

SALUD SEXUAL MASCULINA

Comisión de Suelo Pélvico

- 1 DISFUNCIÓN ERÉCTIL**
Los ejercicios de suelo pélvico ayudan en la disfunción eréctil. Consulta al fisioterapeuta.
- 2 EYACULACIÓN PRECOZ**
El tratamiento de Fisioterapia del suelo pélvico puede ayudarte si padeces eyaculación precoz.
- 3 RELAJACIÓN**
El estrés y la ansiedad pueden hacer disminuir el deseo sexual. Los ejercicios de relajación pueden ayudarte a recuperarlo.
- 4 ATENCIÓN CON LOS FÁRMACOS**
Hay fármacos que pueden generar disfunción eréctil. Consúltalo con tu médico.
- 5 CONSUMO MODERADO**
El consumo frecuente de tabaco y alcohol puede provocar disfunción eréctil.
- 6 TONO MUSCULAR ADECUADO**
Aumentar el tono muscular del suelo pélvico favorece la vascularización, que nos ayuda a mantener la erección y, en consecuencia, mejora la respuesta sexual.
- 7 EJERCICIO FÍSICO**
Practicar deporte puede hacer que te sientas mejor y favorece la autoestima. Esto puede transformarse en un aumento de la libido y en una mejora de la respuesta sexual.
- 8 CONOCE TU CUERPO**
Conocer tu anatomía es el primer paso para disfrutar del sexo.
- 9 EL DOLOR NO ES NORMAL**
El dolor en la zona pélvica no es normal. Si lo padeces, consúltalo con el fisioterapeuta.
- 10 MEJORES ORGASMOS**
Los ejercicios de suelo pélvico te ayudan a tener orgasmos más intensos y placenteros.