

Continue



Com quantos anos o homem perde a potência

A perda de potência sexual é uma preocupação comum entre os homens, especialmente à medida que envelhecem. Mas com quantos anos o homem realmente começa a perceber essas mudanças? Fatores como saúde geral, estilo de vida e genética desempenham um papel imprescindíble nesse processo. Neste artigo, vamos explorar as idades típicas em que os homens podem enfrentar essa questão, além de discutir como manter a vitalidade sexual ao longo dos anos. Aos 30 anos, muitos homens começam a notar uma leve diminuição na potência sexual, que pode se acentuar com o tempo. A partir de que idade um homem começa a perder a potência? A impotência masculina é um desafio que pode afetar homens em diferentes fases da vida, embora sua incidência aumente após os 40 anos. Essa condição, caracterizada pela dificuldade persistente em obter ou manter uma ereção, não é exclusivamente vinculada à idade, pois fatores como estresse, problemas de saúde e estilo de vida também desempenham um papel ressaltante. Portanto, é importante que os homens estejam atentos à sua saúde geral e busquem apoio quando necessário, independentemente da idade. A partir de qual idade o homem não levanta mais? A disfunção erétil é uma preocupação crescente entre os homens, especialmente após os 40 anos, quando a incidência chega a 50%, conforme dados da Sociedade Brasileira de Urologia. Embora a idade possa contribuir para essa condição, é importante ressaltar que nem todos os homens nessa faixa etária enfrentarão dificuldades. Fatores como saúde geral, estilo de vida e questões emocionais desempenham um papel ressaltante na sexualidade masculina, tornando essencial o cuidado e a atenção a esses aspectos ao longo da vida. Quais são os fatores que levam o homem a perder a potência? A perda de potência sexual no homem é um fenômeno complexo que pode ser influenciado por diversos fatores. Entre eles, os aspectos psicológicos desempenham um papel imprescindíble. Questões como depressão, estresse crônico e ansiedade podem minar a confiança e a motivação, dificultando a função sexual. Além disso, problemas de relacionamento e baixa autoestima contribuem para um ciclo vicioso que afeta a saúde sexual. Endometriose na Bexiga: Riscos e Cuidados EssenciaisAlém dos fatores psicológicos, doenças crônicas também têm um impacto ressaltante na potência. Condições como diabetes mellitus, doenças hepáticas, renais e problemas na tireoide podem interferir na circulação sanguínea e nos níveis hormonais, resultando em dificuldades eréteis. A interação entre saúde física e mental é fundamental, e a compreensão desse vínculo pode ajudar na busca por soluções adequadas. É essencial abordar tanto os aspectos emocionais quanto físicos quando se trata de impotência. A busca por apoio psicológico e médico pode ser o primeiro passo para recuperar a potência sexual. Ao tratar as causas subjacentes, seja por meio de terapia, mudanças de estilo de vida ou intervenções médicas, é possível restaurar não apenas a função sexual, mas também a qualidade de vida do homem. Redescobririndo a Vitalidade Masculina A vitalidade masculina é uma parte essencial do bem-estar e da saúde de um homem, refletindo não apenas em sua energia física, mas também em sua autoestima e relações interpessoais. Ao longo do tempo, muitos homens podem sentir que essa vitalidade diminui, seja devido ao estresse, à rotina agitada ou a hábitos pouco saudáveis. No entanto, é possível redescobrir essa energia vital por meio de pequenas mudanças no estilo de vida, como a prática regular de exercícios, uma alimentação equilibrada e a busca por momentos de lazer e relaxamento. Investir na saúde mental também é fundamental nesse processo. Práticas como a meditação, a terapia ou até mesmo o simples ato de compartilhar experiências com amigos podem ajudar a fortalecer a autoconfiança e a resiliência emocional. Redescobrir a vitalidade masculina é, portanto, um convite para que os homens se reconectem com suas paixões, explorem novos hobbies e cultivem um estilo de vida que priorize não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito. A jornada rumo a uma vida mais plena e vibrante começa com o reconhecimento da própria força e potencial. Entendendo as Causas e Soluções As causas dos desafios enfrentados em diversas áreas da vida podem ser multifacetadas, abrangendo fatores sociais, econômicos e psicológicos. A compreensão dessas raízes é essencial para desenvolver soluções eficazes que promovam mudanças duradouras. Ao identificar os fatores subjacentes, como a falta de acesso à educação ou a desigualdade social, podemos