

Handleiding penis pomp

In het midden tussen de knoppen zit een gaatje voor de usb aansluiting,
Dan laad je de pomp op 24 uur, daarna kun je aan de slag

Hoe werkt een penispomp? En wat is de beste penispomp?



Er zijn heel veel verschillende soorten erectie pompen, ook wel penispompen of vaccuüm pompen genoemd. Wat doen ze? Werken ze echt? Wat zijn de voordelen? En wat zijn de nadelen? Wat zijn de verschillen? En waar moet je op letten bij de aanschaf?

Wij helpen u graag op weg.

Wat is een penispomp?

Een penispomp, ook wel erectiepomp of libidopomp genoemd, bestaat uit een kunststof buis die over de penis wordt geschoven. Deze buis wordt vervolgens vacuüm gezogen (met een elektrische of handmatige pomp). Hierdoor stroomt extra bloed naar de penis en ontstaat er een erectie. Of wordt de bestaande erectie krachtiger.

Voor het behoud van de verkregen erectie moet een elastische ring om de basis van de penis worden aangebracht nadat de buis is verwijderd. Zo stroomt het bloed niet meteen terug en blijft de erectie in stand. De ring mag maximaal 30 minuten blijven zitten.

Werkt een pomp bij penis vergroting?

Nee, laten we beginnen om dat misverstand allereerst uit de wereld te helpen. Een erectiepomp helpt niet om **op langere termijn de penis te vergroten**. Daar zijn alle wetenschappelijke studies het wel over eens. Wel is de penis **direct na het gebruik van de pomp steviger en wat groter**.

Er is daarnaast een groep mannen die een penis pomp niet gebruikt om hun penis te vergroten, maar om de lengte van hun penis te behouden. Bij het ouder worden, wordt de penis namelijk wat kleiner. Dat kan ongeveer 2 centimeter op een penis van 15 centimeter zijn. Of een vacuüm pomp hiervoor echt werkt, is niet te zeggen. Daar hebben wij geen wetenschappelijk bewijs van gevonden.

Werkt wel bij behoud van lengte na een prostaat operatie

Uit studies blijkt wel dat het gebruik van een penis pomp na een prostaat operatie helpt wel bij het behoud van de lengte van de penis.

Bij een studie onder 28 mannen werd willekeurig een penis pomp werden toegewezen na een zenuwsparende radicale prostatectomie. Mannen in groep 1 gebruikten de penis pomp 10 minuten per dag gedurende 5 maanden zonder een erectiering. Mannen in groep 2 deden dat niet.

Na drie maanden was de penislengte met ongeveer 2 centimeter verminderd bij mannen in groep 2, maar bleef de lengte van de penis bij alle mannen in groep 1 bewaard. Na 12 maanden hadden slechts 2 van de 17 mannen in groep 1 een vermindering van de penislengte van 2 centimeter of meer in vergelijking met 5 van de 11 mannen in groep 2.

Op basis van deze bevindingen concludeerden de onderzoekers dat een penis pomp binnen een maand na gebruik Radicale prostatectomie helpt penislengte te behouden. (Kohler 2007)

Een andere studie onder 42 mannen die goede seksleven hadden voordat ze zenuwsparende radicale prostatectomie ondergaan, liet een zelfde beeld zien. De dag nadat de mannen hun katheters hadden verwijderd, begonnen ze dagelijks een penis pomp gedurende 90 dagen. Zevenendertig mannen gebruikten de penis pomp meer dan 50 procent van de 90 dagen, en slechts één van die mannen had een daling van de penislengte van 1,0 centimeter of meer.

Wanneer u deze resultaten vergelijkt met eerder onderzoek, waarin 48 procent van

de mannen een significante vermindering van de penislengte na prostatectomie heeft gehad, blijkt dat het gebruik van een penispomp kort na de operatie een effectieve manier is om de penislengte te behouden. (Dalkin 2007)

Goede training voor verbeteren van erectie

Penispompen worden ook gebruikt als training, om voor een goede doorbloeding van de penis te zorgen. Bijvoorbeeld door wielrenners. Maar ook door mannen op leeftijd om die, als de nachtelijke erecties afnemen, de pomp gebruiken voor behoud van goede erecties.

