

HEB IK EEN ERECTIEPROBLEEM?



alles over erectie**problemen**

www.erectieplein.nl

1 op de 7 Nederlandse mannen heeft erectieproblemen. In deze brochure vind je informatie over de mogelijke oorzaken, oplossingen en tips, o.a. over hoe je het probleem bespreekbaar kunt maken.

Heb ik een erectieprobleem?

We spreken van een erectieprobleem als het bij herhaling niet lukt om een erectie te krijgen of te behouden en dit je seksleven verstoort. In medische zin is er dan ook sprake van een erectieprobleem als de klachten minimaal drie maanden voortduren. Als dit je bekend voorkomt, denk dan niet dat je de enige bent; maar liefst 16% van de mannen ouder dan 18 jaar heeft er last van.

Wat kunnen de oorzaken van een erectieprobleem zijn?

Bij lichamelijke oorzaken beginnen de problemen meestal geleidelijk. Tenzij er sprake is van rugge-mergbeschadiging (dwarslaesie) of na een operatieve ingreep aan bijvoorbeeld de prostaat. Bij lichamelijke oorzaken kan je denken aan een hoog cholesterol, hoge bloeddruk, suikerziekte en de bijwerking van bepaalde medicijnen. Bij psychische oorzaken begint het meestal plotseling. De ene keer lukt het wel en de andere keer niet. Bij psychologische oorzaken zijn het vooral onzekerheid, spanning of stress die zorgen voor een verminderde erectie, of het geheel wegblijven ervan. Vaak is het een combinatie van lichamelijke en psychische factoren. Als je lichamelijk niet meer in staat bent om een erectie te krijgen, werkt dat uiteindelijk ook psychisch door. En andersom. Daarnaast zijn er ook seksuele oorzaken die een erectie bemoeilijken. Te denken valt aan te vroeg of te laat klaarkomen, een nieuwe partner, maar ook pijn tijdens het vrijen. Een

ongezonde levensstijl (roken, drinken en vet eten bijvoorbeeld) of het gebruik van bepaalde medicijnen kunnen ook een grote rol spelen.

Oorzaken erectieproblemen

Te hoge bloeddruk (hypertensie)

De bloedvaten verliezen hun vermogen om te verwijden en te vernauwen.

Een te hoge bloeddruk komt veel voor in de Westerse wereld. Ongeveer één op de vier volwassenen heeft er last van. De oorzaak is meestal niet bekend. Omdat de hoge bloeddruk meestal geen klachten geeft, wordt de diagnose vaak bij toeval ontdekt als de bloeddruk wordt gemeten. Meestal bestaat het dan al een tijdje. Na verloop van tijd verliezen de bloedvaten hun elasticiteit en daarmee hun vermogen om wijder en nauwer te worden. Met als gevolg een verhoogd risico op ziekten van de coronaire vaten (bloedvaten van het hart) en hartinfarct. Hoge bloeddruk is dus geen ziekte, maar een risicofactor voor het ontstaan van ziekten.

Voor een erectie is het nodig dat de bloedvaten in de zwellichamen van de penis ontspannen / sterk verwijden. Als door langdurige hoge bloeddruk de bloedvaten star worden, kunnen ze onvoldoende bloed doorlaten en ontstaan er problemen met de erectie. Soms is een erectieprobleem het eerste signaal van hoge bloeddruk.

Uit een groot Nederlands onderzoek onder ongeveer 1.500 mannen met hoge bloeddruk blijkt dat één op de drie een erectieprobleem heeft. Dat is circa 30% van de algemene bevolking. Datzelfde onderzoek geeft aan dat vooral de combinatie van suikerziekte (diabetes) en hoge bloeddruk het risico van erectieproblemen vergroot. Uit Amerikaans onderzoek onder 104 man-

nen (gemiddelde leeftijd 62 jaar) met hoge bloeddruk blijkt zelfs dat 68% van hen in meer of mindere mate erectieproblemen heeft. Maar liefst 45% daarvan blijkt ernstige erectieproblemen te hebben. Hoge bloeddruk wordt meestal behandeld door verandering van leefgewoonten, zoals meer bewegen, afvallen, minder zout eten, maar vaak ook met medicijnen. Deze medicijnen, vooral bètablokkers en plaspillen, kunnen op hun beurt ook weer erectieproblemen geven omdat ze de bloedvaten continu verwijden. Bij stoppen van de medicatie verdwijnen de erectieproblemen helaas meestal niet.