criar estratégias que abordem essas questões de maneira holística. Iniciativas comunitárias, políticas públicas e programas de conscientização são algumas das abordagens que podem transformar realidades, empoderando indivíduos e comunidades a superar obstáculos e construir um futuro mais promissor. Goteira Parietocolica: Causas, Sintomas e TratamentosO Impacto da Idade na Performance Sexual A performance sexual pode ser consideravelmente influenciada pela idade, refletindo mudanças físicas, hormonais e emocionais que ocorrem ao longo da vida. Com o passar dos anos, muitos indivíduos enfrentam desafios como a diminuição dos níveis de testosterona nos homens e a menopausa nas mulheres, afetando a libido e a resposta sexual. Além disso, fatores como saúde geral, estresse e relacionamentos interpessoais desempenham papéis cruciais na satisfação sexual. Contudo, é importante ressaltar que, apesar dessas mudanças, muitos casais conseguem redescobrir a intimidade e adaptar suas vidas sexuais a novas realidades, provando que o envelhecimento pode trazer não apenas desafios, mas também oportunidades de conexão e prazer renovado. Estratégias para Manter o Potencial Vitalício Manter o potencial vitalício é um desafio que requer atenção e dedicação contínuas. Para isso, é fundamental investir em hábitos saudáveis que promovam o bem-estar físico e mental. Uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, aliada à prática regular de exercícios físicos, pode aumentar a energia e a disposição, contribuindo para uma vida mais longa e plena. Além disso, é importante cuidar da saúde emocional, buscando momentos de lazer e descontração para aliviar o estresse do dia a dia. Outra estratégia eficaz é cultivar relacionamentos ressaltantes. Manter conexões com familiares e amigos fortalece o suporte social, essencial para enfrentar os desafios da vida. Participar de grupos comunitários ou atividades que envolvam interação social não só melhora a qualidade de vida, mas também proporciona um senso de pertencimento e propósito. Essas relações ajudam a manter a mente ativa e engajada, fatores essenciais para preservar o potencial vitalício. Como tratar um cotovelo inchado após quedaPor fim, é imprescindíble estabelecer metas e buscar aprendizado contínuo. O desenvolvimento pessoal e profissional não só enriquece a vida, mas também estimula a curiosidade e a criatividade. Dedicar tempo a novos hobbies, cursos ou projetos pode abrir novas perspectivas e manter o cérebro ativo. Ao abraçar essas estratégias, é possível não apenas manter, mas também potencializar o próprio bem-estar ao longo da vida. A perda de potência sexual nos homens é um tema que desperta interesse e preocupação em diversas faixas etárias. Embora fatores como genética, estilo de vida e saúde geral desempenhem papéis ressaltantes, é essencial entender que cada indivíduo é único. Manter hábitos saudáveis, buscar orientação médica e estar aberto a discutir questões relacionadas à sexualidade pode fazer toda a diferença. O importante é lembrar que a vitalidade e a satisfação sexual podem ser preservadas e até melhoradas, independentemente da idade. Durante a fase adulta, o sexto é tratado com naturalidade e faz parte dos hábitos que precisamos ter para manter um estilo de vida saudável. Já na terceira idade, o sexo é tratado como um tabu, e causa muitas dúvidas em pacientes com mais de 60 anos de idade. Apesar de haver algumas mudanças no organismo, é possível sim manter uma vida sexual ativa na terceira idade. O que muda na vida sexual na terceira idade Entre os 45 e 50 anos de idade o corpo do homem entra no processo de andropausa, que também é conhecida como “menopausa masculina”. Nesse período, há diminuição nos níveis de testosterona no organismo, e isso pode afetar a vida sexual do paciente. As principais alterações são: ejaculação retardada, diminuição da libido, da capacidade de resposta sexual, do nível de conforto e da capacidade de obter e manter uma ereção. Medicamentos para hipertensão podem causar efeitos negativos no sexto após os 50 anos e é muito comum tomar remédios nessa fase. Outras doenças podem influenciar na vida sexual dos idosos também, como estresse psicossocial e mudanças em sua saúde mental e emocional. Como manter o sexo ativo Há várias formas de manter o sexo ativo na terceira idade: Escolha um horário que você esteja com energia A energia do nosso corpo na terceira idade não é a mesma de quem tem 20 anos. É como a relação sexual exige bastante energia, a dica é praticá-la quando você está bem disposto, então adapte o horário. O homem pode precisar de mais estímulo para obter