



Problemen met zaadlozing tijdens vruchtbaarheidsbehandeling



Het komt regelmatig voor dat mannen moeite hebben met het bereiken van een zaadlozing bij een vruchtbaarheidsbehandeling. Wij geven u meer informatie over de mogelijke oorzaken daarvan. Ook geven we u tips en adviezen over wat u zelf kunt doen. Ons fertiliteitsteam heeft een seksuoloog in dienst, in veel situaties kan een gesprek of behandeling nuttig zijn.

Niet de enige

Ongeveer 1 op de 5 mannen die te maken heeft met een vruchtbaarheidsbehandeling geeft aan ook een seksueel probleem te hebben. Dit zijn meestal problemen met de erectie of de zaadlozing. Deze klachten zijn er soms al voordat de vruchtbaarheidsbehandeling start. Ook komt het regelmatig voor dat er seksuele problemen ontstaan tijdens de vruchtbaarheidsbehandeling. Bij ruim 10% van de mannen ontstaat moeite met de erectie en zaadlozing nadat ze hebben gehoord dat de kwaliteit van hun zaad verminderd is. Ongeveer de helft van de mannen ervaart stress in de vruchtbare periode, wat ook tot problemen met erectie en zaadlozing kan leiden.

Wanneer is er zaad nodig?

Tijdens een vruchtbaarheidsbehandeling is er op verschillende momenten zaad nodig. Het gaat om de volgende situaties:

- Aan het begin van de behandeling voor het bepalen van de kwaliteit van het zaad
- Tijdens de behandeling op het moment van bevruchting en/of inseminatie
- Bij het aanleggen van een voorraad zaad voor toekomstig gebruik (invriezen van sperma)

In al deze situaties kunt u druk of spanning ervaren, waardoor het bereiken van een zaadlozing moeilijker wordt of niet lukt. Dit is zowel voor uzelf als voor uw partner vervelend en kan lastig zijn in verband met de voortgang van de behandeling. U hoeft zich echter niet schuldig te voelen. U doet het immers niet expres en u bent niet de enige. Het behandelend team zal u zo goed mogelijk begeleiden om een zaadlozing mogelijk te maken en de behandeling door te laten gaan.

Problemen met zaadlozing

Moeite hebben met het bereiken van een zaadlozing kan verschillende dingen betekenen:

- Een zaadlozing lukt nooit: niet bij masturbatie en ook niet bij seks met een partner. In deze situatie zijn er soms wel nachtelijke zaadlozingen
- Een zaadlozing lukt niet bij seks met een partner, maar wel bij masturbatie
- Een zaadlozing lukt soms wel en soms niet
- Een zaadlozing lukt niet wanneer er druk of stress wordt ervaren

Oorzaken

- Medische oorzaken: door ziekte, medicatie of andere behandelingen lukt het niet een zaadlozing te krijgen of komt het zaad in de blaas terecht
- Geremdheid, moeite de controle los te laten
- Twijfel over de kindervens
- Herinneringen aan negatieve seksuele ervaringen



Twee andere veel voorkomende oorzaken worden verderop wat uitgebreider beschreven:

- Onvoldoende seksuele opwinding of erectieproblemen
- Faalangst of prestatiedruk

Mogelijkheden om toch een zaadlozing te bereiken

Bij een medische oorzaak

Bespreek een medische oorzaak met uw behandelend arts. Afhankelijk van uw situatie zijn er vaak medische mogelijkheden om toch een zaadlozing te bereiken of om zaadcellen te verkrijgen. U zult hiervoor verwezen worden naar de androloog. Ook kan een seksuologische behandeling of het gebruik van een medische vibrator een optie zijn (Ferticare, beschikbaar bij het Voortplantingscentrum).

Als er wél nachtelijke zaadlozingen zijn

U kunt een aantal nachten slapen met een speciaal condoom zonder zaaddodende eigenschappen (verkrijgbaar bij het Voortplantingscentrum), waarna u het opgevangen zaad naar het ziekenhuis brengt.

Bij geremdheid

Een deel van de mannen kan prima een zaadlozing krijgen bij masturbatie, maar dit lukt niet bij seks met een partner. Dit heeft vaak te maken met psychologische geremdheid en zich niet goed kunnen laten gaan. In deze situatie kunt u in overleg met uw behandelend arts een praktische oplossing kiezen: u vangt de zaadlozing bij masturbatie op in een steriel potje (verkrijgbaar bij het Voortplantingscentrum). Vervolgens brengt u dit potje naar het ziekenhuis of brengt u zelf het zaad in de vagina van uw partner met een spuitje (dit is verkrijgbaar bij de apotheek). Een andere goede optie is een seksuologische behandeling. De arts kan u daarvoor verwijzen.

Bij twijfel over de kinderwens

Dit kan een reden zijn waarom een zaadlozing als het ware wordt tegen gehouden. Gesprekken met de arts of de maatschappelijk werkster van het fertiliteitsteam kunnen helpen.

Bij herinneringen aan negatieve seksuele ervaringen

Deze herinneringen komen soms terug of worden versterkt als er onder druk of in een kleine ruimte (met een slot) een zaadlozing bereikt moet worden. Geef bij de behandelend arts aan dat u deze ervaringen heeft. U hoeft geen details te noemen. De arts kan dan met u nadenken over een praktische oplossing of u doorverwijzen voor psychologische of seksuologische behandeling.