Over de effectiviteit hiervan is geen betrouwbare informatie te vinden helaas.

Werkt een penis pomp bij erectiestoornissen? Ja



Een erectie pomp kan veel mannen helpen die te maken hebben met erectie problemen. Het is een officieel door artsen en urologen aanbevolen product. Met een vacuümpomp kan 90 tot 95% van de mannen weer een aanvaardbare erectie krijgen ongeacht de oorzaak van de erectiestoornis. Het wordt in sommige gevallen zelfs door de zorgverzekering vergoed.

Er is ook overtuigend bewijs dat vacuüm pompen succesvol zijn in de behandeling van ED na radicale prostatectomie, vooral wanneer ze worden gebruikt in combinatie met [fosfodiesterase-5 remmers](#). **

Studies die dit laten zien, kunt u onder aan dit artikel vinden.

Voor wie is een erectie pomp het meest geschikt?

- Voor mannen die geen pillen verdragen, en/of daar teveel bijwerking van ondervinden.
- Voor mannen voor wie andere behandelingen bij hun erectie probleem (ED) niet werken.
- Voor mannen die een toegankelijke en betaalbare manier zoeken om weer een erectie te krijgen.
- Voor mannen die een erectie krijgen, maar willen dat de erectie steviger, groter en langduriger is.
- De penispomp is een goed hulpmiddel bij **penisrevalidatie** na een prostaat operatie.

Wat is het verschil tussen een pomp voor penis vergroting en erectie problemen?



Lastig voor
inbrengen van
slappe penis

De pompen werken volgens hetzelfde principe en proces maar er zijn wel een aantal verschillen.

- Een belangrijk verschil is dat er bij de pompen die worden gebruikt bij erectieproblemen de mogelijkheid zit om direct na het gebruik van de pomp een erectiering om de penis aan te brengen. Deze erectiering zorgt ervoor dat de erectie behouden blijft. Daarvoor heeft een erectiepomp die daarvoor bedoeld is een "kegel" of "conus". Deze kegel zorgt ervoor dat de penisring gemakkelijk om de cilinder kan worden geschoven. Na gebruik van de pomp, als de penis voldoende stevig is, schuif je de penisring van de cilinder om de basis van de penis.
De erectie ringen (penisingen) en de kegel ontbreken bij de penis vergrotende pompen.

- Een ander verschil is de manier waarop de opening van de cilinder wordt afgesloten. Bij pompen die penis vergrotend zijn is dit vaak gemaakt van zacht materiaal met een opening erin (zie de foto). Hier kan je de penis doorheen steken. Met een slappe penis is dat heel lastig. Voor mannen met erectieproblemen werken erectie pompen met drukringen beter.

Hoe werken erectie pompen bij erectie problemen?

Het krijgen van een erectie is een proces waarbij er complexe veranderingen in de spieren, zenuwen en bloedvaten van de penis plaatsvinden. Normaal krijgt een man een erectie als hij aan seks denkt en/of als hij seksueel gestimuleerd wordt. De prikkelingen en de stimulatie zorgt ervoor dat het zenuwstelsel die van de ruggenmerg naar de genitaliën leidt, signalen afgeven naar de zwellichamen van de penis.

De bloedvaten die de penis van bloed voorzien, worden dan groter zodat het bloed in de penis stroomt en de erectie ontstaat. Het bloed wat naar de penis wordt gepompt zorgt ervoor dat deze groot, lang en stevig wordt. Helaas zijn er veel mannen die last hebben van erectiestoornissen en waarbij het erectieproces niet op een natuurlijke manier valt te bewerkstelligen. Dan kan een erectie pomp uitkomst bieden.

Met de pomp worden de zwellichamen in de penis op een kunstmatige manier opgewekt, zodat ze alsnog bloed opnemen en er een erectie tot stand kan komen.

Resultaten gebruik erectie pomp bij erectie problemen

- Herstel van de erectiele functies
- Beperkt verlies van de penislengte
- Significante verbetering van het helingsproces na operatie
- Veilig en betrouwbaar

Wat doet een penis pomp?