ereção, então invista nas preliminares, pois além de ajudar a facilitar a ereção, melhora o clima da relação sexual. Um ambiente confortável, sem interrupções e pressão, ajuda também nesse momento Uma conversa agradável, com boas lembranças e intimidades únicas do casal podem ajudar a despertar o desejo para o sexto na terceira idade. Procure maneiras de relaxar e criar um clima agradável. Coloque músicas relaxantes, tome um chá ou faça outras atividades que ajudem você a relaxar e se concentrar no ato sexual. Mantenha uma vida saudável Ter uma alimentação equilibrada e nutritiva e a prática de exercícios físicos ajudam a melhorar nossa saúde de maneira geral e em qualquer idade. Quando estamos saudáveis, nosso desejo e desempenho sexual melhoram. Deixe a vergonha de lado e seja criativo. Experimente novas posições e lugares, afinal, novas experiências podem desencadear substâncias químicas no cérebro e levar à excitação. Vá regularmente ao médico E comum, na terceira idade, que o idoso apresente mais doenças, como a diabetes e a hipertensão. Por isso, a consulta e realização de exames regulares é importante para avaliar o estado de saúde do paciente. O acompanhamento pelo médico também é fundamental para identificar complicações mais graves que possam surgir, como a disfunção erétil, propondo um tratamento mais adequado de acordo com cada caso. Com o passar da idade, o homem acaba percebendo que não tem mais a mesma potência de antes, mas isso não é motivo para desistir. Seguindo as dicas que colocamos acima, será possível desfrutar da vida sexual por mais tempo. Com quantos anos o homem começa a perder potência? Essa é uma pergunta que muitos, em algum momento da vida, podem se fazer. Embora a resposta não seja exata, é comum que, ao passar de uma certa idade, alguns homens comecem a perceber mudanças na qualidade das ereções. Isso pode gerar preocupações e questionamentos, mas é importante entender que esse processo é natural e existem formas de lidar com essas alterações. Os fatores que influenciam a potência masculina são diversos, desde mudanças hormonais até questões de estilo de vida. O mais importante é não encostar isso como algo definitivo ou sem solução. Continue a leitura e descubra em qual idade a disfunção erétil mais afeta o homem e entenda como manter uma vida sexual saudável, independentemente da idade. Com quantos anos o homem começa a perder potência? Segundo estudos internacionais, a perda de potência geralmente começa a ser percebida por homens a partir dos 40 anos. No Brasil, o levantamento “Incidence of erectile dysfunction in men 40 to 69 years old: results from a population-based cohort study in Brazil” mostrou que a incidência de disfunção erétil em homens brasileiros é 2,5 vezes maior do que a observada em um estudo semelhante realizado nos Estados Unidos (Massachusetts Male Aging Study). A previsão de um milhão de novos casos por ano aponta a DE como uma questão de saúde pública no país. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, aproximadamente 50% dos homens com mais de 40 anos enfrentam esse problema em algum grau. Além disso, uma outra pesquisa, feita com 2.835 homens pelo Estudo do Comportamento Sexual do Brasileiro, concluiu que 46% dos brasileiros apresentaram queixas em relação a dificuldades na ereção. A nível mundial, estima-se que mais de 100 milhões de homens tenham algum grau de disfunção. No país, a taxa de incidência foi de 65,6 casos por mil homens por ano, e o risco de DE aumenta com a idade, baixo nível de escolaridade, diabetes, hipertensão e hiperplasia prostática benigna. O que causa a perda da potência sexual em homens? Mas, afinal, o que causa impotência no homem? Assim como o corpo humano, o tecido peniano também tende a envelhecer e sofrer com a flacidez e com redução de sensibilidade na região. Em contrapartida, apesar de afetar principalmente os homens a partir dos 40 anos, a idade não é a única causa desse problema. Entre os fatores associados que contribuem para a disfunção erétil, estão: Questões psicológicas Estresse e ansiedade: entre os fatores psicológicos, estresse e ansiedade são as duas condições mais comuns que podem afetar a potência sexual masculina. Depressão: A depressão, de forma geral, pode afetar entre outras áreas da vida a libido e a capacidade de manter relações sexuais. Fatores físicos Hormônios: a diminuição da testosterona, principalmente pode influenciar na potência sexual. Circulação sanguínea: problemas vasculares podem dificultar o fluxo sanguíneo para o pênis, o que dificulta também a ereção. Estrutura do pênis: alguns casos estruturais, como a doença de