Bij erectieproblemen die zijn ontstaan door toedoen van de gevolgen van hoge bloeddruk kunnen medicijnen een goede uitkomst bieden. Mannen die al lang last van hoge bloeddruk hebben, kunnen een geringer effect verwachten van deze medicatie (erectiepil) dan mannen bij wie de elasticiteit van de bloedvaten nog niet sterk is aangetast. Gemiddeld blijkt een erectiepil bij meer dan 80% van de mannen effectief te zijn, bij mannen met hoge bloeddruk is de effectiviteit ongeveer 70%.

Het advies is om, voor zover mogelijk, hoge bloeddruk te voorkomen door veel te bewegen, gezond te eten, niet te roken en ervoor te zorgen niet te zwaar te worden. Als er eenmaal erectieproblemen zijn, dan kan een erectiepil een oplossing bieden.

Dr. L.J. de Boer, huisarts

Cholesterol

Door cholesterolfazetting, aderverkalking in bloedvaten van de penis.

Cholesterol is een vetachtige stof die door de lever zelf wordt aangemaakt en daarnaast door het lichaam wordt opgenomen uit voedsel. Vaak wordt gesproken van twee soorten cholesterol: 'het goede' en 'het slechte'. De goede soort is HDL-cholesterol. Deze verwijderd het teveel aan cholesterol uit het bloed en de

vaatwanden. De slechte cholesterolsoort noemen we LDL-cholesterol. Deze soort kan zich ophopen aan de binnenkant van de bloedvaten en kan leiden tot bloedvatvernauwing. Dit proces heet aderverkalking. Op den duur kunnen hart- en vaatziekten ontstaan.

Als we spreken over een 'verhoogd cholesterol' dan bedoelen we het totale cholesterolgehalte in het bloed. Door het eten van veel vet voedsel, vooral bestaande uit dierlijke vetten, kan het cholesterolgehalte in het bloed worden verhoogd. Een aantal mensen blijkt echter een aanleg te hebben voor cholesterolophoping in het lichaam. Bij mensen met suikerziekte (diabetes mellitus) type 2 (de vorm die meestal op latere leeftijd ontstaat) is in veel gevallen ook sprake van een verhoogd cholesterol. Het LDL-cholesterol is bij deze mensen extra schadelijk omdat het gemakkelijk in de vaatwand wordt opgenomen.

Een erectie ontstaat door sterke verwijding van bloedvaten in de zwellichamen van de penis. Onderzoek heeft aangetoond dat een langdurig verhoogd cholesterol voor erectieproblemen kan zorgen, omdat het de bloedvaten vernauwt. Door vernauwing van de bloedvaten stroomt onvoldoende bloed in de zwellichamen, waardoor er geen (volledige) erectie kan ontstaan of blijven bestaan.

Een verhoogd cholesterol en erectieproblemen komen vaak gelijktijdig voor. Ter voorkoming van erectieproblemen wordt geadviseerd om te zorgen voor een goede cholesterolbalans in het bloed. Meer bewegen, minder (dierlijk vet) eten en stoppen met roken. Lukt het niet om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen door deze veranderingen in leefstijl, dan wordt vaak een cholesterolverlagend middel voorgeschreven om de kans op toekomstige hart- en vaataandoeningen te verkleinen.

Het is niet duidelijk of bij verlaging van een langdurig verhoogd cholesterolgehalte de erectie vanzelf weer verbetert. Er bestaan tegenstrijdige meningen over. Wel is bewezen dat het toenemen van het erectieprobleem kan worden tegengehouden.

Behandeling met medicatie, heeft bij de meeste mannen met erectieproblemen uitstekend resultaat.

Dr. L.J. de Boer, huisarts

Depressie

Antidepressiva kunnen erectieproblemen veroorzaken.

Wanneer somberheid gepaard gaat met slaapstoornissen, een verminderde eetlust, lusteloosheid, concentratieproblemen en verlies van interesse in de dingen om ons heen, spreken we van een depressie. Een depressie gaat vaak ook gepaard met een verminderde zin in seks en bij de man met problemen met het krijgen of vasthouden van een erectie.

Hierdoor kan een vicieuze cirkel ontstaan. De angst dat de erectie het laat afweten, is een bron van stress en kan de depressieve klachten weer verergeren.

