

Erectieproblemen algemeen

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 stijf wordt noemen we dat een erectie. Wanneer uw penis niet stijf wordt of niet stijf blijft tijdens het vrijen, hoeft dat geen probleem te zijn. Maar als het vaak voorkomt, kan dat vervelend zijn. U kunt zich daardoor onzeker gaan voelen tijdens het vrijen. Hoe meer u eraan denkt, hoe lastiger het wordt om een erectie te krijgen. Ruim 14% van de mannen boven de achttien jaar heeft erectieproblemen. Boven de zestig jaar heeft 40% van de mannen problemen met de erectie.

Hoe ontstaat een erectie?

Bij het ontstaan van een erectie spelen hormonen, gedachten, gevoelens, zenuwen en bloedvaten een rol. Bij seksuele opwinding sturen de hersenen via zenuwbanen prikkels naar de bloedvaten van de penis zodat er meer bloed heen stroomt. Hierdoor wordt de penis stijf.

Hoe ontstaan erectieproblemen?

Erectieproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben.

- Leefstijl: bij het ouder worden neemt het erectievermogen af.
- Psychische oorzaken: stress, angst, somberheid, onzekerheid, verdriet, relatieproblemen, ernstige gebeurtenissen;
- Seksuele oorzaken: niet allebei evenveel zin in vrijen, hoge verwachtingen over seksuele prestaties, weinig fantasie, te weinig seksuele prikkels om opgewonden te raken;
- Lichamelijke oorzaken: bijvoorbeeld pijn, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, schildklierafwijkingen;
- Bijwerking van medicijnen, bijvoorbeeld medicijnen tegen hoge bloeddruk, depressie of psychose;
- Beschadiging van zenuwen door een operatie of door bestraling;
- Leefstijl: roken, overgewicht en te weinig lichaamsbeweging geven kans op erectieproblemen (ook op de lange duur).

Vaak spelen verschillende factoren tegelijk een rol. Iemand die veel rookt en diabetes mellitus heeft, kan vernauwde bloedvaten hebben. Er stroomt dan minder bloed naar de penis waardoor deze niet meer goed stijf wordt. Dat kan onzeker maken, waardoor het nog minder goed lukt om een erectie te krijgen.

Adviezen

- Een gezonde leefstijl is van belang, ook voor het kunnen krijgen van een erectie. Dat betekent tenminste een halfuur per dag stevig wandelen, fietsen of sporten, een gezond lichaamsgewicht en niet roken
- Probeer er met uw partner over te praten. Bespreek uw wensen, zorgen en onzekerheden. Waar bent u tevreden over, wat vindt u moeilijk of vervelend en wat zou u anders willen. Kies hiervoor een rustig moment (niet tijdens het vrijen).

- Om te weten wat er aan de hand is, helpt het wat dingen voor uzelf op te schrijven, bijvoorbeeld in een dagboek: Wanneer heeft u een (goede) erectie? Als u wakker wordt? Of als u masturbeert? Wanneer heeft u zin in seks? Wanneer wordt u opgewonden? Welke gedachten of omstandigheden zijn daarbij prikkelend, en welke vindt u hinderlijk voor het krijgen van een erectie?

Hoe gaat het verder?

Eerst zoeken we uit welke factoren een rol spelen. Vaak lopen lichamelijke en psychische oorzaken door elkaar. Wanneer u uw eigen gedachten hierover heeft opgeschreven, bespreken we die op de praktijk. Sommige mensen vinden het moeilijk om hierover te praten, maar huisartsen zijn het gewend en vinden het heel normaal. Neem bij voorkeur uw partner mee zodat we samen kunnen bekijken hoe we de oorzaken gaan aanpakken. Meestal spreken we af dat u een aantal keren terugkomt op de praktijk, om te bespreken hoe het gaat.

Heeft u nog vragen?

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