Peyronie, também podem interferir na rigidez. Estilo de vida Falta de exercícios físicos: independentemente da idade, o estilo de vida sedentário também pode contribuir para a perda de potência sexual. Dieta inadequada: quando a dieta não é saudável, principalmente após o envelhecimento. Consumo de álcool, drogas e tabagismo: esses hábitos podem afetar a circulação sanguínea, aumentando o risco de disfunção erétil. Problemas de saúde em geral Hipertensão arterial: pode afetar a circulação sanguínea, também trazendo impactos à função erétil. Diabetes: além da circulação sanguínea, a diabetes também pode causar danos aos nervos, afetando a ereção. Obesidade: a obesidade pode ser responsável pela diminuição da produção de testosterona, hormônio que pode impactar diretamente na libido masculina e na ereção. Doenças neurológicas: existem doenças neurológicas, como o Alzheimer e a esclerose múltipla, que podem afetar a comunicação do cérebro com o restante do corpo, afetando entre outros fatores a ereção. Leia também: 06 Hábitos que Afetam a Saúde Sexual Masculina Doenças cardíacas Além dos problemas listados acima, é importante estar atento também a doenças cardíacas. Um estudo da American Heart Association mostrou que existe relação entre a ereção deficiente e a aterosclerose (artéria com placas de colesterol em seu interior), algo que pode levar a doenças cardíacas. Dificuldades na ereção podem, portanto, indicar problemas no coração. Sintomas da impotência masculina A impotência masculina, ou disfunção erétil, pode se manifestar de diferentes formas, e muitas vezes os sintomas começam de maneira sutil. O problema ocorre quando o homem encontra dificuldade persistente em manter ou atingir uma ereção firme o suficiente para a relação sexual. É importante reconhecer os sinais cedo, pois a disfunção pode estar relacionada a outros problemas de saúde, como doenças cardiovasculares ou diabetes. Os principais sintomas que podem indicar a presença de impotência masculina incluem: Dificuldade em manter uma ereção por tempo suficiente durante a relação sexual. Erecções que não são tão firmes quanto costumavam ser. Perda de ereção durante o ato sexual. Dificuldade em atingir uma ereção mesmo com estímulo sexual. Redução do desejo sexual. Tratamentos para impotência sexual em homens Tratamentos para disfunção erétil são mais comuns do que você imagina. Podem variar de acordo com a causa. A solução será indicada a cada caso, de acordo com o direcionamento de um especialista. Conheça os principais tratamentos disponíveis hoje para tratamento da disfunção erétil. Acompanhe: Estilo de vida saudável Você já deve saber que, a adoção de uma dieta saudável aliada a um estilo de vida equilibrado é sempre a estratégia mais eficaz para melhorar sua saúde. Além disso, a atividade física regular pode melhorar a saúde cardiovascular, promovendo melhorias, consequentemente, na função erétil. Promover mudanças nos hábitos alimentares e iniciar a prática de exercícios físicos regularmente costuma ser a primeira linha de tratamento adotada. Afinal, sua saúde física e sua saúde sexual estão interligadas. Leia também: O que é bom para o homem ficar mais potente? Terapia psicológica A disfunção erétil está frequentemente relacionada a fatores psicológicos. Se o caso estiver associado à ansiedade, estresse, depressão ou problemas de relacionamento, a terapia psicológica pode ser a principal linha de tratamento. A terapia psicológica, ou terapia cognitivo-comportamental, é uma abordagem eficaz para tratar a impotência quando o problema está relacionado a fatores emocionais ou psicológicos, como ansiedade, depressão ou estresse. Durante as sessões, o terapeuta ajuda o paciente a identificar pensamentos e comportamentos que podem estar interferindo na sua vida sexual, além de trabalhar em maneiras de gerenciar esses sentimentos. Os resultados da terapia podem variar, mas muitos homens relatam uma melhora significativa após algumas semanas de tratamento. A terapia ajuda não só a melhorar a performance sexual, mas também a qualidade de vida em geral. Exercícios de Kegel Os exercícios de Kegel são recomendados para fortalecer os músculos do assoalho pélvico, que têm um papel fundamental na ereção. Eles ajudam a melhorar o controle sobre a ereção e podem até aumentar o tempo de duração, trazendo mais firmeza durante o ato sexual. A prática regular, que pode ser feita em qualquer lugar e sem a necessidade de equipamentos, costuma trazer resultados em poucas semanas. Homens que fazem os exercícios de Kegel com frequência relatam uma maior capacidade de manter a ereção, além de uma melhora geral no