Jammer genoeg veroorzaken veel antidepressiva, de medicijnen die uitstekend werken tegen een depressie, vaak seksuele bijwerkingen, zoals erectieproblemen. Als u echter stopt met het slikken van antidepressiva dan verdwijnen de erectieproblemen wel, maar komt de depressie vaak in alle hevigheid weer terug.

Het is daarom beter de antidepressiva wel in te nemen en zolang als de depressie duurt medicijnen te gebruiken tegen het erectieprobleem.

Erectiepillen zijn medicijnen die probleemloos voor het vrijen ingenomen kunnen worden, ook bij gebruik van antidepressiva.

Het is belangrijk te weten dat tijdens een depressie erectieproblemen ook veroorzaakt kunnen worden door andere aandoeningen, bijvoorbeeld suikerziekte en hoge bloeddruk. Risicofactoren voor deze aandoeningen zijn roken, overgewicht en gebrek aan lichaams-

beweging, net zoals bij niet-depressieve patiënten. Medicijnen tegen een hoge bloeddruk zijn soms de oorzaak van erectieproblemen. Dit geldt dus ook voor mannen met een depressie.

Erectiepillen kunnen bij erectieproblemen die veroorzaakt zijn door medicijnen tegen depressie zeer effectief zijn.

Dr. M.D. Waldinger, neuropsychiater

Hart- en vaatziekten

Aderverkalking vermindert het vermogen tot vaatverwijding in de zwellichamen.

Erectieproblemen komen veelvuldig voor bij mannen boven de veertig jaar. Ook in de praktijk van de cardioloog. Om een erectie te verkrijgen moet het samenspel van vaatverwijding en vaatvernauwing van de bloedvaten in de zwellichamen van de penis optimaal verlopen. Vaatverwijding zorgt voor extra bloedtoevoer en het vullen van de zwellichamen.

Hierbij speelt de binnenbekleding van de bloedvaten, ook wel endotheel genoemd, een zeer belangrijke rol. Alle bloedvaten in het lichaam, en dus ook de bloedvaten die de penis van bloed voorzien, hebben deze binnenbekleding. Stoornissen in de functie van dit endotheel kunnen leiden tot een verminderde flexibiliteit van de bloedvaten. Vaatverwijding en vaatvernauwing verlopen dan minder goed.

Stoornissen in de normale functie van het endotheel uiten zich vaak als eerste in de bloedvaten van de penis. Dit kan al in een vroeg stadium leiden tot erectieproblemen. Ziekten die vaak gepaard gaan met erectieproblemen zijn hoge bloeddruk en suikerziekte. Uit onderzoek is gebleken dat erectieproblemen in veel gevallen een vroege aanwijzing zijn voor het ontwikkelen of bestaan van kransslagaderverkalking van het hart. Het is dan ook niet verwonderlijk dat urologen en cardiologen steeds vaker samenwerken bij

patiënten met erectieproblemen.

In Nederland zijn er al diverse klinieken voor mannen met erectieproblemen waarbij de urologen en cardiologen samenwerken om in een vroeg stadium de risico's op het ontstaan of verergeren van kransslagadervernauwingen te verminderen. De cardioloog zal vaak een inspanningstest verrichten om de zuurstofvoorziening van het hart tijdens belasting te testen. Ook is er dan veel aandacht voor een goede instelling van de bloeddruk, cholesterol en suikerwaarden.

Behandeling met de juiste medicatie door de uroloog en cardioloog, met onder andere het gebruik van een erectiepil, heeft bij de meeste mannen een zeer gunstige invloed op het erectieprobleem.

Dr. A.J. Oude Ophuis, cardioloog

Prostaat(kanker)

Een vergroting van de prostaat komt veel voor bij oudere mannen en kan gepaard gaan met erectieproblemen. Prostaatkanker komt, na longkanker, het vaakst voor bij mannen in Nederland (bijna 8.000 gevallen in 2005).

Bestraling (uitwendig of inwendig) is samen met opereren de meest effectieve behandeling voor prostaatkanker. De keuze tussen opereren of bestralen wordt vaak bepaald door tumorgrootte, leeftijd en andere ziektes. Het volledige onvermogen om een erectie te krijgen, komt vaak voor na een operatie waarbij de zenuwen die langs de prostaat lopen niet kunnen worden gespaard. Als de zenuwen wel gespaard blijven, is de kans op volledige erectieproblemen zo'n 20-30%. De zenuwen zorgen samen met de bloedvaten dat de penis stijf wordt bij opwinding. Bestraling veroorzaakt met name schade aan de bloedvaten. Het deel van de penis dat tegen de prostaat ligt, wordt meestal ook bestraald en dit kan een rol spelen bij erectieproblemen.

