



Erectiestoornissen



Dhr. Anil K. Mehta

In het leven van de meeste mensen neemt seks een belangrijke plaats in. Vooral bij jonge mensen maar zeker ook bij de ouder wordende mens, al zal de regelmatige behoefte aan seks bij de laatste groep naarmate men ouder wordt, wat gaan afnemen. Ook is het niet zo dat bij alle mensen een even grote behoefte aan het regelmatig hebben van seks, bestaat. Het tegendeel is ook waar. Er zijn mensen die aan seks verslaafd zijn en er absoluut geen dag buiten kunnen.

We beperken ons in dit artikel tot de problemen die stoornissen bij een erectie met zich mee kunnen brengen.

Impotentie of erectiestoornis betekent dat de penis van de man ongewild niet of moeilijk stijf wordt. Dit kan heel vervelende gevolgen hebben voor het seksleven van hem en zijn partner.

Een gezonde man krijgt niet alleen door seksuele opwinding een erectie maar ook tijdens het slapen krijgt hij gemiddeld twee- tot vijf keer een erectie tijdens zijn slaap. Dit gebeurt niet door seksuele opwinding. Het kan voorkomen dat een man door seksuele opwinding geen erectie meer krijgt maar tijdens zijn slaap wel. Ook kan het gebeuren dat tijdens het vrijen met zijn partner de penis toch verslapt. Het erectieprobleem kan van korte duur zijn maar ook nooit meer overgaan.

Er kunnen verschillende oorzaken voor impotentie zijn, zoals:

- de aderen zijn vernauwd door bijvoorbeeld aderverkalking. Dit komt vooral bij oudere mannen voor
- het drinken van teveel alcohol
- het hebben van diabetes mellitus
- onbehandelde hoge bloeddruk
- het hebben van epilepsie
- het hebben van multiple sclerose
- beschadigde zenuwen



- het testosterongehalte is te laag
- het gebruiken van bepaalde medicijnen waarvan één van de bijwerkingen impotentie veroorzaakt
- oververmoeidheid
- stress
- problemen met de relatie
- faalangst
- depressie
- onverwerkt trauma
- radicale prostatectomie (= volledige verwijdering van de prostaat)

Als een man 's nachts wel erecties heeft tijdens de slaap maar tijdens het wakker zijn niet, is de oorzaak meestal psychisch. Dit komt meer bij jongere dan bij oudere mannen voor.

Het impotent zijn wordt door mannen en hun partners heel verschillend beleefd. De meeste mannen ervaren impotent zijn als een groot probleem. Ze hebben het gevoel te falen als man en als minnaar. Ze voelen zich minder man en minder zeker van zichzelf. Daardoor zijn ze bang hun partner te verliezen. Ook missen ze het hebben van seks. Mannen kunnen daardoor door het probleem geobsedeerd raken en van alles uit gaan proberen (en innemen) om het probleem te verhelpen. Dit levert uiteraard ook weer de nodige frustratie en spanningen op en zal negatieve invloed hebben op een eventuele erectie.

Als de partner ook niet om kan gaan met de erectieproblemen van haar/zijn man, kan dit leiden tot grote spanningen en frustraties in hun relatie. Het spreekt voor zich dat hier de erectiestoornis op zich het probleem niet is maar de manier hoe de partners met elkaar om gaan en er wel of niet op een positieve manier over kunnen praten en ermee om kunnen gaan.

Ook kunnen mannen zich schamen voor het hebben van erectieproblemen. Daardoor kunnen ze allerlei uitvluchten zoeken om maar niet te hoeven vrijen. Voor hen is de drempel hoog om er vrij over te kunnen praten met hun partner of met hun probleem naar hun huisarts of Ayurvedisch arts te gaan.

Dat dit gedrag ook de nodige spanningen en frustraties voor zowel de man als de partner oproept, spreekt voor zich.

Door de arts zal altijd onderzocht worden waardoor de erectiestoornissen zijn ontstaan. Als het lichamelijke oorzaken betreft, zal er bekeken worden welke medicijnen geschikt zijn om het probleem te verminderen of op te heffen. Betreft het erectiestoornissen die veroorzaakt worden door psychische problematiek dan zal de man (eventueel samen met zijn partner) doorverwezen worden naar een psycholoog of gezinstherapeut.