desempenho sexual. Leia também: Entenda a importância do fortalecimento do assoalho pélvico para homens Medicamentos Embora não sejam a principal linha de tratamento, em alguns casos o uso de medicamentos específicos pode ser considerado. Entre os mais prescritos estão o sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) e vardenafil (Levitra). Eles funcionam aumentando o fluxo sanguíneo para o pênis, facilitando a ereção quando há estímulo sexual. Esses medicamentos são de uso controlado e devem ser indicados por um médico, já que podem causar efeitos colaterais e não são recomendados para todos os pacientes. Portanto, consulte sempre um especialista antes de iniciar um tratamento farmacológico. A reposição hormonal é indicada para homens cuja impotência está relacionada a níveis baixos de testosterona, o principal hormônio masculino. O tratamento consiste na administração de testosterona por meio de injeções, adesivos ou géis, e o objetivo é restaurar os níveis hormonais adequados, melhorando a libido e a qualidade das ereções. Os resultados podem variar, mas muitos pacientes notam uma melhora tanto na função sexual quanto no bem-estar geral. É importante que o tratamento seja acompanhado por um médico, pois o excesso de testosterona também pode ter efeitos adversos. Medicamentos injetáveis Os medicamentos injetáveis são outra opção para homens que não respondem aos tratamentos orais. O uso é simples: uma pequena injeção no pênis, geralmente de substâncias como alprostadil, que relaxam os músculos e aumentam o fluxo sanguíneo local, promovendo a ereção. Embora o pensamento de uma injeção possa causar receio, a técnica é relativamente simples, mas deve ser recomendada por um médico urologista. Prótese peniana Em determinados casos, existe também a opção cirúrgica. A prótese peniana tem a finalidade de auxiliar na capacidade penetrativa, recuperando a função erétil sem a necessidade do uso de medicamentos orais e injeções penianas. Ela evita que, durante a relação sexual, o pênis dobre ou escape com facilidade. Os resultados são altamente satisfatórios para os pacientes que o escolhem, pois a prótese oferece uma solução duradoura e discreta. Se você estiver enfrentando esse desafio, saiba que há esperança. Procurar a orientação de um profissional especializado pode fazer toda a diferença. A disfunção erétil é uma condição tratável e existem, atualmente, inúmeras soluções disponíveis no mercado. Saber com quantos anos o homem começa a perder potência é importante, mas o primeiro passo logo ao notar os primeiros sintomas é buscar um especialista para avaliar a causa e indicar a melhor abordagem. Quanto mais cedo a ação for tomada, mais rápido e eficaz será o tratamento. Se você está passando por isso, é hora de agir. Faça uma pré-análise com o Dr. Paulo Egydio e descubra o melhor caminho para recuperar sua potência sexual. Não espere que o problema se agrave, busque orientação especializada e recupere sua confiança. Problemas relacionados à potência sexual masculina, de modo geral, começam a aparecer a partir dos 40 anos para 40% dos homens. No entanto, de acordo com um estudo publicado na revista Annals of Internal Medicine, essa queda de potência pode ser bastante drástica a partir dos 50 anos. A ansiedade é a causa emocional que mais bloqueia o mecanismo da ereção. O homem pode ter medo de falhar mais de uma vez ou se sentir inibido quando se relaciona com alguém que desperte atenção especial. A falta de controle ejaculatorio também pode ser responsável pelo problema. A baixa de testosterona, ocorre entre os 45 e 55 anos podendo ocasionar a falta de desejo sexual. Isto acarreta a redução da produção de espermatozóides e, em alguns homens diminui o apetite sexual. Se for o seu caso, invista na sua saúde sexual. A partir de que idade começa a disfunção erétil? Muitos jovens ficam surpresos ao descobrirem que possuem problemas com a ereção, mas o fato é que a impotência sexual não é tão rara assim entre homens mais novos, podendo acontecer entre os vinte e poucos anos - ou até antes. A partir dos 40 anos, pode ocorrer diminuição do desejo, da atividade e da resposta sexual em ambos os sexos. Isso, necessariamente, não disfunção. Podem ser traduzidos, algumas vezes, em processos adaptativos do contexto pessoal e/ou relacional desta nova etapa da vida. Entre eles estão o diazepam (Valium), o clonazepam (Rivotril), o lexotan e o xanax. Analgésicos opiáceos também podem causar a impotência. Por eles reduzirem a capacidade do sistema nervoso de maneira bastante agressiva, eles podem causar incapacidade de resposta dos estímulos sexuais ao cérebro. O