Ondanks de zeer geavanceerde bestralingstechnieken waarbij de gezonde weefsels rondom de prostaat maximaal worden afgeschermd, is de kans op erectieproblemen na uitwendige bestraling 40-50%.

Meestal ontstaan erectieproblemen 18 tot 24 maanden na bestraling en meteen na de operatie.

Psychologische factoren, zoals angst of wanhoop of andere in dit boekje genoemde aandoeningen, kunnen ook van belang zijn.

Verminderd zaadvolume of het ontbreken van een zaadlozing komt regelmatig voor na behandeling van de prostaat. Toch is het klaarkomen (orgasme) in principe normaal.

Hormonale therapie wordt vaak solo of in combinatie met bestraling toegepast bij de behandeling van prostaatcancer. Dit gaat doorgaans gepaard met minder zin in seks.

Erectieproblemen kunnen effectief behandeld worden met een erectiepil.

Dr. L. Incrocci, radiotherapeut

Suikerziekte (diabetes mellitus)

Aantasting van de zenuwen en de bloedvaten leidt tot erectieproblemen.

Naar schatting hebben 850.000 Nederlanders diabetes mellitus, waarvan circa 80% type 2 (de vorm van suikerziekte die meestal op latere leeftijd ontstaat) en 20% type 1. Volgens het Diabetes Fonds komen er elk jaar 65.000 nieuwe patiënten bij. Het percentage mannen met diabetes dat een erectieprobleem heeft, ligt tussen de 35 en 70%.

Erectieproblemen komen vaker voor bij mannen die al langere tijd diabetes hebben, hun medicijnen niet op

de juiste manier gebruiken, slecht zijn ingesteld, niet-insuline-afhankelijke diabetes (type 2) hebben en in de aanwezigheid van andere factoren, zoals hoge bloeddruk en hoog cholesterol.

Door suikerziekte kunnen zowel de bloedvaten als de zenuwen worden aangetast. De aantasting van de zenuwen leidt tot een verminderde gevoeligheid van de geslachtsorganen. Daarnaast wordt een seksuele prikkel minder goed doorgegeven, waardoor een erectie slechter totstandkomt of in stand blijft. Een beschadiging van de bloedvaten in de zwellichamen van de penis is verantwoordelijk voor een verminderde bloedtoevoer in de penis. Een erectie ontstaat juist door een verhoogde bloedtoevoer.

Erectieproblemen als gevolg van chronische ziekten, zoals diabetes, hoge bloeddruk en verhoogd cholesterol, kunnen veel stress opleveren, waardoor de seksuele problemen verergeren.

Een erectieprobleem is net zo goed een complicatie van diabetes als de bekende problemen aan de nieren, de ogen, de voeten en het zenuwstelsel. Vooral bij diabetes mellitus zijn erectieproblemen vaak een eerste symptoom van de suikerziekte, omdat er al beschadigingen aan de bloedvaten en zenuwen aanwezig zijn.

Mannen met diabetes moeten er rekening mee houden dat medicatie, en dus ook een erectiepil, bij hen wat trager kan werken. De praktijk leert dat vooral mannen met erectieproblemen en diabetes de hoogste dosering van een erectiepil nodig zullen hebben.

Dr. K.P. Bouter, internist-endocrinoloog

Gevolgen van een erectieprobleem.

Wanneer het herhaaldelijk niet meer lukt om een (volledige) erectie te krijgen, kan dit grote gevolgen hebben voor je seksleven en je zelfvertrouwen. Een te sterke fixatie op het krijgen ervan, kan de problemen juist vergroten. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waardoor je niet meer van seks kunt genieten en het uiteindelijk misschien zelfs gaat mijden. Een erectieprobleem is dan ook niet alleen jouw probleem, maar ook dat van je partner. Praat er dus over met je partner en probeer samen tot een oplossing voor een bevredigend seksleven te komen. In eerste instantie vind je dat misschien moeilijk, maar de praktijk wijst uit dat partners vaak beter reageren dan je zou denken.

Oplossingen van een erectieprobleem.

