

## Erektionsstörungen

### **Erektionsstörungen: Hemmungen überwinden**

Männer, die an Erektionsstörungen (landläufig <<Impotenz>> (medizinisch „Erektile Dysfunktion, ED“) leiden, haben oft Hemmungen, darüber zu sprechen. Dies ist eigentlich erstaunlich. Denn heutzutage wird gerade in den Medien über alles, was mit Sexualität zu tun hat, ausführlich berichtet. Auch über Krankheiten spricht man heute allgemein sachlicher und offener als noch vor einigen Jahren. Es ist keine Schande, an einer Krankheit zu leiden. Das gilt auch für Erektionsstörungen.

Trotzdem scheint heute gerade im Bereich der Impotenz beim Mann noch immer gewisse Hemmungen vorhanden zu sein. Dies kann nur durch traditionelle, geschlechtstypische Verhaltensmuster erklärt werden, die sich erstaunlicherweise bis in unser aufgeklärtes Zeitalter erhalten haben. Männer haben nach wie vor mehr Mühe als Frauen, über eigene gesundheitliche Probleme zu sprechen.

### **Das Gespräch mit der Partnerin**

Wenn eine Partnerschaft intakt ist, sollte eine problematische Situation – etwa eine körperliche Störung – die Beziehung nicht grundsätzlich gefährden. Wenn jedoch die Partner nicht darüber sprechen, kann das Problem nicht gelöst werden. Dies trifft auch bei Erektionsstörungen zu, weil hier eine Verdrängung über längere Zeit zu Folgeproblemen führen kann, die oft die Partnerschaft belasten.

#### *Recht auf Sexualität*

Ohne Dialog keine Besserung. In anderen Worten: Wenn die Partner nicht über Unzufriedenheit mit dem Sexualleben oder Störungen der Sexualität sprechen, werden die Probleme nicht gelöst, sondern nur verdrängt – und damit immer schlimmer. Dabei hat jeder und jede das Recht auf Sexualität.

#### *Auch eine psychische Belastung*

Die Folgen von Erektionsstörungen weiten sich nicht selten ins Psychische aus: Erwartungs- und Versagensängste machen sich breit. Dies belastet die Erektionsfähigkeit – und die Beziehung – zusätzlich. Daher: Je früher dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann, desto einfacher für Mann und Frau, aber auch für den Arzt, die geeignete Lösung zu finden.

#### *Partnerin kann mithelfen*

Das Gespräch zwischen Partnerin und Partner löst oft die Hemmungen. Die offene Aussprache dient aber auch dazu, sich zu einigen, welcher Arzt aufgesucht werden soll. Oft zeigt sich – dies die Erfahrung von Paarberatern – dass Frauen konfliktbereiter sind als ihre Partner und heikle Themen eher anzusprechen wagen. Daher wartet der gehemmte Mann oft insgeheim darauf, von seiner Partnerin oder einer anderen ihm nahestehenden Person auf das Thema angesprochen zu werden.

Gesprächsbeispiel zwischen den Partnern:

Sie: Peter, findest Du es eigentlich normal, dass unser Sexualleben immer weniger Bedeutung hat? Hast Du Dich damit abgefunden?

Er: Nein, es belastet mich sogar sehr stark, denn wir haben ja beide das Bedürfnis danach. Aber wir werden halt beide älter....

---

Sie: So alt sind wir mit unseren 40 Jahren nicht, und die Ärzte sagen, dass Sexualität auch in der zweiten Lebenshälfte etwas normales und wichtiges ist. Heute gibt es ja auch verschiedene medizinische Lösungen für Probleme beim Mann...

*Er: Du hast vielleicht recht. Bei der nächsten Untersuchung spreche ich den Arzt darauf an. Es soll meine sexuellen Funktionen überprüfen und kann mich mit meinen Ängsten beraten...*

Sie: Gute Idee, wenn du willst, können wir den Arztbesuch zusammen in Ruhe vorbereiten.