envelhecimento do homem interfere na qualidade e na quantidade dos espermatozoides, dificultando a gravidez espontânea. Porém, desde o início da puberdade até o final da sua vida (caso outros fatores não comprometam a sua fertilidade), o homem continua produzindo gametas e pode engravidar a sua parceira. Os principais fatores que podem desencadear a impotência sexual são: - Causas psicológicas: problemas como ansiedade, depressão e estresse podem gerar transtornos de ereção por diminuírem diretamente a libido. - Causas neurológicas: alguns casos de disfunção erétil estão associados a problemas neurológicos. A disfunção erétil tem mais de um tipo e, por isso, várias causas físicas e psicológicas. Problemas cardiovasculares, metabólicos, neurológicos, hormonais, cirurgias ou uso de certos medicamentos ou substâncias são podem estar por trás do problema. Além disso, a ansiedade e o medo de falhar também. Entre elas, estão a prática regular de exercícios físicos, a perda de peso, o controle da exposição a situações estressantes e a interrupção de hábitos com o tabagismo e o uso exagerado de álcool. O autor desta resposta solicitou a remoção deste conteúdo. Principais causas da impotência sexual uso de alguns medicamentos, hábitos não saudáveis como uso de drogas, tabagismo e alcoolismo; fatores psicológicos, como estresse, ansiedade e depressão; fatores físicos, como diabetes, doenças renais e vasculares. Uma das formas de tratamento dos problemas de ereção é a medicação. Em geral, os remédios mais comuns atuam melhorando o fluxo sanguíneo em torno do pênis. Além disso, o problema também pode ser resolvido com a reposição da testosterona, caso o médico identifique que houve uma baixa significativa desse hormônio. A disfunção erétil ocasional pode acontecer com qualquer um e pelos mais variados motivos. Cansaço, preocupação, bebida em excesso, ansiedade, estresse, nervosismo e o uso de alguns medicamentos que inibem a ereção são algumas das causas para as “falhas” na cama. É válido ressaltar que, embora a idade média da impotência masculina em muitos casos fique por volta dos 50 e 60 anos, não quer dizer que o envelhecimento garanta a impotência para todos. Quais os sintomas da disfunção masculina?ereção menos rígida;maior necessidade de concentração e tempo para manter a rigidez;ejaculação precoce;redução de pelos corporais;cansaço extremo após as relações e falta de interesse sexual. Hipertensão, diabetes, tabagismo, disfunção hormonal, hipotireoidismo, psicogênica entre outras. Fatores psicológicos que podem desencorajar a função sexual incluem depressão, estresse crônico, ansiedade, problemas no relacionamento e baixa autoestima. Doenças crônicas também podem contribuir para a impotência sexual, como doenças hepáticas, renais e problemas de tireoide e a diabetes mellitus. Problema é muito comum. Segundo pesquisas da Sociedade Brasileira de Urologia, cerca de metade dos homens com mais de 40 anos apresentam queixas relacionadas à ereção. Estudos norte-americanos mostram uma prevalência de disfunção erétil pelo menos leve em torno de 40% aos 40 anos e de quase 70% aos 70 anos. Métodos comprovados para combater a impotência sexualMedicamentos prescritos. Existem medicamentos prescritos, como o Viagra, que podem ajudar a melhorar a função erétil. ... Terapia de reposição de testosterona. ... Terapia psicológica. ... Mudanças no estilo de vida. ... Suplementos naturais. A fertilidade do homem tem início, em média, aos 12 anos, que é a idade em que os órgãos sexuais masculinos estão maduros e capazes de produzir espermatozoides. O sêmen caracteristicamente normal é cinza-esbranquiçado, tendo uma textura gelatinosa e pegajosa. Ele é dessa cor devido à sua composição que, além das células reprodutivas (os espermatozoides), também conta com uma ampla variedade de minerais, proteínas, entre outras substâncias químicas. Relação Sexual. A produção de espermatozoides demora cerca de 70 dias, sendo que a fase final, da multiplicação, pode levar até 72 horas. Aqui estão algumas dicas para ajudar:Controlar a ansiedade e o estresse: ... Reduzir o uso de substâncias psicoativas, se possível eliminar: ... Não se masturbar antes da relação sexual: ... Evitar o uso de medicamentos para desempenho sexual: ... Praticar exercícios físicos: ... Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro: 1 - Citrato de Sildenafilila, da Neo Química: genérico do Viagra, indicado para o tratamento da disfunção erétil; 2 - Pantoprazol Sódico Sesqui-Hidratado, da Medley: genérico indicado para alívio dos sintomas por problemas no estômago e no início do intestino (problemas gastrintestinais)