

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



Erectieproblemen & seksualiteit

Wat is een erectieprobleem?

Iedereen heeft wel eens moeite met het krijgen of houden van een stijve penis. Pas als het jou vaker overkomt, ervaar je dat mogelijk als een erectieprobleem. Dat kan voorkomen vanaf jonge leeftijd of geleidelijk ontstaan als je ouder wordt.

Het kan ook van de situatie afhangen. Dan lukt het bijvoorbeeld niet om een stijve te krijgen tijdens seks met een ander, maar wel als je alleen masturbeert.

Oorzaken van een erectieprobleem

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

- 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.

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. Als door een operatie aan rug, buik of prostaat bepaalde zenuwen zijn beschadigd kunnen daardoor erectieproblemen ontstaan.

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 veranderende leefstijl (minder bewegen en meer roken en drinken) een negatieve invloed hebben op je erectie.

Wat kan jij doen?

- 1 Ga op zoek naar de oorzaken. Als je weet waar je erectieprobleem vandaan komt, kun je er iets aan doen. Jouw huisarts kan je helpen bij het vinden van de juiste oplossing.
- 2 Maak tijd voor seks. Geef jezelf (en je partner) de tijd om opgewonden te raken en te blijven.

- 3 Besteed genoeg tijd aan voorspel. Bijvoorbeeld vingers, beffen, aftrekken en pijpen of iets anders wat jij nodig hebt om seksueel opgewonden te worden. Zoals uitgebreid zoenen, strelen, eerst samen douchen, delen van fantasieën of het kijken van een seksfilmpje. Want seks is meer dan alleen penetratie, en ook zonder erectie kan seks heel fijn zijn.
- 4 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.
- 5 Experimenteer. Vrij eens op een andere manier, op een ander tijdstip of een andere plek dan je gewend bent.
- 6 Gebruik je fantasie. Door aan opwindende dingen te denken word je vaak ook opgewonden. Dit kan ervoor zorgen dat je (opnieuw) een erectie krijgt.
- 7 Zorg voor extra prikkels. Houd bijvoorbeeld je penis steviger vast, kijk naar porno of gebruik een seksspeeltje. Gebruik glijmiddel of een speeltje voor extra stimulatie van de eikel of het perineum (gebied tussen de balzak en de anus).
- 8 Stop niet met vrijen. Door elkaar te blijven aanraken en op andere manieren te vrijen is de kans groter dat je erectie terugkomt.

Erectiepillen & 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 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. Overleg met je huisarts of seksuoloog welke voor jou het meest geschikt is. Gebruik je bepaalde medicatie of heb je hart- of andere lichamelijke problemen, dan kun je niet alle erectiepillen gebruiken. Bestel nooit erectiepillen via internet! Deze worden niet gecontroleerd op kwaliteit en werking dus zijn ze onbetrouwbaar.

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.

Praat er over

Erectieproblemen gaan vaak het snelste over als jij en je partner samen zoeken 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. Deze kan je zo nodig verwijzen naar een seksuoloog of consulent seksuele gezondheid. Je vindt deze op www.nvvs.info.

Meer weten?

www.seksualiteit.nl

www.sense.info

www.centrumseksueelgeweld.nl

www.nvvs.info

Informatie, tips en oefeningen

Vragen over liefde, relaties en seks

Hulp na seksueel geweld

Seksuologen & consulenten
seksuele gezondheid