

Erektionsprobleme



## **REDEN WIR ÜBER DIE LIEBE**

Was Frauen über Männer mit  
Erektionsproblemen wissen sollten

EINE INFORMATIONSBROSCHÜRE DER „ÄRZTEPLATTFORM FÜR MÄNNERGESUNDHEIT“

## SEHR GEEHRTE LESERIN, SEHR GEEHRTER LESER,

Vertrauen, Offenheit und die ehrliche Auseinandersetzung mit dem Wohlbefinden Ihres Partners sind Qualitäten, die für eine glückliche Beziehung wichtig sind. Auch Liebe und Sexualität sind dafür wesentliche Bestandteile. Eine funktionierende Partnerschaft bewährt sich gerade in jenen Situationen, in denen körperliche oder seelische Probleme die Gesundheit des Partners zu gefährden drohen.

Wussten Sie, dass in Österreich jeder fünfte Mann im Alter von 40 Jahren und sogar jeder dritte der über 70-Jährigen von Erektionsproblemen betroffen ist? Dennoch werden von vielen Männern Erektionsstörungen als „persönliches Geheimnis“ gehütet und auch von Frauen oft als normale Alterserscheinung verkannt. Doch Sexualität und Liebe haben kein Ablaufdatum. Erektionsprobleme sind weder eine Krankheit noch unabwendbares Schicksal, sondern lediglich ein Symptom.

So können sie das erste Anzeichen für eine zugrundeliegende Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, Herz-Kreislaufprobleme, Depression, aber auch für zahlreiche andere Gesundheitsstörungen sein. Nur wenn Männer den nötigen Rückhalt ihrer Partnerin erfahren, regelmäßig zur Gesundenuntersuchung gehen und das offene Gespräch mit ihrem Arzt suchen, ist es möglich, diese Erkrankungen – und die damit verbundene Erektionsstörung –

frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. Unter ärztlicher Betreuung und dem Einsatz moderner Therapien wird für die meisten Männer ein aktives Sexualleben und eine erfüllte Partnerschaft wieder möglich.

In unserer Broschüre, die sich besonders an Frauen richtet – aber auch Männer sind recht herzlich zum Lesen eingeladen! –, erhalten Sie Informationen und Tipps, wie Sie die Probleme Ihres Partners ansprechen und ihm bei der Bewältigung von Erektionsproblemen zur Seite stehen können.

### Die Ärzteplattform für Männergesundheit

#### Die Mitglieder der „Ärzteplattform für Männergesundheit“:

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| Dr. Reinhard Dörflinger             | Allgemeinmedizin |
| Univ.-Prof. Dr. Kurt Huber          | Kardiologie      |
| Univ.-Doz. Dr. Andreas Jungwirth    | Urologie         |
| Univ.-Prof. Dr. Siegfried Kasper    | Psychiatrie      |
| Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik     | Endokrinologie   |
| Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn     | Innere Medizin   |
| Univ.-Prof. Dr. Peter Petritsch     | Urologie         |
| Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder        | Sozialmedizin    |
| Prim. Dr. Norbert Vetter            | Pulmologie       |
| Univ.-Prof. Dr. Heinrich Vierhapper | Endokrinologie   |

## **EREKTIONSPROBLEME SIND KEIN TABU-THEMA**

Wenn der Partner Erektionsprobleme hat, ist die Harmonie einer Beziehung gefährdet. Der Mann fühlt sich als Versager und zieht sich möglicherweise emotional von seiner Partnerin zurück.

Oft wird gar nicht über diese Problematik gesprochen. Jeder der Partner leidet auf seine Weise. Der Mann hat Angst, wieder „zu versagen“. Die Frau glaubt, dass sie für ihren Partner nicht mehr attraktiv ist und er deshalb keinen Sex mit ihr will. Sie bezieht sein Problem auf sich selbst.

Im äußersten Fall verdächtigt sie ihn sogar, eine neue Beziehung mit einer anderen Frau zu haben. Sprechen Sie deshalb bitte unbedingt mit Ihrem Partner, wenn er Erektionsprobleme hat. Setzen Sie sich sachlich mit seinem Problem auseinander. Raten Sie ihm, unbedingt einen Arzt aufzusuchen.

## **EREKTIONSPROBLEME SIND EIN ALARMZEICHEN**

In erster Linie sind es körperliche Erkrankungen, zum Teil auch seelische Belastungen, die zu Erektionsstörungen führen können. Es ist daher wichtig, erste Anzeichen von Gesundheitsstörungen ernst zu nehmen. Gerade der sexuelle Leistungsknick kann ein Alarmsignal für andere, noch unerkannte Erkrankungen sein. Deshalb sollte die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung für Männer ab 40 selbstverständlich sein.