De meeste pompen maken gebruik van het natuurkundige proces van 'overdruk' en 'onderdruk'.

Door de lucht uit de afgesloten cilinder met de vacuümpomp te zuigen vermindert de druk in de cilinder. De 'onderdruk' die in de cilinder ontstaat is lager dan de druk van buiten de cilinder (de 'bovendruk'). Nadert de druk tot nihil, dan is er sprake van een maximaal vacuüm of vrijwel luchtledige cilinder.

De onderdruk in de vacuümcilinder zorgt dat het bloed weer in uw penis stroomt. Het bloed wordt naar de zwellichamen van de penis gestuwd. Hierdoor vullen de zwellichamen zich met bloed, zoals dat ook gebeurt tijdens de natuurlijke manier van

het krijgen van een erectie.

Door de verhoging van de bloedsomloop in de bloedvaten, de zenuwen, de zwellichamen en het spierweefsel van de penis ontstaat er een erectie. De drukring zorgt dat het bloed niet meteen weer terug stroomt als u de vacuümcilinder verwijdert.

Is een erectie ring noodzakelijk?

Ja, een ring is noodzakelijk als de pomp wordt gebruikt om een betere erectie te krijgen EN te behouden. Als de ring niet wordt aangebracht na het "pompen", dan verdwijnt de erectie vrijwel direct. Het aanbrengen van de ring is dus belangrijk. En nog belangrijker om te weten is dat de ring niet langer dan 30 minuten om de penis mag blijven zitten. Dan moet de ring verwijderd worden.

Hoe tevreden is men met een erectie pomp?

Studies suggereren dat ongeveer 50% -80% van de mannen tevreden is met de resultaten van erectie pompen. Zoals bij elke andere werkwijze voor behandeling van erectiele dysfunctie (ED), neemt de tevredenheid af in de loop van de tijd.

Is een erectie en de ejaculatie anders bij gebruik van een penis pomp?

Een erectie die wordt verkregen door vacuüm pomp is in principe hetzelfde als een erectie op natuurlijk manier is verkregen, maar er zijn wel een paar verschillen te noemen. Zo kan de penis in erecte staat wat paars van kleur zijn. Ook kan de penis wat koud en gevoelloos aanvoelen. Andere bijwerkingen van de pomp op de penis en de erectie kunnen zijn:

- Een beetje zwart/ blauwe markering of klein gebied met blauwe plekken op de schacht van de penis. Meestal is dit pijnloos en verdwijnt dit na een paar dagen.
- De ejaculatie kan in kracht wat minder zijn door het gebruik van de penis pomp. Meestal heeft dit geen effect op het gevoel en de sensatie van een orgasme

Is een penis pomp gevaarlijk? Zitten er risico's aan?

Erectiepompen zijn in principe veilig in gebruik en niet gevaarlijk. Maar er zijn wel een aantal risico's aan verbonden.

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt heeft u een verhoogd risico op bloedingen. En een penis pomp kan wellicht niet veilig zijn als u bloedarmoede heeft. Slikt u bloedverdunnende medicijnen, of heeft u bloedarmoede, raadpleeg dan een

arts voordat u een erectiepomp gebruikt.

Verder is het uiteraard belangrijk voor het gebruik goed de gebruiksaanwijzing door te nemen. En bedenk: het gebruik van een pomp hoort geen pijn te doen. Gebeurt dat wel, dan moet u direct stoppen.

Hoe gebruik je een penis pomp precies?

Gebruiksaanwijzing, werking erectiepomp (handpomp)

