

## Dagboek bij erectieproblemen

Dit formulier is bedoeld als ondersteuning van uw behandeling. U krijgt dit mee als opdracht om te leren bewust te worden van wat er gebeurt rondom het falen van de erectie. Deze informatie kan aanknopingspunten bieden voor de behandeling.

Als u geen (volledige) erectie kunt krijgen, kan dat verschillende oorzaken hebben. Zo kunnen bijvoorbeeld stress, angst, somberheid, verdriet, relatieproblemen, afleidende gedachten, ernstige gebeurtenissen, geen zin of opwinding of hoge verwachtingen ermee te maken hebben. Misschien zijn er ook lichamelijke oorzaken. Om er achter te komen wat bij u de oorzaken kunnen zijn, kan het helpen onderstaand dagboek in te vullen.

Geef hieronder gedurende een week elke dag aan met + of met – of iets wel of niet voorkomt. Vul bij vraag 8 en 9 steeds een trefwoord in, bijvoorbeeld ‘druk’ of ‘moe’ of ‘ruzie’. U kunt het nummer van de vraag op de achterkant nog eens noteren en er eventueel meer bijschrijven.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1 Ochtenderectie							
2 Erectie door masturbatie							
3 Erectie bij seksueel contact							
4 Tijdstip							
5 Hoe stijf was uw penis?							
a Licht vergrote penis							
b Matige erectie, ging niet goed de vagina binnen							
c Volledige erectie (stijf)							
6a Ik had een gevoel van opwinding met erectie							
6b Ik had een gevoel van opwinding zonder erectie							
7 Ik ben klaargekomen							
8 Omstandigheden (drukke dag, werk, familie etc) en bijzondere gebeurtenissen, (ziekenhuisbezoek, feestje, onenigheid/ruzie etc)							
9 Storende gedachten bij het vrijen							