



## Hoe hun penis mannen waarschuwt dat ze ziek zijn

**Een penis is niet alleen nuttig voor de gebruikelijke activiteiten, hij waarschuwt je ook als je ziek bent. Het is een slim orgaan, zegt uroloog en seksuoloog Cobi Reisman. "De penis is de antenne van het hart."**

Malika Sevil, De Morgen, 5 september 2017

Nederlands uroloog en seksuoloog Cobi Reisman (53) kan vele clichés over het lid ontkrachten, maar dit beeld klopt: er is geen orgaan waarmee mannen een diepere relatie hebben dan met hun penis. Hij zegt het na een drukke dag in zijn spreekkamer.

Reisman ziet ze al vijftien jaar dagelijks: de man en zijn penis. Vandaag zijn het er vierendertig. Bij vier van hen doet hij een inwendig kijkonderzoek. Hij behandelt ook mannen met nierstenen, plasproblemen, prostaatkanker en erectiestoornissen.

"Of met weinig zin!", zegt Reisman nogal nadrukkelijk. Om maar een stereotype onderuit te schoffelen: "De gedachte is dat mannen altijd zin hebben om te vrijen. Dat is niet zo."

### **Tempo en eisen**

Seks is onderhandelbaar, zegt hij: het is geven en nemen. Steeds meer vrouwen die te weinig krijgen, nemen er geen genoegen meer mee en sturen aan op een afspraak bij de uroloog of zoeken elders hulp. Maar wat betekent die trend? Zijn de mannen tegenwoordig minder geil? Daalt het libido? Reisman kan het niet hard maken, maar het zou hem niet verbazen als een groeiend deel wordt lamgelegd door het tempo en de eisen van de hedendaagse maatschappij.

We zijn de hele dag bezig met onze e-mail, WhatsApp-berichten en noem maar op. We hebben stress op het werk, geen tijd en dat alles maakt dat mensen steeds minder ruimte voelen om te ontspannen." Dat combineert slecht met seks, zegt Reisman. "Voor goede intimiteit en seksualiteit moet je de tijd nemen. Het is niet allemaal *The Fast and the Furious*, en zeker niet in langdurige relaties."

Ook als de penis weigert, is dat bijna altijd een symptoom van een onderliggend probleem, zegt Reisman. Mentale overbelasting. Psychologische klachten. Een hormonale ontregeling. Schade aan de zenuwen. Of bijwerkingen van medicijnen. Voor Reisman is het elke keer een puzzel: wat is er loos?

Boven aan het lijstje staat een in potentie dodelijke aandoening: hart- en vaatziekten. Bij een patiënt met een erectiestoornis en overgewicht is Reisman alert. Als de patiënt ook blijkt te roken, een hoge bloeddruk heeft en weinig beweegt, gaan alle seinen op rood.

Reisman: "De vaatjes die de penis van bloed voorzien zijn kleiner en smaller dan de vaten die het bloed naar het hart brengen. Vaatproblemen zullen zich vanzelfsprekend eerst bij de kleine bloedvaten manifesteren. Bij de penis dus. Het is een waarschuwingssignaal."

Zo komt er dus geregeld een man bij de uroloog met een erectiestoornis die de spreekkamer verlaat met een verwijzing naar de cardioloog vanwege mogelijke hart- en vaatziekten. Het goede nieuws is dat met een gezondere leefstijl de erecties verbeteren, dat toont onderzoek aan.

Luister dus goed naar uw geslachtsorgaan, zegt Reisman. Het kan alarmeren. Of zoals Reisman het verwoordt: "De penis is de antenne van het hart. Dat heeft een dubbele betekenis. Enerzijds kan hij een symptoom van een hartkwaal aangeven, anderzijds werkt de penis ook niet optimaal als het met het hart emotioneel gezien niet goed gaat."

## **Buikvet**

Nog een signaal. Een erectiestoornis kan ook wijzen op een tekort aan testosteron, in de volksmond een mannenovergang. Reisman ziet steeds meer mannen met een laag testosteron. Het uit zich in moeheid, weinig zin in vrijen, minder baardgroei, pijnlijke spieren bij pogingen tot trainen en dus erectieproblemen.

