



3 maneras para evitar un gatillazo

Disfuncion erectil psicologica

Imagina que estás en tú cita ideal, con la persona que más te gusta, disfrutando del momento y planeando cerrar con broche de oro, pero de repente en medio del inicio notas que tu cuerpo no responde como es debido, y lo peor que justo antes de llegar al coito la erección no se dio.

pastilla azul natural

Sin duda, sería una tortura, misma que según expertos en medicina puede llegar a pasarle a más de un 60% de hombres alrededor del mundo, aunque sea solo una vez.

De modo que, hoy te traemos algunos tips o maneras para evitar un gatillazo y gozar plenamente de tu encuentro.

Deja a un lado las preocupaciones

Una de las principales causas del gatillazo, puede ser exceso de preocupación, bien sea porque quiere impresionar a tu pareja desde el punto de partida o simplemente por temor a equivocarte o intentar algo que no le apetezca mucho.

Así que, descuida, conversa y ve descifrando con calma lo que ambos prefieren, has a un lado las ganas que quedar bien y concéntrate más en disfrutar, verás que este pequeño percance no pasará, y lograrás conectarte y recibir más placer del esperado.

Evita el cansancio

Otra de las maneras para evitar un gatillazo es tratar de controlar el cansancio, busca la manera de drenar el estrés, realiza un poco de ejercicio antes de salir a tu encuentro, o una actividad que te guste y realmente relaje.

Procura dormir las horas debidas porque a veces la falta de sueño, puede bajar totalmente tus niveles de energía y provocar fallas en el sistema nervioso, cual termina enviando la señal incorrecta al área genital.

Así mismo, procura comer balanceado, una buena fuente de nutrientes mantendrá en perfectas condiciones tu nivel de energía y por consecuente tu disposición.

Controla la fatiga

Controlar la fatiga también es una de las maneras para evitar un gatillazo, muchas veces nos sentimos mareados y aburridos del entorno u acciones que realizamos constantemente, andamos en modo automático y eso poco a poco va causando pesadez y estragos en el cuerpo, cuales más adelante terminan en una falla de erección.

Aparte, puede también llegar a causar una baja de libido y desgano o falta de apetito sexual, lo que terminaría empeorando la situación.

Despéjate, concéntrate en que todo saldrá bien y disfruta plenamente de tu momento no te preocupes en si funcionará o no, solo responde a los impulsos del cuerpo y verás que todo marchará sobre ruedas.

¿Quiénes pueden sufrir un gatillazo?

Si bien muchos piensan que solo las personas mayores pueden sufrir tales consecuencias lo cierto es que no, en la mayoría de los casos son personas alrededor de los 18-35 años, que terminan teniendo una baja momentánea de libido tras sentirse extenuados y realmente desconcentrados.

Así que, lo mejor que puedes hacer, es relajarte y dejar a un lado cualquier preocupación. Mantén un ritmo de vida saludable y por sobre todo aléjate de los vicios, esto te ayudará a estar más fuerte que nunca.