Problemen met seksuele opwindning of erectieproblemen

Dit komt vaak voor en kan een gevolg zijn van faalangst of prestatiedruk. Het kan ook een gevolg zijn van de onpersoonlijkheid van het productiekamertje of het niet kunnen concentreren op seksueel opwindende gedachten. Bij een deel van de mannen waren opwindning en erectie al lastig voordat de vruchtbaarheidsbehandeling startte. Dingen die u zelf zou kunnen doen:

- U mag de zaadlozing ook thuis opwekken (of op een andere rustige plek). Dat geeft meer privacy en is persoonlijker dan in het ziekenhuis. Uw partner mag u er bij helpen als u dat prettig vindt.
- U kunt de zaadlozing ook opwekken door seks te hebben met uw partner en daarbij een speciaal condoom (verkrijgbaar bij het Voortplantingscentrum) te gebruiken dat het zaad opvangt. Deze manier voelt voor u misschien natuurlijker en meer opwindend.
- Bekijk voor u opwindende beelden (video, plaatjes, tijdschriften). In het ziekenhuis is videomateriaal aanwezig. Als u eigen materiaal wilt gebruiken, kan dit alleen op papier of via uw telefoon. We hebben geen mogelijkheid om eigen dvd's af te spelen.
- Stimuleer de penis extra goed door wat steviger te masturberen of door gebruik van een vibrator (verkrijgbaar bij het Voortplantingscentrum of een zelf meegebracht exemplaar). Richt u extra op een seksueel opwindende fantasie in uw hoofd.
- Gebruik een erectiepil (verkrijgbaar op recept via de androloog, de fertiliteitsarts of de huisarts). Deze pil helpt u een erectie te krijgen en te behouden. Hiervoor is wel stimulatie aan de penis en fantasie nodig.

Als u dat wilt, kan de seksuoloog u goed begeleiden om deze situatie te verbeteren.

Faalangst of prestatiedruk

Faalangst of prestatiedruk maakt het moeilijk een zaadlozing te bereiken. Gevoelens van angst, stress of druk komen veel voor in een situatie zoals deze. Ook belemmerende gedachten (bijvoorbeeld: 'het gaat niet lukken', 'straks is er een cyclus verloren', 'het moet nu') komen veel voor en zijn niet abnormaal. U bent niet de enige.

Veel mannen vinden het moeten inleveren van zaad op een vastgesteld tijdstip lastig. Dit geeft druk. Druk werkt meestal niet goed voor ontspanning en seksuele opwindning. En dit is nu juist nodig voor het krijgen van een erectie en zaadlozing. Er zijn een paar dingen die u zou kunnen doen om de spanning te verminderen:

- Neem de tijd. Het is niet erg als u er wat langer over doet.
- Bedenk u dat het inderdaad een onnatuurlijke situatie is en dat u niet de enige bent die dit lastig vindt. Dat is niet raar.
- Doe een ontspanningsoefening, dit geeft wat rust in uw lijf en hoofd (zie instructie hieronder).
- Focus op een seksueel opwindende fantasie en niet op of het al lukt.
- Probeer een negatieve gedachte ('het moet nu lukken') om te buigen in een positieve gedachte ('ik wil graag dat het lukt' of 'ik mag er ook best van genieten').
- Als u de zaadlozing thuis kunt bereiken of thuis zwanger kunt worden: vrij met uw partner voor de lol en niet voor de zwangerschap. Dat heeft ook positief effect op de kwaliteit van uw zaad. Het hoeft niet per se op het moment van de eisprong (3 dagen eerder is ook goed). Vrij ook bewust op momenten dat u niet zwanger kunt worden, zo blijft het leuk.

Als u dat wilt, kan de seksuoloog u goed begeleiden om deze situatie te verbeteren.



Ontspanningsoefening

Het doel van deze oefening is het verschil te leren voelen tussen gespannen en ontspannen spieren, dus 'leren ontspannen'. Misschien kan dit u helpen:

Ga gemakkelijk zitten of liggen en zorg dat u niet gestoord kan worden. Bij deze oefening spant u verschillende spieren eerst flink aan, totdat ze erg vermoeid raken of pijn gaan doen (neem als richtgetal 7 seconden). Ondertussen let u goed op hoe de spieren in gespannen toestand aanvoelen. Haal dan diep adem en ontspan de betreffende spieren bij het uitademen, waarna u de tijd neemt om na te gaan hoe het verschil tussen een gespannen en ontspannen spier aanvoelt. U begint met de voeten. Hieronder staat hoe u de verschillende spiergroepen kunt aanspannen.

1. voeten: krul uw tenen eerst naar boven en vervolgens naar beneden
2. benen: zet u met uw hielen af tegen de vloer
3. billen: billen samenknijpen
4. buik: buik eerst zover mogelijk uitzetten en dan helemaal intrekken
5. rug: holle rug maken
6. nek: uw hoofd zover mogelijk achterover buigen en vervolgens uw kin naar uw borst bewegen
7. gezicht: lippen tot een smalle streep samenpersen - kaken op elkaar klemmen - tong tegen het gehemelte duwen - ogen dichtknijpen - wenkbrauwen omhoog en voorhoofd fronsen
8. schouders: schouders optrekken in de richting van de oren
9. armen: uw armen buigen en uw spierballen laten zien
10. handen: tot vuisten ballen

Als u alle spiergroepen hebt gehad, spant u nog eenmaal zoveel mogelijk spieren aan, waarna u uw hele lichaam ontspant. Stel u hierbij voor dat u bij elke uitademing steeds iets zwaarder wordt. Wanneer u enige ervaring heeft kunt u verschillende spiergroepen samen nemen en gelijktijdig aan- en ontspannen. Bijvoorbeeld 1 + 2 + 3, óf 4 + 5, óf 6 + 7 + 8, óf 9 + 10.

Contact

Polikliniek Voortplantingsgeneeskunde

Telefoon: (010) 704 0116 van 8.30 - 11.30 uur en 12.30 - 15.30 uur

Email: voortplantingscentrum@erasmusmc.nl