Uit onderzoek is gebleken dat het gebruik van pillen die een erectie helpen te krijgen, fors groeit. De meest bekende is Viagra. Dat dit middel ook de nodige bijwerkingen kent, ligt voor de hand.

Ayurveda, erectiestoornissen en impotentie.

De penis van een man bevat twee kamers, de **corpora**

cavernosa. Zij zijn verantwoordelijk voor de lengte van de penis. Deze twee kamers zijn gevuld met een sponsachtige substantie. De corpora cavernosa worden omgeven door een membraan (**tunica albuginea**). De sponsachtige substantie bevat spiertjes, vezels, ruimtes, venen (aders) en arteriën (slagaders). De urinebuis (**urethra**) is het kanaal waardoor zowel urine als sperma vloeit en loopt aan de onderkant van de corpora cavernosa. Erecties beginnen doorgaans door stimulatie van de zintuigen en/of door mentale prikkeling. Impulsen vanuit de hersenen en de plaatselijke zenuwen zorgen voor een ontspanning van de spieren van de corpora cavernosa waardoor bloed kan toestromen en de ruimten kan vullen. Het toegestroomde bloed veroorzaakt druk in de corpora cavernosa waardoor de penis opzwellt. De sponsachtige substantie helpt het bloed in de corpora cavernosa te stuwen. Hierdoor ontstaat een erectie. Zodra de spieren in de penis samentrekken wordt de instroom van bloed gestopt en het uitvoerkanaal geopend waarna de erectie ophoudt.

Dit hele proces is een fantastisch mooie samenwerking van weefsels van rasa tot shukra.

Een erectie wordt in Ayurveda **Dhwaja-harsha** genoemd en Erectiestoornissen of impotentie worden **Dhwaja-bhanga**.

Meestal heeft de man die te maken krijgt met erectiestoornissen of impotentie de een of andere ziekte zoals diabetes mellitus, nierziekten, multiple sclerose, arteriosclerose, neurologische ziekten, een verwonding aan penis, zaadbollen en/of prostaat maar er kan ook sprake zijn van een bijwerking van medicijnen die geslikt moeten worden zoals antidepressiva, hypertensiemiddelen, tranquillizers, middelen die de eetlust onderdrukken of van een te laag testosterongehalte of chemokuur en/of bestraling die moet worden ondergaan. Elke ziekte die van invloed is op het zenuwstelsel of indien de bloedsomloop naar de penis beschadigd is of wordt belemmerd kan erectiestoornissen en impotentie laten ontstaan.

Iedere soort van afwijking in de **shukravaha-srotas** kan dus leiden tot een erectiestoornis. Maar ook alcoholisme kan hierop van invloed zijn.

Ook kunnen psychische factoren zoals stress, angst- en/of schuldgevoelens, depressie, faalangst, minderwaardigheidscomplex, schaamte en relatieproblemen van grote invloed zijn en erectiestoornissen of impotentie veroorzaken.

Naarmate de leeftijd van de man vordert is de kans groter op erectiestoornissen of impotentie maar ook bij jonge mannen komt het voor.

De meeste erectieproblemen of impotentie kunnen behandeld worden tenzij er van een dusdanige ziekte of beschadiging sprake is dat het herstellen van een juiste werking onmogelijk is geworden.

Behandeling.

Wanneer blijkt dat de man in kwestie nog wel spontane nachtelijke erecties heeft is er geen sprake van impotentie. Als deze niet tijdens de slaap optreden is het zeer waarschijnlijk dat er sprake is van een lichamelijke oorzaak.

Maar ook kan in wakkere toestand de psyche van de man de veroorzaker zijn voor problemen met het krijgen van een erectie (denk aan bijvoorbeeld faalangst). Naar de oorzaak van het probleem zal dus uitgebreid gezocht moeten worden.

Indien er sprake is van psychische problematiek zal door een deskundige bekeken moeten worden wat daar de oorzaak voor is en zal de juiste therapie moeten plaatsvinden om de man die deze problemen heeft adequaat te kunnen helpen.

