

Erectie- problemen



Iedere man heeft wel eens moeite om een erectie te krijgen of te houden. Dat hoeft geen probleem te zijn. Het is pas een probleem als het vaak voorkomt en als je er (veel) last van hebt. Heb jij vaker moeite met je erectie? En vind je dat een probleem? Ga dan op zoek naar de oorzaken. En lees wat je eraan kunt doen.

Wat is een erectieprobleem?

Bij een erectieprobleem heeft een man moeite met het krijgen of houden van een erectie. Sommige mannen hebben er vanaf jongere leeftijd last van, bij anderen ontstaat het geleidelijk. Het kan ook van de situatie afhangen. Het lukt dan bijvoorbeeld niet om een erectie te krijgen tijdens de seks, maar wel bij het masturberen. Of het lukt thuis niet, maar op vakantie wel. Zowel jonge als oudere mannen kunnen erectieproblemen krijgen, maar bij oudere mannen komt het vaker voor.

Oorzaken van erectieproblemen

Er zijn veel oorzaken voor een erectieprobleem. Vaak is het een combinatie van verschillende oorzaken.

Bijvoorbeeld:

- Je hebt het druk (stress).
- Je bent vaak moe.
- Je relatie is niet zo spannend meer als in het begin (sleur).
- Je vindt seks eigenlijk niet zo fijn.
- Je wilt andere dingen dan je partner (verschillende wensen).
- Je hebt negatieve ervaringen met seks.
- Er is iets veranderd in je leven (bijvoorbeeld: je bent gescheiden of hebt je partner verloren).
- Je bent ontevreden over je relatie of je partner.
- Je bent bang (bijvoorbeeld voor pijn of erectieverlies) en/of hebt faalangst.
- Je schaamt je (bijvoorbeeld voor je lijf) of voelt je schuldig omdat je seks hebt.
- Je bent ziek (geweest) en/of je slikt medicijnen.
- Je beweegt weinig en/of hebt overgewicht.
- Je rookt, gebruikt drugs en/of drinkt (veel) alcohol.

Erectie- problemen

Ziekte en medicatie

Soms kunnen ziekte en medicatie zorgen voor erectieproblemen. Dit komt bijvoorbeeld vaak voor bij suikerziekte, ziekten van de hersenen of zenuwbanen, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en ziekten van de nieren, urinewegen of geslachtsorganen. Ook medicijnen tegen depressies, maagzweren en te hoge bloeddruk kunnen erectieproblemen veroorzaken.

Erectieproblemen kunnen ook ontstaan als bepaalde zenuwen beschadigd worden, bijvoorbeeld bij een operatie aan de rug, buik of prostaat.

Als er lichamelijke oorzaken zijn die zorgen voor erectieproblemen (zoals een chronische ziekte of bepaalde medicatie) dan kun je het beste naar je huisarts of behandelend specialist gaan. Misschien helpt het om voor andere medicijnen te kiezen.

Ouder worden

Naarmate je ouder wordt zijn er meer prikkels nodig om een erectie te krijgen. Het duurt langer voordat de penis stijf wordt, hij wordt niet meer zo hard als vroeger en blijft ook minder lang stijf. De behoefte aan seks kan minder worden en het gevoel van opwinding en het orgasme zijn minder intens.

Op latere leeftijd is de kans groter dat ziekte, medicatie en een veranderde leefstijl (minder bewegen en meer roken en drinken) een negatieve invloed hebben op je erectie.



Wat kun je doen?

- Ga op zoek naar de oorzaken. Als je weet waar je erectieprobleem vandaan komt, kun je er makkelijker iets aan doen.
- Maak tijd voor seks. Geef jezelf (en je partner) de tijd om opgewonden te raken en te blijven.
- Vergeet het 'voorspel' niet (bijvoorbeeld vingeren, beffen, aftrekken en pijpen). Want seks is meer dan alleen penetratie, en ook zonder erectie kan vrijen heel fijn zijn.
- Praat erover. Bespreek met je partner waar je mee zit en wat je fijn zou vinden. Doe dit op een rustig moment. Dus niet tijdens de seks, maar bijvoorbeeld tijdens een wandeling of aan de keukentafel.
- Experimenteer: vrij eens op een andere manier, op een ander tijdstip of een andere plek dan je gewend bent.
- Gebruik je fantasie. Door aan opwindende dingen te denken word je vaak ook opgewonden. Dit kan ervoor zorgen dat je (opnieuw) een erectie krijgt.
- Zorg voor extra prikkels. Houd bijvoorbeeld je penis steviger vast, kijk naar porno of gebruik een seksspeeltje. Gebruik glijmiddel of een vibrator voor extra stimulatie van de eikel of het perineum (gebied tussen de balzak en de anus).
- Stop niet met vrijen. Door elkaar te blijven aanraken en op andere manieren te vrijen is de kans groter dat je erectie terugkomt.

Erectie- problemen

Belangrijk

Erectieproblemen gaan vaak het snelste over als jij en je partner samen op zoek gaan naar een oplossing. Kom je er met je partner niet uit? Bespreek je problemen met je huisarts. De huisarts kijkt dan samen met jou naar de mogelijkheden voor behandeling. Hij of zij kan je verwijzen naar een seksuoloog of consulent seksuele gezondheid. Je kunt een hulpverlener zoeken via www.nvvs.info.



Erectiepillen en andere hulpmiddelen

Soms is behandeling met erectiepillen of andere hulpmiddelen mogelijk. Een combinatie van medische hulp met psychologische of seksuologische begeleiding werkt vaak het beste.

Erectiepillen kunnen ervoor zorgen dat je penis langer stijf blijft. Je krijgt niet meer zin in seks, en je wordt er niet opgewonden van. Of een

erectiepil werkt verschilt erg per persoon. Er zijn drie merken erectiepillen op de markt: Viagra, Cialis en Levitra. Erectiepillen kun je het beste vragen aan je huisarts of seksuoloog. Hij of zij kent namelijk je medische geschiedenis en weet welke pillen wel en niet aan te raden zijn. Sommige mannen mogen geen erectiepillen gebruiken in verband met hartproblemen, andere medicatie of andere factoren. Op aanbod via internet is geen controle, dus vertrouw dat niet.

Er zijn ook andere hulpmiddelen beschikbaar zoals een penisring, een vacuümpomp, injecties en een erectieprothese. Voor al deze middelen geldt dat ze bij de een beter werken dan bij de ander. De penisring en vacuümpomp zijn verkrijgbaar in seksshops en te bestellen via internet.

Meer weten?

www.seksualiteit.nl