Er is de laatste jaren gelukkig veel verbeterd op het gebied van de behandelingen van erectieproblemen. Er zijn verschillende stappen die je kunt ondernemen. Maar de eerste stap is het bespreekbaar maken van je probleem. Reacties zoals angst, schaamte, machteloosheid, onzekerheid, schuldgevoel en boosheid komen veel voor. Hoe menselijk deze reacties ook zijn, de kans is groot dat je door het verzwijgen van het probleem juist in die vicieuze cirkel van prestatiedruk en faalangst terechtkomt. Praat eerst eens rustig met je partner en daarna, het liefst samen, met je huisarts.

Praten met je partner.

In iedere relatie moeten problemen bespreekbaar zijn. Wanneer je erectieproblemen hebt en daar met je partner over kan praten, kan dat al een hele opluchting zijn. Het gevoel de schijn te moeten ophouden en te moeten presteren voor de ander levert stress en spanning op die alleen maar averechts kan werken. Hoewel veel mannen het tegendeel verwachten, blijkt dat de partner bijna altijd positief reageert wanneer ze over hun erectieprobleem beginnen. Het zal de partner ook niet zijn ontgaan dat het vrijen anders of moeizamer gaat dan voorheen. De partner zal er misschien niet over beginnen uit angst om te kwetsen.

Veel mannen hebben overspannen verwachtingen ten aanzien van seksuele prestaties en verlangens of zijn onzeker over hun lichaam en de grootte van hun penis. Deze gevoelens worden vaak versterkt door wat we op tv, via internet of in films zien. Wanneer het lukt om hier met je partner over te praten, zal vaak blijken dat je onrealistische verwachtingen kunnen worden bijgesteld, waardoor je veel meer ontspannen seks kunt hebben.

Praten met je huisarts.

Voor veel mannen is de drempel om met een erectieprobleem naar de huisarts te gaan erg hoog. Toch is het probleem geen zeldzaamheid en je huisarts zal dan ook helemaal niet vreemd opkijken als je over begint. Het blijkt dat mannen gemiddeld twee jaar een erectieprobleem hebben, voordat ze naar hun huisarts gaan. Dat is natuurlijk zonde van de tijd, juist omdat er tegenwoordig veel meer aan gedaan kan worden. Als je hebt besloten om naar je huisarts te gaan, kan het helpen van tevoren te bedenken, of zelfs op te schrijven, wat je wilt zeggen of vragen. Probeer na te gaan wanneer je erectieprobleem is begonnen en hoe dit zich uit. Heb je nog wel eens een erectie en op welk moment? Heb je bepaalde aandoeningen of slik je bepaalde medicijnen? Indien je zelf een idee hebt waar je probleem vandaan komt of wat volgens jou een oplossing kan zijn, schroom dan niet om dat voor te leggen aan je huisarts.



Medicijnen en andere behandelingen.

Erectiepillen.

Sinds 1998 zijn er erectiepillen beschikbaar die het mogelijk maken om erectieproblemen op een makkelijke manier te behandelen. De tabletten zorgen ervoor dat er meer bloed naar de penis kan stromen en een erectie makkelijker tot stand komt of blijft. Een belangrijke voorwaarde is echter dat je zin in seks hebt. Erectiepillen zijn geen wonderpillen waarmee op commando een erectie tevoorschijn komt. Seksuele opwinding blijft een voorwaarde voor een erectie. Zoals bij alle medicijnen zijn er voorwaarden gesteld aan het gebruik ervan. Voor alle erectiepillen geldt dat ze niet gelijktijdig gebruikt mogen worden met nitraten.

Nitraten zijn medicijnen om een aanval van pijn op de borst te verhelpen, dit is veelal een spray of pilletje onder de tong. Daarnaast mogen erectiepillen niet worden gebruikt door mannen voor wie de lichamelijke inspanning van het vrijen een te grote belasting is.

Het is bij het starten van een behandeling belangrijk om reële verwachtingen te hebben. Erectiepillen werken bij de meerderheid van de mannen al direct na de eerste of tweede keer. Maar het is verstandig om pas na 4 tot 8 maal gebruik te beoordelen of het werkt of niet. Je lichaam heeft een gewenningstijd nodig en ook kan de spanning de eerste keren te hoog zijn. Te hoge verwachtingen kunnen, zeker in het begin, een averechts effect hebben.

