Dr.Wafik Al-Wattar
Colegiado nº 12470

Especialista en Urología, Andrología y Sexología
Diplomado en Proctología
Licenciado en Medicina y Cirugía, Medicina Natural y Preventiva
Miembro de la Sociedad Española de Andrología
Miembro de la Internacional Society of Andrology

La medicina para todos

GIMNASIA SEXUAL

Nuestra experiencia en el tratamiento de la impotencia y la eyaculación precoz nos ha llevado a la conclusión de que más de un noventa por ciento de los pacientes tratados experimentan una notable mejoría.

Para mantener y potenciar el éxito del tratamiento le recomendamos lleve a cabo los siguientes ejercicios tanto durante como una vez finalizado el mismo:

. Continuar con la actividad sexual como mínimo una o dos veces por semana.

. Diez contracciones anales (abrir y cerrar el ano) dos o tres veces al día, ya que con este ejercicio reforzamos el músculo pubococcigeo intimamente relacionado con la erección y el ángulo de ésta, aportando más sangre a la arteria dorsal del pene y a la arteria hipogástrica.

.Práctica de ejercicios pélvicos, bien sean gimnásticos, hidroterápicos, vibratorios, técnicos o manuales. Estos ejercicios fortalecerán también el músculo pubeo-cocciego (ejercicios de Kegel).

. Masajes lumbares manuales o yacucci.

. Baños de asiento alternos con agua fria y caliente dos veces al día.

. Tomar pastillas de zinc (NIGELIA SATIVA/AJENUZ) o ALHULBA. Estas pastillas incrementarán la líbido, el líquido seminal y el deseo sexual. Son a su vez antioxidantes y reducen la inflamación de la próstata estimulando las defensas.

. Como medicamento recomendamos "CIALIS". Con CIALIS ayudas a tus pacientes a recuperar, además de la erección, la naturalidad en su vida sexual. Cialis es un fármaco bién tolerado. Según diversos ensayos clínicos, entre el 70% y el 90% de los pacientes prefirieron Cialis como su tratamiento frente a sildenafilo.

. Ejercicios de relajación.

. Realizar el acto sexual preferentemente por las mañanas, ya que por la noche baja la tasa de la hormona testosterona.

Todos los consejos tienen la única finalidad de mantener y afianzar el éxito del tratamiento, garantizando una buena irrigación de los vasos sanguineos del pene.

A su vez, deberemos de evitar: el stress, el tabaco, el alcohol y la abstinencia sexual.

Realizar un control exhaustivo de la diabetes, el colesterol y las disfunciones de la circulación; asi como consultar con su médico los efectos que pueden ocasionar ciertos medicamentos tales como: antihipertensivos, psicofármacos y antiulcerosos, así como otros indicados para cardiopatías, prostatismos, drogas, tóxicos, sprays inhaladores, estimulantes, y un largo etcétera.