Als er sprake is van bijwerkingen van medicijnen die ingenomen moeten worden ter bestrijding van de een of andere ziekte, kan de man in kwestie advies vragen aan zijn behandelende arts om de dosering eventueel wat aan te passen of om op zoek te gaan naar andere medicijnen die deze bijwerking niet hebben.

Wanneer er blijvend iets beschadigd is waardoor er erectieproblemen of impotentie zijn, zal behandeling in de meeste gevallen niet meer mogelijk zijn en zal de man geholpen moeten worden dit gegeven te leren accepteren en op een zinvolle manier zonder seks verder te leven.

Indien er sprake is van behandelbare erectie- of impotentieproblematiek kan Ayurveda uitstekend op een zeer natuurlijke manier helpen.

Ayurveda gaat uit van de vijf elementen, te weten: ether, lucht, vuur, water en aarde. Bij ether hoort geluid; bij lucht hoort gevoel; bij vuur hoort vorm; bij water hoort smaak en bij aarde hoort reuk.

Om de seksuele prikkeling te stimuleren wordt het volgende aanbevolen:

- samen met de geliefde luisteren in een rustige omgeving – het liefst met kaarslicht - naar een mooi liefdeslied dat gezongen wordt door een zachte, sensuele stem
- tijdens het luisteren elkaar langzaam en liefdevol strelen. Het is belangrijk dat er tijd genomen wordt hiervoor

- elkaar kussen en strelen over het hele lichaam
- het masseren van de schaamstreek van de man en de onderkant van de penis met een paar druppels **Mahanarayan-olie**. Deze olie verbetert de doorbloeding. Ook **Bala – of Ashwagandha-olie** helpen goed
- niet persé klaar hoeven te komen. Het klaarkomen moet niet gezien worden als een absolute must. Het lichamelijk genieten van elkaar is het allerbelangrijkst. Als hiervan uitgegaan wordt, lukt het klaarkomen meestal spontaan
- geuren kunnen stimulerend werken

In al deze tips zijn de vijf elementen aanwezig.

Voor een beter seksueel liefdesleven beveelt Ayurveda **Vajikarana** (afrodisiaca) aan. Het gebruik van afrodisiaca geeft vrijwel onmiddellijk seksueel genot, het verhoogt het seksuele uithoudingsvermogen en bevordert vruchtbaar sperma. Misbruik van deze middelen kan in een aantal gevallen leiden tot emotionele en psychologische problemen.

Bij erectiestoornissen of impotentie die behandelbaar is, worden de volgende Ayurvedische middelen aanbevolen:

- **Ashwaghan**
- **Kaunch vishisht:** dit middel met *Mucuna pruriens* helpt de erectie langer aan te houden
- **Chanderprabha**
- **Sri Gopal Taila:** dit is een middel voor voorzichtige massage van de penis

Ayuredy: dit is een kruiden/mineralencombinatie waardoor bloed toevoer naar geslachtorgaan bevordert wordt. Het is een uitstekend middel voor erectiestoornissen

Als er sprake is van **oligospermie** (= sperma met te geringe hoeveelheid zaadcellen), kunnen de volgende Ayurvedische middelen gebruikt worden:

- **Chanderprabhawati**
- **Ayuredy**
- **Amritprash**

NIEUWE RUBRIEK.

We hebben gemerkt dat er de nodige vragen leven bij onze lezers/lezeressen over van alles wat met Ayurveda en gezondheid te maken heeft. Wij willen u in de gelegenheid stellen deze vragen aan ons te stellen. De gestelde vraag en ons antwoord daarop zal dan in deze nieuwe rubriek geplaatst worden.

De vragen zullen beantwoord worden door één van onze deskundigen.

Anonieme vragen worden niet door ons beantwoord. Als u wilt dat uw naam niet bekend wordt, geef dit dan duidelijk door aan de redactie. Wij zullen daar dan rekening mee houden.

