

## Adviezen bij erectieproblemen

Versiedatum: juli 2008

*Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken.*

*De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.*

### Wat zijn erectieproblemen?

Wanneer uw penis onvoldoende stijf wordt of onvoldoende stijf blijft tijdens het vrijen, hoeft dat geen probleem te zijn. Maar als het vaak voorkomt kan dat vervelend zijn. U kunt zich dan onzeker gaan voelen waardoor het nog minder lukt een erectie te krijgen.

### Verschillende oorzaken

Erectieproblemen hebben verschillende oorzaken die vaak samenhangen. We bespreken welke oorzaken bij u een rol kunnen spelen. We proberen daarbij naar lichamelijke en psychische oorzaken te kijken:

- Wanneer u zelden of nooit een voldoende stijve penis krijgt, is de oorzaak waarschijnlijk lichamenlijk: Uw hormonen, zenuwbanen of bloedvaten werken onvoldoende (samen) om een erectie te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld komen door uw leeftijd, door ziekte, medicijnen of een operatie.
- Wanneer u af en toe wel een erectie krijgt weten we dat uw penis normaal werkt. De kans is dan groot dat de oorzaak van uw erectieprobleem psychisch of seksueel is.

Ook uw leefstijl kan invloed hebben op de erectie.

Om uit te vinden welke oorzaken een rol spelen, kunt u 2 weken een dagboek bijhouden. Daarin schrijft u op wanneer u wel of geen goede erectie heeft. Schrijf ook op waar of met wie u toen was, of waar u aan dacht. Probeer ook met wat extra stimulatie en prikkels een erectie te krijgen, bijvoorbeeld bij een seksfilm, of met glijmiddel en een vibrator. Dit kunt u eerst doen terwijl u masturbeert, later ook bij het vrijen.

### Adviezen

We bespreken welke oorzaken een rol spelen en welke aanpak u kan helpen.

Hier volgen enkele voorbeelden.

- **Leeftijd:** Bij het ouder worden is het normaal dat de penis minder (lang) stijf wordt. Naast seksfilmpjes of foto's kunnen andere manieren van strelen of masturberen nodig zijn om u extra te prikkelen.
- **Leefstijl:** Een gezonde leefstijl is van belang om lichamenlijk en psychisch gezond te blijven. Stoppen met roken speelt daarbij een belangrijke rol. Ook voldoende lichaamsbeweging is van belang. Tenminste een halfuur per dag extra lichaamsbeweging helpt om uw erecties te verbeteren.
- **Ziekte:** Als een hartvaatziekte, diabetes of een schildklierziekte erectieproblemen veroorzaakt, kunnen erectiepillen helpen.
- **Medicijnen:** Sommige medicijnen geven een verminderde erectie. Soms zijn ze te vervangen en kan de erectie weer terugkomen.
- **Psychisch:** Als stress en vermoeidheid een rol spelen, kijk dan wat u kunt veranderen om de (werk) druk te verminderen. Zorg dat u meer tijd en ruimte heeft om te ontspannen. Als u vooraf al bang bent dat het vrijen niet

zal lukken, kunt u streefoefeningen doen. Daardoor krijgt u weer meer vertrouwen in het krijgen van een erectie.

- Seksueel: Bespreek met uw partner wat u prettig, moeilijk of vervelend vindt en wat u anders zou willen. Soms helpt het wat nieuwe prikkels uit te proberen. Meer voorspel, meer afwisseling in de manier van strelen, een andere lichaamshouding tijdens het vrijen of het gebruik van een vibrator en glijmiddel kunnen hierbij helpen. Door te praten, te luisteren en te oefenen groeit het vertrouwen en krijgt u weer meer begrip voor elkaar. Kom op het spreekuur als u er met zijn tweeën niet uitkomt.
- Misverstand: We denken vaak dat het vrijen helemaal vanzelf moet gaan. Maar de meeste mensen hebben extra prikkels nodig om in de stemming te komen en opgewonden te raken. Het is heel normaal als u daarbij een handje moet helpen, bijvoorbeeld door hulpmiddelen te gebruiken of door te masturberen, óók wanneer u met uw partner samen bent. Vrijen hoeft ook niet altijd tot gemeenschap (neuken) of een orgasme (klaarkomen) te leiden. Het vrijen en samen zijn op zich kan al heel fijn zijn.

## Hulpmiddelen

Met seksplaatjes, een vibrator en glijmiddel kan het vrijen spannender worden. Voorbeelden van andere hulpmiddelen, zijn:

- Een penisring doet u om de basis van de stijve penis zodat deze langer stijf blijft; deze mag dertig minuten blijven zitten.
- Een penis-vacuumpompje zorgt dat er meer bloed naar de penis stroomt. Daarna houdt u uw penis met een penisring langer stijf; deze mag dertig minuten blijven zitten.

Deze hulpmiddelen worden niet vergoed door de ziektekostenverzekering en zijn verkrijgbaar bij speciale leveranciers (seksshops, postorderbedrijven en websites).

## Medicijnen

Er zijn verschillende medicijnen die helpen bij het krijgen van een erectie. Van sildenafil, vardenafil en tadalafil weten we het meest. Deze zogenaamde 'erectiepillen' beginnen binnen een halfuur uur te werken: Ze helpen bij opwinding de erectie te versterken en makkelijker in stand te houden. U moet dus van uzelf al een beetje een erectie hebben. Sildenafil en vardenafil werken gedurende 4 tot 5 uur, tadalafil werkt tot 36 uur. Sildenafil en vardenafil kunt u het beste innemen op een lege maag (3 uur na de maaltijd). Mogelijke bijwerkingen zijn hoofdpijn, blozen, misselijkheid, verstopte neus en duizeligheid. Soms ook hartkloppingen. Wanneer u de pillen enkele keren heeft gebruikt, kunnen deze bijwerkingen verminderen of verdwijnen. Heel zelden geven de medicijnen zo'n stevige erectie dat het een paar uur duurt en pijnlijk kan worden. Blijft uw penis te lang stijf (langer dan 4 uur), wacht dan niet langer af en bel de praktijk (of huisartsenpost).

Bij erectiepillen is het belangrijk eerst na te gaan of ze wel goed samengaan met andere medicijnen die u gebruikt. Ook wanneer u hartklachten heeft is het belangrijk te bespreken of u de erectiepillen wel mag gebruiken.

## Hoe gaat het verder?

Na de eerste vier keer dat u een erectiepil heeft gebruikt komt u weer naar het spreekuur om te bespreken hoe is gegaan. Soms moet de sterkte van het medicijn worden aangepast. Vaak zien we dat als het lukt een erectie te krijgen met een erectiepil het daarna opeens ook weer kan lukken zonder die pil. Het is goed om dat af en toe uit te proberen. Of u oefeningen doet of hulpmiddelen en/of erectiepillen gebruikt: we spreken af dat u een aantal keren terugkomt op de praktijk om te bespreken hoe het gaat. Na een aantal gesprekken en adviezen merkt u meestal dat uw erectie geleidelijk verbetert.

Meer informatie over erectieproblemen vindt u ook op <http://www.seksualiteit.nl>.

## Heeft u nog vragen?

*Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.*