### **Hausarzt/-ärztin oder Urologe?**

Viele Menschen gehen ungern zum Arzt. Wenn man kein Problem hat, braucht man ihn ja nicht. Negative Erfahrungen mit einem Arztbesuch führen aber leider dazu, dass der Arzt als Teil des Problems angeschaut wird, nicht als Teil der Lösung. Dabei ist es gerade umgekehrt. Speziell bei chronischen Krankheiten, die oft nur durch Medikamente therapiert werden können und die nur auf Rezept vom Arzt erhältlich sind, geht der Weg zur Besserung nicht am Arzt vorbei.

#### *Vertrauen ist entscheidend*

Der Gang zum Arzt braucht etwas Überwindung, lohnt sich aber, denn er gibt Gewissheit und ermöglicht in den meisten Fällen eine Lösung des Problems. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob Sie zum Hausarzt oder zum Spezialisten (Urologen) gehen. Wichtiger ist, dass Sie einen Arzt auswählen, zu dem Sie vertrauen haben. Wenn sie beispielsweise mit Ihrem langjährigen Hausarzt einen vertrauensvollen Umgang haben, ist er die erste Wahl.

#### *Möglichkeit: Urologische Klinik*

Urologen sind spezialisiert auf die Diagnose und die Behandlung von körperlichen Ursachen von Erektionsstörungen. Genau wie die Hausärzte sind auch die Urologen gewohnt, ein sachliches und vertrauliches Gespräch über die männliche Sexualität sowie über sexuelle Störungen zu führen.

#### *Arzt/Ärztin weiss Bescheid*

In jedem Fall können Sie aber davon ausgehen, dass der Arzt über das Thema Erektionsstörungen Bescheid weiss. Auch wenn er bei einem allgemeinen Check-Up bis jetzt noch nie die sexuellen Funktionen eingeschlossen hat, weiss er über Impotenz Bescheid. Er kann Ihnen auch die verschiedenen Lösungswege aufzeigen und Sie beraten, welche weiteren Schritte möglich und am aussichtsreichsten sind.

### **Wie sag ich's dem Arzt oder der Ärztin**

Zur Vorbereitung der Arztkonsultation kann zum Beispiel die vorliegende Broschüre dienen. Ein gewisses Vorwissen erlaubt es Ihnen, Ihren Arzt gezielt anzusprechen. Wollen sie noch etwas zuwarten, fragen sie Ihren Arzt nach Informationsmaterial und kommen beim nächsten Besuch nochmals auf das Thema zurück.

#### *Aufschlussreiche internationale Umfrage*

Im Rahmen einer internationalen Meinungsumfrage wurden Männer in Deutschland, Argentinien, den USA, China und weiteren Ländern zum Thema Sexualität befragt. Die Resultate waren weltweit dieselben: 80 % der befragten Männer sagten, ihr Arzt habe sie nie auf das Thema Sexualität angesprochen. 84 % der Befragten gaben zu Protokoll, dass auch sie selbst den Arzt nie darauf angesprochen haben. Trotzdem sah die Mehrheit ein, dass Männern mit Erektionsstörungen nur geholfen werden kann, wenn der Mann mit dem Arzt über seine Erektionsstörungen und Probleme mit der Sexualität spricht.

#### *Arztgespräch zuhause vorbereiten*

Die Unbeholfenheit des starken Geschlechts erstaunt, gibt es doch heute Möglichkeiten, Erektionsstörungen medizinisch wirkungsvoll zu behandeln. Obwohl dies heute hinlänglich bekannt ist, fehlt es uns an geeigneten Wörtern, um darüber zu sprechen. Am Ende dieses Kapitels finden Sie ein Beispiel für einen gelungenen Gesprächseinstieg.

Nehmen Sie als Grundlage für das Gespräch mit dem Arzt eine Broschüre, einen Zeitungsartikel oder anderes Informationsmaterial mit. Formulieren sie Ihre Probleme möglichst präzise.