De oorzaak is vaak duidelijk zichtbaar: te veel buikvet. "Buikvet is niet alleen maar vet, het is ook hormonaal actief. Simpel gezegd: testosteron wordt gemaakt uit cholesterol. Maar als er veel buikvet zit, zet een enzym het cholesterol om in het vrouwelijke hormoon oestrogeen en niet in testosteron. Het onderdrukt de eigen testosteronproductie."

Deze mannen krijgen van Reisman doorgaans testosteronsupplementen en het advies te sporten en af te vallen. Verliest hij gewicht, dan worden de testosteronpillen afgebouwd. De bedoeling is dat het lichaam de productie van het mannehormoon weer overneemt.

## **Bewondering**

Reisman gaat er eens goed voor zitten. Hij leunt achterover en hij legt in zijn stem iets van bewondering. Weten mensen eigenlijk wel dat de penis een slim orgaan is? Kent iedereen de buitengewone kwaliteiten van het mannelijk geslachtsorgaan? En die van het vrouwelijke trouwens ook, want "het mechanisme en de werking is hetzelfde".

Het slimme zit hem in de bloedtoevoer. "Kijk, als je loopt, stroomt er meer bloed in de benen, maar er gaat evenveel uit, dat is de circulatie. Bij de penis

en de clitoris in opgewonden toestand werkt dat anders. Door de bloedtoevoer ontstaat een zwelling. Er loopt meer bloed in dan dat eruit gaat. Het zijn de enige organen in het menselijk lichaam die dat doen. Dat noem ik slimme organen." Maar juist omdat alles zo precies staat afgesteld, werkt het vaak niet naar behoren. Tussen de 20 en 40 procent van de mannen heeft erectieproblemen en ongeveer 10 tot 15 procent heeft geen zin in seks, al is dit laatste volgens Reisman minder goed onderzocht.

Dat fenomeen overstijgt de slaapkamer. Mannen schamen zich. Ze veranderen soms ook, zegt de uroloog. Ze isoleren zich, ontwijken intimiteit. Hun partners worden er onzeker van. "Ze denken vaak: hij vindt mij niet meer aantrekkelijk. Of: misschien heeft hij een ander. Of: ik ben niet leuk genoeg. Het geeft veel spanning in een relatie."

Veel stellen vermijden daardoor niet alleen seks, maar ook intimiteit. "De man denkt: als ik ga knuffelen en zoenen, denkt mijn geliefde dat ik seks wil, maar ik kan het niet. De partner begint daarom ook maar niet met intimiteiten, want dan denkt hij dat ik seks wil en hij heeft een probleem. Ze denken dus voor elkaar."

## **Injectie**

Het duurt gemiddeld een jaar voordat mannen met erectieproblemen naar een arts stappen. "Mannen praten niet zo gemakkelijk over dat wat niet goed gaat. Maar wachten met zoeken naar een oplossing bouwt de spanning op. Lukt-het-wel-lukt-het-niet is funest voor de erectie."

De uroloog en seksuoloog kan naar eigen zeggen bijna alle mannen helpen aan een (betere) erectie. Meestal met pillen en een goede begeleiding bij het gebruik ervan. Soms met injecties, een vacuümpomp of een operatie. Gecombineerd met een aangepaste leefstijl lossen deze remedies de meeste erectieproblemen op.

Overigens wordt het voorstel om injecties in de penis te zetten doorgaans niet met gejuich ontvangen. "Ik begin altijd over diabetespatiënten, die moeten ook insuline spuiten. Een injectie in de penis voelt hetzelfde als in de buik, geen man gelooft het, maar het is echt waar."

Reisman is nog lang niet op de penis uitgekeken, allesbehalve. "Ik behandel niet alleen de penis, ik behandel niet alleen de prostaat, ik behandel de persoon. Geloof mij, als je alleen de penis gaat behandelen, leidt dat gegarandeerd tot teleurstellingen."