Koop erectiepillen niet zonder recept via niet reguliere kanalen zoals bijvoorbeeld internet of particuliere handelaren. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft in oktober 2005 voor risico's van vervalste erectiepillen gewaarschuwd. Erectiepillen die buiten de apotheek om worden verkocht, zijn heel vaak vervalsingen. Dit brengt risico's voor de volksgezondheid met zich mee. Bij de onderzochte monsters ging het slechts in 3 procent van de gevallen om "echte erectiepillen".

Injectie in de penis.

Injecteren lijkt pijnlijk, maar valt in de praktijk reuze mee. De injectie wordt gegeven in een zwellichaam aan de zijkant van de penis. Nadat de vloeistof is ingespoten moet de penis voorzichtig gemasseerd worden om de vloeistof goed te verdelen. Na enkele minuten ontstaat de erectie, die ook weer verdwijnt op het moment dat de vloeistof is uitgewerkt. Dit medicijn is niet afhankelijk van seksuele opwindning. Wanneer je samen met je huisarts tot deze oplossing komt, zal altijd een goede uitleg volgen over de juiste toepassing. Vooral mannen die een operatie aan de prostaat hebben ondergaan of mannen met suikerziekte die niet goed reageren op tabletten, kunnen veel baat hebben bij deze behandelingsvorm.

Tablet in plasbuis.

Dit is een minipil die je direct in de plasbuis plaatst. De eerste keren kan het middel wat pijn in de plasbuis veroorzaken, maar dit verdwijnt na regelmatig gebruik. Dit tablet bevat een stof waarbij zonder seksuele stimulatie een erectie ontstaat.

Erectieprothese.

Als het op geen enkele manier lukt om een erectie op te wekken, kan een erectieprothese worden geïmplan-teerd. Dit is een ingreep die door de uroloog wordt uitgevoerd. Deze brengt operatief een kunststof zwel-lichaam in. Deze ingreep wordt uitsluitend toegepast wanneer er helemaal geen erectie meer mogelijk is.

Houd contact met je huisarts.

Het is goed om na enkele weken je ervaringen te bespreken met je huisarts. Ook als je tevreden bent. Wanneer je tijdens een ontspannen seksspel, met seksuele prikkelingen, toch geen erectie krijgt, praat hier dan over met je huisarts. Het kan zijn dat je onvol-doende informatie hebt gekregen, een andere dosering nodig is, de informatie niet goed is overgekomen of dat een andere behandeling geschikter is. Ook kan blijken dat een probleem van de partner een rol speelt bij het erectieprobleem. Ongetwijfeld is een mislukte behande-ling een teleurstelling, maar probeer deze samen met je partner te verwerken en in overleg met je huisarts naar een andere oplossing te zoeken. Bedenk dat wanneer een behandeling niet het gewenste effect heeft, het altijd de moeite loont om terug te gaan naar je huisarts. Laat het er niet bij zitten!

5 Tips van Vera Steenhardt (seksuologe NVVS) voor het verbeteren van je seksleven.

De volgende tips kunnen je seksleven weer een extra impuls geven en de kans verhogen om tijdens het vrijen weer een erectie te krijgen.

1. Zin om te vrijen begint vroeger dan je denkt. Gedurende de dag kan iets je opwinden (een beeld, een geur, een herinnering). Geef je partner dan alvast wat extra aardige aandacht. Dat is goed voor de relatie en vergroot de kansen op een leuke vrijpartij.
2. Neem de tijd om te vrijen. Telefoons uit, bel af. Je ervaart meer als je er met je volle aandacht bij kunt zijn. Begin niet altijd 's avonds laat, probeer ook een keer 's middags te gaan vrijen of vroeger op de avond.
3. Geheimen zijn spannend, maar soms bederven ze de pret. Als je erectiepillen neemt zonder dat je vaste partner dat weet, loop je het risico dat die geen zin heeft in seks als jij er helemaal klaar voor bent. Samen zo'n besluit nemen biedt betere kans op succes.
4. Vrij eens op een andere plek. Als er beladen herinneringen zijn aan de slaapkamer, zoek dan naar een andere plaats om te gaan vrijen.
5. Maak het gezellig. Hoe ziet de romantische ruimte van jou en je partner eruit? Praat daar samen eens over, dat helpt letterlijk en figuurlijk om meer ruimte voor genieten te maken.

De brochure wordt je aangeboden door Pfizer bv, antwoordnummer 808, 2900 WB, Capelle aan den IJssel. www.pfizer.nl

VIA-06-055

Voor meer informatie kun je ook terecht op

www.erectieplein.nl