

# Instructie seksuele dysfunctie

## Inhoudsopgave

Erectiestoornis .....	1
Rol bekkenbodem .....	2
Behandeling .....	2
Bekkenbodemtraining met de Pelvictrainer® .....	3

## Erectiestoornis

Je hebt een erectiestoornis als je onvoldoende in staat bent een erectie te krijgen en/of te behouden.

Er zijn verschillende **oorzaken** voor een erectiestoornis: lichamelijke of psychische oorzaken en een combinatie hiervan.

Bij lichamelijke oorzaken kun je denken aan diabetes (suikerziekte), hart- en vaatziekten, zenuwaandoeningen, hormonale problemen, chronische ziekten en bijwerkingen van geneesmiddelen.

Bij psychische oorzaken kun je denken aan depressie, stress, (faal)angst of relatieproblemen.

Van **vroegtijdig of snel komen** tot een climax is sprake als zonder veel seksuele stimulatie een onbeheerste ejaculatie plaatsvindt, voordat de persoon het wil. Oorzaken zijn niet direct aanwijsbaar. Gedacht kan worden aan een langere tijdsperiode tot de volgende zaadlozing. Bij psychologische factoren wordt gedacht aan angst, schuldgevoel of depressie.

# Rol bekkenbodem

De bekkenbodemspier verbetert de **bloedtoevoer** en voorkomt de **bloedafvoer**. De training van de bekkenbodemspier is dan ook gericht op langdurig actief te kunnen functioneren.

Een zaadlozing komt tot stand door reflexmatige prikkeling van de penis. Het is een proces in twee fasen. Allereerst, in de uitstootfase, hoopt zaadvloeistof zich op in de prostaat. Daarna volgt de uitdrijvingsfase. De hals van de urinebuis sluit zich, zodat geen urine bij het sperma komt. Dan trekken de spieren van de **peniswortel** en van de urinebuis zich samen en persen zo het zaad naar buiten.

## Behandeling

Een erectiestoornis is goed te behandelen. Bij het bepalen van de geschikte behandelmethode is het wel belangrijk om rekening te houden met je **levensstijl**. Ook moet je te weten zien te komen of en hoe de behandeling invloed heeft op de relatie tussen jou en je partner.

Behandeling kan bestaan uit:

- *Counseling en sekstherapie*
- *Erectiepillen*
- *Injectietherapie*
- *Vacuümpomp*
- *Erectieprothese*
- *Bekkenbodemspier trainen*

Veel mannen vinden het moeilijk om over hun erectiestoornis te **praten**. Gemiddeld wacht een man zelfs twee jaar voor hij een arts raadpleegt. Dat is heel jammer, want er is steeds meer aan te doen. En je arts kan je daar als geen ander bij helpen.

Bij premature ejaculatie worden **ontspanningstechnieken** en afleidingsmethoden gebruikt. Voor de ontspanning kan de Pelvictrainer® met een basis training uitermate goed ondersteunen. Hierbij wordt ademhaling gecombineerd met aan- en ontspannen van de buik en bekkenbodem. Dit leidt tot rust in zenuwstelsel (onder rug) waardoor de prikkel tot ejaculeren verminderen.

# Bekkenbodetraining met de Pelvictrainer®

Bij erectieproblemen dient de bekkenbodemspier weer sterk en gecoördineerd te zijn. Hiervoor kunt u de basis training en de gevorderden training met snelheid kiezen. De training is in twee stappen:

1. Basis kracht training
2. Coördinatie training

Bij vroegtijdige zaadlozing wordt de Pelvictrainer gebruikt om te leren te ontspannen.

Voor meer details, zie volgende pagina's.

## Stap 1. Basis training

Instellingen bij

### Basis duurtraining:

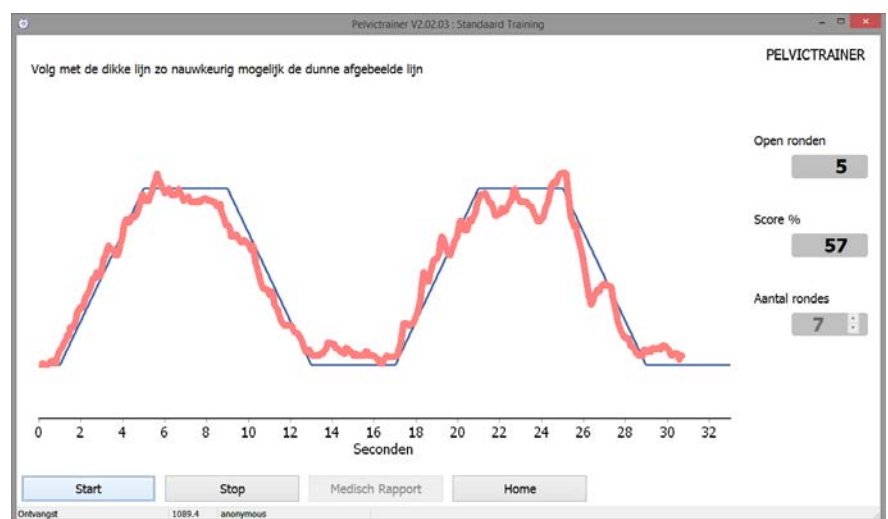
Kracht 80 %

Patroon (40; 40; 40; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is kracht te vergroten



Elke training bevordert de bloedtoevoer.

