

Erectieproblemen

Bij een erectieprobleem wordt de penis niet stijf of lukt het niet [de penis](#) [1] voldoende lang stijf te houden bij seks. Men spreekt pas van een erectieprobleem wanneer het **herhaaldelijk** niet lukt om een erectie te krijgen of te behouden. Erectieproblemen worden ook wel impotentie of 'erectiele disfunctie' genoemd. Ze kunnen op elke leeftijd voorkomen en van tijdelijke of langdurige aard zijn. De oorzaak kan lichamelijk of psychisch zijn, of een combinatie van beide.

Vanaf wanneer spreekt men over een erectieprobleem?

Heb je al een erectiestoornis als het je één keer niet lukt om een erectie te krijgen of te behouden? Natuurlijk niet. Ook als jonge man kan het je overkomen dat het na een avondje uitgaan 'niet lukt' in bed. Of wanneer iemand je wil overhalen om seks te hebben tegen je zin. Men spreekt pas van een erectieprobleem wanneer het herhaaldelijk niet lukt om een erectie te krijgen of wanneer de erectie verdwijnt tijdens het vrijen. Veel mannen schamen zich hiervoor en komen in een vicieuze cirkel terecht van faalangst en onzekerheid.

Hebben veel mannen last van erectieproblemen?

Erectieproblemen komen vaak voor. Vrijwel iedere man heeft het wel eens meegemaakt dat hij moeilijk een erectie krijgt of kan behouden. Zowel jongere als oudere mannen. Langer durende erectieproblemen doen zich wel meer voor bij mannen die al wat ouder zijn en hebben ook vaker een medische oorzaak.

Wat zijn de oorzaken van erectieproblemen?

Erectieproblemen kunnen zowel lichamelijke als psychologische oorzaken hebben. In veel gevallen gaat het om een combinatie van beide. Ze kunnen tijdelijk, situatiegebonden, of van langere duur zijn. De meest voorkomende oorzaken zijn:

- **tijdelijk** of **situatiegebonden**: stress, vermoeidheid, alcohol- of druggebruik nemen een groot deel van alle erectieproblemen voor hun rekening. Als deze oorzaken worden weggenomen is er meestal niets meer aan de hand met de erectie.
- **psychologisch**: een negatief zelfbeeld, jezelf of je partner niet (meer) aantrekkelijk vinden, relatieproblemen... Mannen lopen bij erectieproblemen het gevaar in een 'vicieuze cirkel' terecht te komen. Het uitblijven van een erectie heeft dan zo'n negatief effect op hun zelfvertrouwen dat de faalangst om een volgende keer opnieuw niet te kunnen 'presteren' zo groot wordt dat het inderdaad niet lukt.
- **medisch**: het verouderingsproces, maar ook chronische ziekten of lichamelijke beperkingen kunnen erectieproblemen met zich meebrengen. Of medicatie die samenhangt met een medische behandeling.

Hoe kan je erectieproblemen best aanpakken?

Aanhoudende erectieproblemen kunnen vervelend zijn voor jezelf en je partner. Met deze tips raak je al een eind op weg om ze in bepaalde gevallen te verhelpen:

- **Praat erover**: bespreek erectieproblemen met je partner. Hierdoor loop je minder kans dat je zelfvertrouwen aan het wankelen gaat. Zoek samen naar oplossingen om te relaxen en stressfactoren te verminderen.
- **Leef gezond**: probeer fit en ontspannen te zijn tijdens het vrijen. Een dagelijkse portie beweging kan je seksuele conditie al flink ten goede komen.
- Zorg voor **zin in seks**: prikkel je fantasie (en die van je partner) met bijvoorbeeld foto's, een erotische verhaal of een film.

Blijven erectieproblemen aanhouden, dan kan er sprake zijn van een medisch probleem. Bijvoorbeeld een sluimerende chronische aandoening als diabetes, hart- en vaatziekte, multiple sclerose... Of van een dieperliggend psychisch probleem, zoals een depressie. Dan kan je het probleem best [bespreken met je arts](#) [2], bij voorkeur samen met je partner. Artsen hebben vaak veel ervaring met patiënten met erectieproblemen en kunnen de ernst en de aangewezen behandeling beter inschatten. Je dokter kan je indien nodig **medicatie** voorschrijven of je doorverwijzen naar een uroloog of [seksuoloog](#) [3].

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/seks/seksuele-problemen/erectieproblemen>
