

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

Cómo mejorar la potencia sexual en 3 pasos

El Ciudadano · 17 de noviembre de 2015



La **potencia sexual** es un factor muy importante para llevar una vida plena y saludable, pero se ve afectada muchas veces por diversas influencias del ambiente

o por nuestros propios hábitos que pueden conllevar a frustrar nuestra vida amorosa.

Para remediar esta situación, se pueden tomar varias medidas. Aquí te presentamos **cómo mejorar nuestra potencia sexual en 3 pasos.**

Practicar más ejercicio

El acto sexual requiere sobre todo de un alto flujo sanguíneo, por lo que al mejorar tu circulación directamente estarías incrementando tu potencia sexual. Una de las mejores formas de estimular el flujo sanguíneo es a través de la práctica de ejercicios, con lo que no solo obtendremos efectos vasodilatadores y estimulantes para nuestra circulación, sino que también se estará produciendo más endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad por la sensación de placer y bienestar que provocan.

Además, mantener una buena **rutina de ejercicios** también permitirá mejorar nuestra figura y nuestro aspecto en general, lo cual también cuenta a la hora de despertar el apetito sexual.

Dieta equilibrada

La acumulación de grasas en el organismo puede ser un serio impedimento para obtener la **plenitud sexual**. Ya sea por la obstrucción que provocan en las arterias dificultando el flujo sanguíneo, o por el desequilibrio en los niveles de

testosterona, el sobrepeso y la acumulación de grasas pueden ser uno de los principales factores para disminuir el potencial sexual de hombres y mujeres.

En este sentido, también los bajos niveles de hierro pueden interferir en la vida sexual, ya que el déficit de este mineral traería aparejado cuadros de cansancio y rápida fatiga. La clave está en llevar una dieta saludable y equilibrada, evitando consumir demasiadas grasas y calorías, prefiriendo en su lugar aquellos alimentos que brindan fuerza y potencia al organismo.

Controlar el estrés

Por regla general, la vida actual de la mayoría de las personas está desbordada de responsabilidades y compromisos, ejerciendo una gran presión sobre hombres y mujeres que terminan reflejándose en picos de estrés y agotamiento, lo cual verá mermado en gran manera tanto la potencia sexual como el mismo apetito. Eso no solo afecta la **vida sexual**, sino que también podría perjudicar la vida en pareja, al sentirse alguno de los miembros no deseado o desplazado.

Para esto la única solución es intentar calmarse y vivir la vida un poco más relajada. Suena un tanto complicado como para transformarlo en un plan cotidiano, pero intentarlo valdrá la pena para mejorar nuestra salud sexual.

Poniendo en práctica habitualmente estos simples pasos podrás mejorar tu estado de salud y optimizar tu energía, generando el máximo **apetito y rendimiento sexual**.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)