físicos, tentar evitar o stress; isto são algumas das mudanças que, ao serem aplicadas, poderão fazer com que haja menos probabilidades de sofrer de impotência sexual. Algo que se deve fazer assim que o homem sabe que sofre de impotência sexual é falar com o seu médico sobre o problema. O médico é a pessoa ideal para se falar sobre a impotência sexual porque poderá informar-lhe de possíveis factores para o seu aparecimento (de acordo com a informação que lhe der) e de tratamentos que achar que podem ajudar a tratar a sua impotência sexual. É bem sabido que os homens têm um orgulho muito grande e que partilhar problemas pessoais e íntimos, sobretudo o de impotência sexual, é algo que provavelmente preferem evitar (talvez pensando que o problema de impotência sexual irá desaparecer por si próprio, com o tempo), mas visitar um médico e expor-lhe o seu problema é a acção mais correcta a fazer. O médico opera sob uma conduta de total sigilo, logo a conversa é informada e fornecida pelo homem que sofre de impotência sexual e irá ser partilhada com mais ninguém. Algo que também é aconselhado fazer é partilhar do seu problema de [impotência sexual](#) com a sua parceira (caso tenha uma), amigos chegados ou mesmo família. Mais uma vez, o homem poderá não querer partilhar informação muito pessoal com amigos (mesmo sendo chegados) ou com membros de família. No entanto, é extremamente importante que isto aconteça, porque uma relação sexual feita no momento por duas pessoas e se uma delas (neste caso o homem) não está a desempenhar sexualmente como quer, a outra irá sentir isso e a sua relação poderá sofrer com isso.

**Tratamentos para Impotência Sexual** O médico, ao analisar profundamente o seu problema de impotência sexual, poderá então indicar-lhe certos tratamentos que lhe poderá ajudar com a sua condição. Existem tratamentos na forma de aparelhos, medicamentos cirúrgicos, exercícios manuais e também medicamentos. Decerto que todos eles têm os seus prós e contras, mas poderá haver algum que lhe poderá ajudar a tratar ou mesmo resolver o seu problema de impotência sexual.

## Sobre o Autor

Dedico-me a criar artigos sobre os mais variados temas, mas principalmente artigos sobre várias condições de saúde, como por exemplo a obesidade, a impotência ou disfunção eréctil, a ejaculação precoce, a calvície, entre outras condições.

Source: <http://www.artigopt.com>