1. U maakt eerst de pomp gebruiksklaar. Dat wil zeggen dat u de pomp in elkaar moet zetten volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Daarna kunt u wat oefenen met pompen op uw hand. Plaats hiervoor de cilinder op uw handpalm en knijp in de handpomp. U zult nu de druk voelen van het vacuümpompen. Om de vacuümsituatie weg te halen trekt u het hendeltje dat onderaan de pomp zit naar u toe, of drukt u de daarvoor bedoelde button in. (afhankelijk van pomp)
3. Gaat dit goed? Verwijder overtollig schaamhaar en smeer de penis goed in met glijmiddel. Dan kunt u de cilinder om de penis schuiven. Beweeg voorzichtig heen en weer tot er een luchtdichte verzegeling is ontstaan.
4. Het pompen kunt u het beste staand doen. Pomp langzaam drie keer en laat vervolgens het bloed langzaam naar uw penis stromen. Herhaal dit vervolgens 10 keer met korte tussen pauzes van 10 seconden.
5. Voer het pompen langzaam en rustig uit, neem de tijd. Stop met pompen wanneer het pijn gaat doen. Dit hoort NIET.
6. Wanneer de erectie is bereikt, schuift u de elastische drukring van de cilinder af naar de basis van uw penis. Zo wordt voorkomen dat het bloed terugloopt en stijf blijft.

Let op: u mag deze ring niet langer dan 30 minuten laten zitten.

Het kan zijn dat het niet direct lukt om een erectie te krijgen met de pomp. Dit komt omdat de bloedvaten van de penis niet gewend zijn aan dit proces. Na een aantal keren zal dit beter gaan.

Werking elektrische penis pomp

1. Een elektrische pomp werkt in principe hetzelfde. U zet de pomp eerst in elkaar volgens de gebruiksaanwijzing.
2. U start ook met het oefenen op uw hand. Om het vacuüm los te laten hoeft u alleen de "vrij" knop in te drukken.
3. U schuift de cilinder over uw penis heen en beweegt deze totdat er een luchtdichte verzegeling heeft plaatsgevonden.
4. Als de pomp goed zit dan kunt u op de knop drukken om de pomp vacuüm te laten trekken. U ziet dan langzaam uw penis zwellen.
5. Laat de pomp even los zodat uw penis rustig met bloed kan volstromen. Wacht 60 seconden en druk dan weer op de knop. Uw penis zal zich verder vullen en rechtop gaan staan. U kunt hiermee doorgaan totdat uw penis groot en stevig genoeg is. Doe het langzaam, haast u niet en neem er de tijd voor.
6. Wanneer de erectie is bereikt, pakt u de drukring bij de lussen en schuift u deze van de cilinder af naar de basis van uw penis. Uw penis is nu in erectie. Laat de drukring niet langer dan 30 minuten om uw penis zitten.

Wat zijn de nadelen van een erectie pomp?

Allereerst is het natuurlijk behoorlijk wennen om met een pomp een erectie op te wekken. Het kost tijd en is omslachtig. Andere nadelen zijn :

- De drukring of penisring, die ervoor zorgt dat de erectie behouden blijft, mag maximaal 30 minuten gebruikt worden. Dit beperkt de duur van het seksspel.
- Met een elektrische pomp kan het geluid (ver)storend zijn.
- De erectie is soms niet hetzelfde als van natuurlijke stijve penis. De penis kan minder stijf zijn, blauw aanlopen en/of koud aanvoelen.
- Zoals hierboven ook genoemd kan de ejaculatie wat minder krachtig zijn.

Wat zijn de voordelen van een erectie pomp?

- De meeste mannen kunnen na wat oefenen goed en snel met een pomp uit de voeten.
- Er kan heel snel (binnen 5-10 minuten) een erectie worden opgewekt.
- Minder risico op complicaties dan bij andere ED-behandelingen.
- Minimale kosten na de eerste aankoop.
- Non-invasieve behandeling.
- Het kan gecombineerd worden met andere ED-behandelingen, zoals orale medicijnen.
- Werkt bij de meeste mannen.

Verschillen tussen elektrische penis pomp en handpomp



Elektrische penispomp



Handpomp

Voordelen van een erectie handpomp

- Een handpomp is stil in gebruik.
- Met een handpomp kan de zuigkracht nauwkeurig en voorzichtig worden opgevoerd.
- Werkt heel snel
- Is vaak lichter dan een elektrische pomp
- De pomp heeft weinig onderdelen die kapot kunnen gaan.
- Vergt geen batterijen.
- Is goedkoper dan elektrische pomp

Voordelen van een elektrische pomp

- Handig als het lastig is om beide handen te gebruiken
- Handig als er weinig kracht in de handen zit