Gesprächsbeispiel zwischen Fachperson und Patient:

---

*Patient: Ich habe in der Zeitung gelesen, dass es heute verschiedene Methoden gibt, um Probleme mit der männlichen Sexualität zu behandeln. Ich habe manchmal Mühe, eine Erektion zu erreichen. Was empfehlen sie mir?*

Arzt/Ärztin: Erektionsstörungen sind in der Tat keine Seltenheit und wir können abklären, ob Sie davon betroffen sind. Ich bin froh, dass Sie mich darauf ansprechen, Herr Schneider, denn es gibt heute verschiedene Therapien, die gut verträglich und wirksam sind.

Oder:

*Patient: Herr Dr. Feller, gestern habe ich mit meiner Frau über unsere Partnerschaft gesprochen, auch über die Sexualität. Wir haben uns gefragt, ob es normal ist, wenn in unserem Alter, ab 45, darauf verzichtet werden muss. Soll ich mich damit abfinden, dass immer seltener eine Erektion zustande kommt?*

Arzt/Ärztin: Sie schneiden eine Frage an, die mir häufig gestellt wird. Es ist durchaus so, dass Sexualität auch für älter werdende Menschen eine Selbstverständlichkeit ist. Wenn Sie das Gefühl haben, in Ihren sexuellen Funktionen eingeschränkt zu sein, so können wir eine Untersuchung machen. Ich kann Ihnen auch einen Fragebogen mitgeben, mit dem Sie in Ruhe zu Hause herausfinden können, ob Sie möglicherweise an Erektionsstörungen leiden.

### **Männerfragen..... und die Antworten**

*Ich bin 45. Ist es da normal, dass es mit der Erektion häufig nicht mehr klappt? Muss ich mich damit abfinden?*

Zwar gibt es einen Zusammenhang zwischen der Erektionsfähigkeit und dem Alter. Im allgemeinen nehmen Erektionsstörungen mit dem Alter zu. Aber auch jüngere Männer sind von Problemen bei der Erektion betroffen: beispielsweise knapp 40 % der 40jährigen Männer. Mit Erektionsstörungen muss man sich nicht einfach abfinden. Paare jeden Alters haben das Recht auf eine befriedigende Sexualität.

*Wenn ich ein- oder zweimal Mühe habe, beim Geschlechtsverkehr eine Erektion zu erreichen, leide ich dann aus medizinischer Sicht an der Krankheit Erektionsstörungen?*

Wie auch sonst im Leben: einmal ist keinmal. Hat ein Mann mehrmals Schwierigkeiten, beim Geschlechtsverkehr eine Erektion zu erreichen, ist es ratsam, den Arzt aufzusuchen – unabhängig vom Alter. Je früher, desto besser. Der Arztbesuch gibt Sicherheit, denn der Arzt kann Sie über Behandlungsmöglichkeiten in Ihrem Fall beraten und Ihnen gegebenenfalls Medikamente verschreiben.

*Meine Erektionsfähigkeit ist offenbar eingeschränkt. Soll ich nun zum Hausarzt oder zu einem Spezialisten gehen... oder etwa zum Psychiater?*

Erektionsstörungen können zwar mit psychologischen Faktoren zu tun haben. Doch vor allem ab dem 40. Lebensjahr sind körperliche Faktoren sehr wichtig. Daher ist die Konsultation eines Allgemeinarztes, einer Allgemeinärztin oder eines Spezialisten (Urologen) sinnvoll. Sie sind offen für ein Gespräch über die männliche Sexualität und verdienen das Vertrauen des Patienten.

*Und wenn ich das Problem zusammen mit meiner Partnerin angehen will – wer ist dann der ideale Ansprechpartner?*

Tatsächlich ist neben der symptomatischen Krankheitsbehandlung, die heutzutage möglich ist, auch die zwischenmenschliche Ebene von grosser Bedeutung. Zusätzlich zum Arztbesuch ist die Konsultation eines Paarberaters sinnvoll, damit die Probleme gelöst werden können, welche über die eigentliche Krankheit hinausgehen bzw. durch die Erektionsstörungen verursacht oder verschärft wurden.

