

## **Problemy z potencją - Czy jestem impotentem?**



**Niewielu mężczyzn otwarcie przyzna się do tego, że dręczą ich tak wstydlive problemy, za jakie uważają impotencję. Tymczasem to zjawisko nie jest jakoś osamotnione i boryka się z nim naprawdę spory odsetek panów (a nie jak sami myślą, jedynie oni).**

**Impotencja** może mieć podłoże zarówno psychiczne: stres, depresja, brak wiary w siebie, zdenerwowanie oraz głównie kompleksy, a także podłoże fizyczne, wynikające z problemów biologicznych. Ma to związek głównie z wiekiem mężczyzny, jego sprawnością seksualną, przeżytymi chorobami, osłabieniem organizmu. Co więc do oznacza dla zrozpaczonego pana, który sam już w sobie zwątpił? Przede wszystkim to, że impotencja ta nie musi być trwała i w ogromnej części przypadków nie jest, nie należy się więc martwić na zapas, a już na pewno nie wolno zrzucać winy na partnerkę.

**Stać impotencja jest problemem, gdy brak erekcji, kłopoty z podnieceniem występują długotrwale i mają miejsce mimo stałego i emocjonalnego związku.** W takich sytuacjach należy zgłosić się do lekarza, a nie ukrywać swojej dolegliwości, co niestety jest niezwykle częste nawet w krajach rozwiniętych, gdzie panuje wysoka świadomość seksualna. Impotencję można leczyć zwykłymi lekami, dostępnymi jedynie na receptę, absolutnie nie można rozpoczynać kuracji samemu i pod żadnym pozorem nie wolno zwiększać dawki zalecanej przez lekarza. Tylko w takiej sytuacji możliwe jest przywrócenie sprawności seksualnej, naturalnego podniecenia i erekcji – w innym wypadku sztuczne wywoływanie tych czynników zwyczajnie zemści się na chorym w późniejszym czasie.

---

Dla panów, którzy zaczynają panikować już po jednej takiej „wpadce” mamy prostą radę – zamiast poświęcać swoją energię na sianie rozpacz, warto zastanowić się, czy ostatnimi czasy nie przechodzili depresji, czy nie są zestresowani albo nie mają problemów z pracy czy w związku. **Zaburzenia erekcji i czasowa impotencja to też często skutki chorowania na cukrzycę, choroby serca i problemy z tuszą.**

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)