Uw vragen kunt u schriftelijk stellen:

AGN

Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag.
e-mail adres: info@agn-ayurveda.com

Onderstaande tips kunnen meehelpen de seksuele kracht in stand te houden:

- neem in melk of tijdens de warme maaltijd saffraan. Saffraan is een afrodisiacum en vergroot het aantal zaadcellen
- gebruik droge of verse dadels met melk
- laat je hele lichaam minstens eenmaal per week helemaal masseren met Ayurvedische olie
- het dragen van goud heeft een gunstige werking op seksuele kracht

Gebruik regelmatig **Amritprash** of **Amritprahs special**.

Amritprash is een gelei. Het bevat 49 kruiden en Amla (*Emblica officinalis*). Amla is het hoofdingrediënt. Amla bevat 3000 mg vitamine C plus bioflavonoïden, anti-oxidanten, vitamine B-complex en carotenoïden. Het stimuleert de spijsvertering, vermeerderd de spiermassa, verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte en versterkt de heling van weefsels.

Mensen met diabetes mellitus dienen bij het gebruik van Amritprash rekening te houden met het feit dat er suiker in zit.

Amritprash speciaal is aangevuld met saffraan en goud. Dit middel helpt naast bovengenoemde werkingen, bij het snel verkrijgen van energie en helpt om na ziekte de immuniteit te herstellen.

Ejaculatio praecox of voortijdige zaadlozing.

Voortijdige zaadlozing voordat zij een orgasme krijgen, wordt door mannen die daar mee te maken hebben als heel belastend en vervelend ervaren. In een aantal situaties is het liefdesspel nog maar net begonnen en de man kan er al mee te maken krijgen. Ook voor de partner van de man wordt voortijdige zaadlozing als vervelend ervaren. Het wordt als een verstoring van het liefdesspel gezien en de relatie kan daar ernstig onder gaan lijden.

Voortijdige zaadlozing wordt voornamelijk veroorzaakt door verhevigd vata. Vata heeft o.a. als eigenschappen snelheid en gevoeligheid voor aanraking dus wanneer bij een man met als overheersende dosha vata deze dosha is verhevigd kan dit o.a. leiden tot voortijdige zaadlozing. Over het algemeen kunnen mensen met een vata-constitutie seks niet lang volhouden.

Maar psychische invloeden zoals stress, angst, bezorgdheid kunnen ook een rol spelen bij voortijdige zaadlozing. Deze invloeden worden dikwijls ook veroorzaakt door een verhevigde dosha vata.

Een hoog cholesterolgehalte kan eveneens een mogelijke oorzaak van voortijdige zaadlozing zijn. Het cholesterol zet zich o.a. in de bloedvaten van de penis en het hele voortplantingsstelsel af. Deze bloedvaten worden dik en nauw (**ischemie**) zodat de bloedtoevoer naar de spieren van de penis en prostaat ontoereikend is geworden en een gebrek aan controle over de kringspier veroorzaakt. Dit kan leiden tot ejaculatio praecox.

Voortijdige zaadlozing kan onder controle worden gebracht door:

- voorzichtige massage van de penis. Aan 30 mg sesamolijf vijf tot tien druppels mosterdolie toevoegen. De verdunde mosterdolie heeft een verwarmende uitwerking die de bloedvaten verwijdt en de bloedtoevoer naar de penis verbetert. Deze massage circa een uur voor de geslachtsgemeenschap toepassen. Daarna dient de penis zorgvuldig gewassen te worden want anders kan de tere huid van de vagina van de partner door de hete mosterdolie beschadigd worden
- geneeskrachtige **brahmi-ghee**, of **ashwagandha-ghee** kunnen gebruikt worden om het schaambeek en de eikel te masseren voor de geslachtsgemeenschap
- het stimuleren van de penis tot op het punt van ejaculatie maar ejaculeer niet. Ga daarna rechtop zitten en doe **Ashwini Mudra**: het intrekken en ontspannen van de anus. Doe dit ongeveer tien keer. Met deze oefening train je je penis om de ejaculatie langer uit te stellen. Deze oefening circa één tot twee uur voor het vrijen doen. Deze oefening betekent niet dat je masturbeert. Integendeel: lukt het met deze oefening voortijdige zaadlozing te voorkomen, dan zullen zowel de man als zijn partner hier profijt van hebben
- omdat voortijdige zaadlozing een stoornis van vata is, dienen mannen die daar last van hebben een dieet te houden dat vata verzachtend is. Als er ook sprake is van een verhoogd cholesterolgehalte dient dat omlaag gebracht te worden door het gebruiken van gezonde, plantaardige oliën en het vaker eten van vette vissoorten