## **EREKTIONSPROBLEME KÖNNEN AUFTRETEN BEI:**

### **Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Blutgefäße und des Stoffwechsels**

- Arterienverkalkung (Arteriosklerose)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- hoher Blutzucker (Diabetes)
- hohe Blutfette (Cholesterin)

### **Erkrankungen bestimmter Organe**

- Prostataleiden
- Nierenfunktionsstörungen
- Leberleiden
- hormonelle Störungen  
(z. B. Schilddrüsenerkrankungen)
- Krebserkrankungen

### **Nervenschädigungen durch Krankheiten, Verletzungen oder Operationen**

Das sind Krankheiten, die die Verbindung zwischen zentralem Nervensystem und dem Penis unterbrechen.

Dazu gehören z. B.:

- Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- Rückenmarksverletzungen
- Prostata-Operationen
- Darmoperationen

## Psychische Leiden

Auch psychische Leiden kommen als Ursache in Betracht, wie z. B.:

- Depressionen
- Angstzustände
- Partnerkonflikte

## Lifestyle-Faktoren

Ungesunder Lebensstil kann das Erektionsvermögen des Mannes zusätzlich beeinträchtigen.

Dazu zählen z. B.:

- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Drogenmissbrauch
- falsche Ernährung
- Stress

## Nebenwirkungen durch Medikamente

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, so können Erektionsstörungen als unerwünschte Nebenwirkungen auftreten:

Medikamente

- gegen Bluthochdruck (Antihypertensiva)
- zur Senkung der Fettwerte (Lipidsenker)
- zur Senkung des Blutzuckers (Antidiabetika)
- gegen Depressionen (Antidepressiva)
- bestimmte Medikamente zur Behandlung von Krebs
- Entwässerungsmittel (Diuretika)

- bestimmte entzündungshemmende Medikamente (Antirheumatika)
- Medikamente gegen Epilepsie (Antiepileptika)

Bitte setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ab.



## SIND EREKTIONSPROBLEME BEI ÄLTEREN MÄNNERN NORMAL?

Nein. Liebe und Sexualität haben kein Ablaufdatum. Dass ältere Männer dennoch häufiger unter einer Beeinträchtigung ihres Sexuallebens leiden liegt daran, dass einerseits vermehrt Erkrankungen im Alter hinzutreten, andererseits sich die Folgen eines ungesunden Lebensstils bemerkbar machen.



## WENN ES NICHT KLAPPT

### Wie kommt es zu einer Erektion?

Der männliche Penis besteht aus drei schwammartigen Schwellkörpern, die von vielen kleinen Blutgefäßen durchzogen sind. Im schlaffen Zustand sind die Wände dieser Blutgefäße zusammengezogen und es fließt nur sehr wenig Blut durch den Penis. Bei sexueller Stimulation werden Gefäße im Penis erweitert. Blut wird vermehrt in die Schwellkörper gepumpt und gleichzeitig der Abfluss des Blutes aus dem Penis vermindert. Da nun mehr Blut in den Penis hineinströmt als abfließen kann, werden die Schwellkörper immer praller und steifer, bis hin zur vollständigen Erektion.

Dieser Mechanismus kann an jedem Punkt gestört werden. Beispielsweise bei der Entstehung oder Weiterleitung der Impulse aus dem Gehirn, oder wenn sich die blutzuführenden Gefäße nicht entsprechend erweitern bzw. der Abfluss des Blutes nicht genügend gedrosselt wird. In jedem Fall wird der Penis nicht ausreichend mit Blut gefüllt und bleibt schlaff.

Ärzte bezeichnen in ihrer Fachsprache die „Erektionsstörung“ oder das „Potenzproblem“ als „Erektile Dysfunktion“.

# WIEDER

## LUSTVOLL LEBEN

Erektionsprobleme können heute unabhängig von ihrer Ursache erfolgreich und rasch behandelt werden. Der Arzt entscheidet nach der genauen Untersuchung und Diagnose über die für Ihren Partner am besten geeignete Therapie.

Eine wirksame, einfache und schmerzlose Form zur Behandlung von Erektionsstörungen ist die Einnahme einer Tablette. Sie verbessert die Reaktion des Mannes auf sexuelle Stimulation und ermöglicht ihm wieder eine natürliche Erektion. Eine weitere Therapiemöglichkeit ist z. B. die Verabreichung einer Spritze in den Penis. In schweren Fällen können auch chirurgische Methoden eingesetzt werden.