Door de tijdsduur te verhogen bevordert u het verminderen van de bloedafvoer. Hierdoor ontstaat er een langduriger erectie.

## Stap 2. Coördinatie training

Instellingen bij

**Basis coördinatie training:**

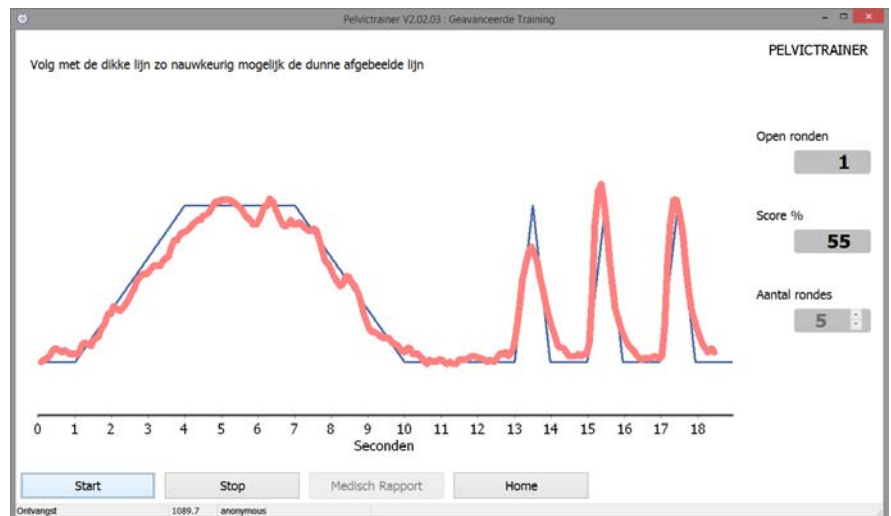
Kracht 70 %

Tangent 80 %

Patroon (30; 30; 30; 30)

Rondes: maximaal 5 rondes

Doel is coördinatie te vergroten



Bron: Role of pelvic floor muscle exercises in management of erectile dysfunction

## Vroegtijdige zaadlozing.

Bij vroegtijdig ejaculeren is een relaxatie / ontspanningstraining nodig, in combinatie met een ademhalingsoefening. Hiervoor selecteert u de Basis training en stelt elke fase in op 4 seconden. Bij de ontspanningsfase (excentrische fase ademt u uit, bij concentrische fase ademt u in).

Instellingen bij

**Basis training:**

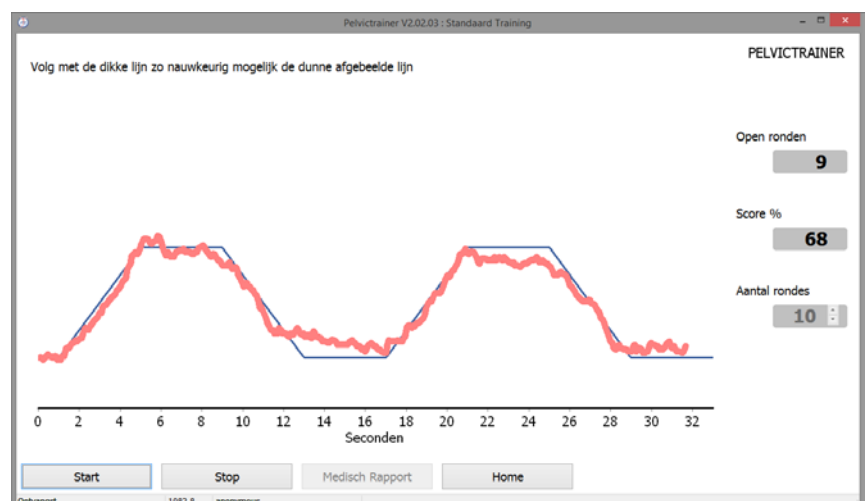
Kracht 50 %

Tangent 80 %

Patroon (40; 40; 40; 40)

Rondes: minder dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is ontspanning te vergroten



Bron: Pelvic Floor Muscle Rehabilitation for Patients With Lifelong Premature Ejaculation