

## Erectie-oefening

### Wat doe je in deze oefening?

Deze oefening helpt je om weer vertrouwen te krijgen in je erectie. De oefening bestaat uit verschillende stappen: eerst zonder partner en later met partner. Deze oefening kost wat tijd.

### Voor wie?

Voor mannen die moeite hebben een erectie te krijgen of te houden.

### Opbouw van de oefening

De oefening bestaat uit twee stappen.

#### Stap 1: Alleen oefenen

- Begin je penis te prikkelen en maak daarbij gebruik van een fantasie of een beeld dat jou het meest opwindt. Als je een erectie hebt, houd je op met masturberen en laat je je penis helemaal slap worden. Dit gaat vaak sneller, als je je aandacht op iets anders richt.
- Als je penis slap is, begin je opnieuw te masturberen tot de penis weer helemaal stijf is. Dan laat je hem opnieuw slap worden zonder klaar te komen.
- Herhaal dit nog een keer. Deze keer kun je als je dat wilt doorgaan tot je een zaadlozing krijgt.
- Herhaal deze oefening tot je het idee hebt controle te ervaren bij het op laten komen en laten zakken van de erectie. Als je deze oefening een keer of drie, vier met succes hebt uitgevoerd, dan ben je klaar voor stap 2.

#### Tot slot

- Krijg je de eerste keer geen erectie? Herhaal dan het eerste deel van de oefening elke dag totdat je wel een erectie krijgt.
- Heb je moeite om opnieuw een erectie te krijgen? Gebruik dan wat glijmiddel of spuug. Dat maakt de prikkeling een stuk sterker.

#### Stap 2: Samen met partner, zonder geslachtsgemeenschap •

- Laat je partner van tevoren de oefening lezen en bespreek deze met elkaar. De oefening kan namelijk frustrerend zijn, omdat deze erg op jou gericht is. En omdat jullie geen geslachtsgemeenschap mogen hebben, zelfs niet als jullie allebei erg opgewonden raken. Je partner mag je uiteindelijk wel op een andere manier een orgasme bezorgen, bijvoorbeeld met de handen of de mond.
- Begin elkaar te strelen. Ontspan je en geniet van de aanrakingen van je partner. Maak je geen zorgen over de vraag of je penis wel stijf wordt of niet. Dat is niet belangrijk.
- Als jullie elkaar een tijdje gestreeld hebben, mag je partner ook je penis strelen. Of aanraken met de mond. Je kunt dan een erectie krijgen, maar je mag niet klaarkomen.
- Als je een erectie hebt, dan stopt je partner met aanraken tot je penis weer volledig slap is geworden.
- Pas als de penis volledig slap is, mag je partner je weer gaan strelen.
- Herhaal voorgaande stappen nog één of twee keer. Als het een paar keer gelukt is om weer een erectie te krijgen, mag je partner doorgaan totdat je een orgasme krijgt.
- Als je deze oefening een keer of drie, vier met succes hebt uitgevoerd, kun je dezelfde oefening doen, waarbij jullie uiteindelijk wel geslachtsgemeenschap mogen hebben.

**Terugblik**

- Hoe vond je het om deze oefening te doen? Wat is je het meest bijgebleven?
- Hoe was het om de oefening met je partner te doen? Wat vond je partner er van?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

**Tot slot**

Deze training kost tijd. Als je deze oefeningen stap voor stap uitvoert, zul je merken dat het vertrouwen in je erectie langzaam terugkomt. Er kunnen zich ook daarna nog wel eens momenten voordoen waarop je je onzeker kunt voelen. Met een nieuwe partner bijvoorbeeld. Maar je weet dan dat je de ervaring hebt opgedaan dat je invloed hebt op je erectie.

Heeft deze oefening je niets opgeleverd en heb je daar last van of wil je hier professionele hulp bij? Je kunt dan overwegen om contact te zoeken met een seksuoloog of therapeut.

Bron: Seks. Praktische handleiding voor de man. M. Yaffé & E. Fenwick, 1996