## TIPPS, WIE DIE FRAU IHREN PARTNER UNTERSTÜTZEN KANN

### **Nutzen Sie den Vorsorgebonus**

Wer regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung geht, trägt entscheidend zum Erhalt seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens bis ins hohe Alter bei. Gehen Sie mit gutem Vorbild voran und überzeugen Sie dadurch Ihren Partner, dass man(n) aktiv für seine Lebensqualität eintreten kann.

### **Klären Sie Missverständnisse auf**

Erektionsprobleme können bei Männern ein vermindertes Selbstwertgefühl, Versagensängste und den Verlust an sexuellem Interesse verursachen. Das kann zu Konflikten führen und das Glück Ihrer Beziehung gefährden. Für viele Paare löst erst ein offenes und einfühlsames Gespräch anstehende Missverständnisse auf.

### **Motivieren Sie ihn zur Selbstverantwortung**

Nehmen Sie seine Probleme ernst. Besprechen Sie die Möglichkeit, dass seiner Erektionsstörung wahrscheinlich eine körperliche Ursache zugrunde liegt, die erfolgreich behandelt werden kann. Raten Sie ihm dringend, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenn es Ihrem Partner schwer fällt, fachliche Beratung einzuholen, schlagen Sie vor, gemeinsam mit ihm zum Arzt zu gehen.

## **BEREITEN SIE SICH GEMEINSAM AUF DAS GESPRÄCH MIT DEM ARZT VOR**

- **Schreiben Sie alle Fragen an den Arzt auf**

Besprechen Sie vor dem Arztbesuch mit Ihrem Partner alle Fragen und notieren Sie diese auf einem Zettel. So stellen Sie sicher, dass kein Aspekt Ihres Problems unerwähnt bleibt. Darüber hinaus können auch scheinbar weniger bedeutsame Details wichtige Informationen für den Arzt beinhalten. Sagen Sie auch, welche Medikamente Sie einnehmen.

- **Ermutigen Sie ihn, das Gespräch auf den Punkt zu bringen**

Keine Scheu! Kommen Sie ohne Umschweife zum Thema. Bedenken Sie, dass Ihr Arzt schon vielen Patienten mit einem ähnlichen Problem geholfen hat.

- **Fragen Sie nach, wenn Sie Fachausdrücke nicht verstehen**

Viele Ärzte verwenden während des Gespräches mit dem Patienten automatisch medizinische Fachausdrücke.

Wenn Sie diese nicht verstehen, fragen Sie nach. Der Arzt will genauso wie Sie, dass die Therapie erfolgreich verläuft.

- **Schreiben Sie mit**

Machen Sie sich während des Gespräches mit dem Arzt Notizen. So dokumentieren Sie wichtige Informationen, wie zum Beispiel Anweisungen über die richtige Einnahme eines Medikaments.



## FRAUEN ERZÄHLEN...



### **Therese L.**

Vor zwei Jahren wurde bei meinem Mann Diabetes diagnostiziert. Aufgrund seiner Erkrankung klappete es sexuell nicht mehr, weil er an Erektionsproblemen litt. Mein Mann wollte sich damit nicht abfinden und befragte seinen behandelnden Arzt. Dieser verschrieb ihm ein Medikament, das seine Erektionsfähigkeit wiederherstellte.

Seither genießen wir unsere Beziehung wieder in vollen Zügen.

### **Karin N.**

Seit der Prostata-Operation meines Mannes war unser Sexualleben nicht mehr wie früher.

Er hatte Erektionsprobleme und fühlte sich als halber Mann. Als ihn sein Urologe darauf ansprach, fragte er ihn um Rat. Nach einer medikamentösen

Behandlung hat unser Liebesleben wieder neuen Schwung bekommen.

### **Birgit K.**

Über Sex zu reden, war in unserer Ehe tabu. Als mein Mann mich jedoch ein halbes Jahr lang nicht mehr anrührte und immer abweisender wurde, verdächtigte ich ihn, eine Freundin zu haben.

Ich fasste Mut und sprach meinen Mann geradewegs darauf an. Ich hatte gelesen, dass hoher Blutdruck zu Erektionsstörungen führen kann.

Er war sehr froh, dass ich die Initiative ergriffen hatte. Gemeinsam sind wir dann zu unserem praktischen Arzt gegangen, der ihm ein Medikament verschrieb.

Die Tablette rettete unsere Ehe. Jetzt ist unser Sex wieder so schön wie früher.



*Life is our life's work.*

Ein Service von

**PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.**

1070 Wien, Seidengasse 33–35

Tel.: 01/521 15-0, [www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)