Kruiden die geschikt zijn:

- een mengsel van **ashwa ghan**, **bala** en **vidari**. Twee keer per dag ½ theelepel van dit mengsel innemen met warme melk. Eigenlijk het liefst geitenmelk omdat deze doeltreffender is
- **Gingseng**. Dit kruid heeft eigenschappen die lijken op die van ashwagandha. Hiervan ook ½ theelepel twee keer per dag innemen met warme melk
- **Amandelmelk**. 10 Amandelen een nacht in water laten weken. 's Morgens de vliezen verwijderen en daarna in een blender doen samen met een kop warme melk en een snufje gember, een snufje kardemom en een snufje saffraan. Drink dit 's ochtends en eventueel ook 's avonds
- **Shilajit**
- **Ayuredy**
- **Sri Gopal Taila** (een olie voor massage van de penis te gebruiken circa een half uur voor de geslachtsgemeenschap)

Verminderd libido.

Het leven in de huidige tijd is voor veel mensen erg hectisch geworden. Steeds meer mensen gaan aan stress en ernstige vermoeidheid lijden door de hoge eisen die aan hen gesteld worden. Ook de toenemende werkdruk is daaraan debet. Dit alles kan leiden tot verminderde zin in seks. Eveneens kunnen bepaalde ziektes van invloed daarop zijn, zoals bijvoorbeeld diabetes mellitus. Maar ook de leeftijd van de man kan een rol gaan spelen bij het minder worden van de

libido. Dit alles kan de nodige spanning in een relatie op gaan leveren.

Bij het ouder worden van de man gaat de productie van het geslachtshormoon testosteron achteruit. Vanaf het veertigste levensjaar neemt de testosteronproductie ieder jaar met circa één procent af. De gevolgen daarvan kunnen ingrijpend zijn. Een tekort aan testosteron leidt o.a. tot spierzwakte, botontkalking, verminderde vitaliteit en seksuele klachten zoals afname van de geslachtsdrift. Uit recent onderzoek is eveneens gebleken dat een lage testosteronspiegel ook een rol speelt bij het ontstaan van diabetes mellitus type 2. En er is een relatie gevonden met het metabool syndroom dat wordt gekenmerkt door een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte, overgewicht en een hoge bloedsuikerspiegel.

Bij vermindering van het testosterongehalte kan gekozen worden voor het toedienen van dit hormoon maar daar zitten nogal wat bijwerkingen aan vast. Verstandiger is het om de leefstijl te veranderen door bijvoorbeeld minder alcohol te drinken, minder te eten, gezonder te eten, het zoveel mogelijk vermijden van stress, meer te bewegen, af te vallen, kortom: te leven, te eten en te bewegen volgens de eigen unieke constitutie. En te mediteren. Mediteren heeft een uiterst gunstige invloed op lichaam en geest. Door dit alles kan het testosterongehalte weer toe gaan nemen.

Ayurvedische middelen kunnen bij een verminderd libido van nut zijn:

- **Ayuredy**
- **Ashwa ghan**
- **Sri Gopal Taila**
- **Kaunch Vishisht**
- **Amritprash**

Conclusie.

Uit dit artikel mag blijken dat aan erectieproblemen en alles wat daarmee samenhangt het nodige te doen is. Natuurlijk kunnen niet alle problemen opgelost worden. Als er sprake is van beschadiging kan ook Ayurveda deze niet meer herstellen. Maar in een aantal gevallen kan Ayurveda wel helpen met het verbeteren van de functie van prostaat en penis en daardoor ook het seksleven. Ayurveda wil echter met nadruk stellen dat naast het gebruiken van Ayurvedische middelen de man zelf ook zal moeten gaan leven, eten en bewegen volgens zijn eigen unieke constitutie.

Uw Ayurvedisch geneesheer kan u daarover alles vertellen. Ook zijn er interessante boeken over Ayurveda te koop waar u veel van kunt leren wat voor u het beste is.