*Wo erhalte ich zum Thema Erektionsstörungen weitere Informationen?*

Am wichtigsten ist ein ausführliches Gespräch mit einer medizinischen Fachperson. In der persönlichen Beratung kann diese auf Ihre individuelle Situation eingehen. Zur Vorbereitung bieten Ihnen dieses Merkblatt oder die Internetseite [www.erektionsstorungen.ch](http://www.erektionsstorungen.ch), reichhaltige Informationen.

### **Frauenfragen..... und die Antworten**

*Mein Mann hat Mühe, eine Erektion zu erreichen. Obwohl unser Sexualleben schwer darunter leidet, sprechen wir uns nicht aus. An wem liegt es, das Thema anzuschneiden?*

---

Die Sexualität ist Bestandteil jeder Partnerschaft. Wenn die Sexualität des Mannes krankheitsbedingt eingeschränkt ist, leiden beide darunter. Unglücklicherweise schämt sich der Mann, über sein vermeintliches Versagen zu sprechen. Trotzdem möchte er eigentlich darüber reden und wartet vielleicht sogar auf die Initiative der Partnerin. Sie kann – beispielsweise mit Hilfe dieses Merkblattes – den Partner ansprechen, ob nicht ein Arztbesuch nötig wäre.

*Ich möchte mit meinem Partner über seine sexuellen Ängste und Erektionsstörungen sprechen. Aber fühlt er sich dadurch nicht gekränkt?*

Sie können Ihren Partner darauf aufmerksam machen, dass weltweit über 100 Millionen Männer an Erektionsstörungen leiden. Studien haben ergeben, dass rund 40 % der 40jährigen diese Krankheit haben. Ihr Mann ist nicht allein. Wenn sich ein betroffener Mann bewusst wird, dass nur der Arztbesuch eine Lösung bringen kann, überwindet er vielleicht seine Scheu. In einer sonst harmonischen Partnerschaft können Sie auch ganz offen darüber sprechen, welcher Arzt oder welche Ärztin am geeignetsten wären für eine erste Abklärung.

*Mein Mann war schon seit Jahren nicht mehr beim Arzt – obwohl er seit Jahren Probleme mit der Erektion hat. Ich habe gelesen, dass es neuerdings verschiedene medizinische Lösungen gibt.*

Tatsächlich macht die Medizin laufend Fortschritte. Bei den Erektionsstörungen betrifft dies nicht nur die Wirksamkeit, sondern auch die Wirkungsweise. Neben invasiven (eingreifenden) Behandlungsformen stehen auch nicht-invasive Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Dies ist ein starkes Argument, um Ihren Mann zu überzeugen, dass ein Arztbesuch wegen Erektionsstörungen grundsätzlich vergleichbar ist mit einem Arztbesuch wegen einer anderen verbreiteten körperlichen Störung.

### **Erektionsstörungen – ein weltweites Phänomen**

Das Krankheitsbild der Erektionsstörungen tritt häufig auf. Häufiger als man annehmen könnte. In den USA leiden 30 Millionen Männer darunter, und weltweit dürften es über 100 Millionen sein. Oft, aber nicht zwingend, nehmen Erektionsstörungen im Alter zu.

*Lebensqualität beeinträchtigt*

Sexualität nimmt im Leben eines jeden Menschen einen grossen Stellenwert ein. Probleme oder gar Unvermögen im Zusammenhang mit der eigenen Sexualität bringen im Leben einen Verlust des Selbstwertgefühls mit sich. Studien haben ergeben, dass ein deutlicher Zusammenhang zwischen Krankheit und Lebensqualität besteht, wobei Erektionsstörungen einen deutlich negativen Einfluss auf die Lebensqualität haben.

*Auch Umfeld betroffen*

Depression, Verlust der Selbstachtung, ein geringeres Selbstwertgefühl, Angst und mentaler Stress sind die häufigsten Folgen von Erektionsstörungen. Auch die Beziehungen zu Sexualpartnern, Familienmitgliedern, Kollegen und Mitarbeitern können durch die Krankheit zum Teil erheblich belastet werden.