

Die schönsten Momente kann man nicht planen.

Zeitgemäße Therapien bei Erektionsstörungen



Zeit
für den richtigen Moment

Sehr geehrter Leser,

ein erfülltes Liebesleben ist für die meisten Menschen ein wichtiger Teil ihrer Partnerschaft. Doch manchmal drängt sich ein ungebetener Dritter in die Zweierbeziehung: Erektionsstörungen – und die sind weiter verbreitet, als Sie vielleicht denken. Jeder fünfte Mann über 30 Jahren ist von der Erektile Dysfunktion (ED), wie sie in der Fachsprache genannt wird, betroffen.

Dabei sind Erektionsstörungen keine unveränderliche Tatsache mehr. Heute gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten, unter denen Sie nach Ihren persönlichen Bedürfnissen wählen können. Mit Hilfe dieser Therapien können Sie und Ihre Partnerin Ihr Liebesleben wieder entspannt genießen.

Vertrauen Sie sich deshalb frühzeitig Ihrem Arzt an. Denn schließlich beeinflussen Erektionsstörungen nicht nur Ihr Sexualleben. Sie können sich auch auf die seelische und körperliche Gesundheit auswirken und die Partnerschaft belasten.

Trotzdem gehen nicht einmal zehn Prozent der betroffenen Männer zum Arzt und viele davon erst nach über einem halben Jahr: Sei es aus Scham, Angst oder Unkenntnis der therapeutischen Möglichkeiten. Im Nachhinein wünschen sich viele Betroffene, sie hätten schon früher das Gespräch mit dem Arzt gesucht – und würden anderen Männern raten, das Gleiche zu tun.

Diese Broschüre möchte Sie auf Ihrem Weg zu einer erfolgreichen Behandlung begleiten. Sie gibt Ihnen einen Überblick über die möglichen Ursachen und Auswirkungen sowie die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten von Erektionsstörungen. Und zusätzlich finden Sie Selbsttests und Beispielfragen für das Arztgespräch.

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Partnerin
Ihr Info-Center



Inhalt

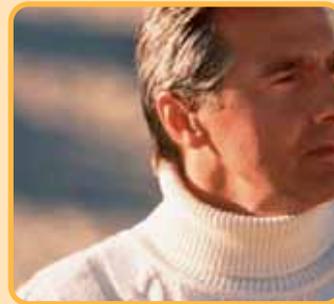
Kratzer im Liebesleben

Erektionsstörungen: Kein Tabuthema	6
Wieder Spaß an der Liebe	8
Erektionsstörungen: Was ist das genau?	11
Hinter den Kulissen der Erektion	12
Risikofaktoren und mögliche Ursachen	14

Diagnose und Therapie

Beim Arzt	20
Behandlungsmöglichkeiten	22
Vor dem Arztbesuch	24

Kratzer im Liebesleben



Erektionsstörungen: Kein Tabuthema

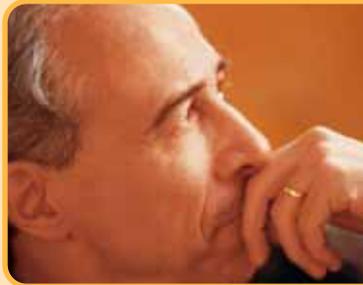
Für die meisten Männer gehört die Erektion ganz selbstverständlich zu ihrer Identität. „Potent“ sein – das bedeutet männlich sein, selbstbewusst sein. Oft wird dies erst deutlich, wenn die Erektionsfähigkeit nachlässt.

Die ersten Schwierigkeiten mit der Erektion werden meist herabgespielt und auf Müdigkeit, Stress oder schlechte Stimmung zurückgeführt. Doch bei wiederholten Problemen treten die ersten Selbstzweifel auf. Der Teufelskreis der Erektionsstörungen beginnt.

Der Betroffene möchte sich und seiner Partnerin seine Männlichkeit beweisen – doch dieser selbstaufgelegte Erfolgsdruck bewirkt meist genau das Gegenteil. Um dies zu vermeiden, tritt der Betroffene früher oder später den sexuellen Rückzug an.

Häufig wird Müdigkeit vorgeschoben oder versucht, möglichst wenig Zeit allein mit der Partnerin zu verbringen. Da auch dieser Zustand keine dauerhafte Lösung ist, verstärkt sich das Gefühl der Frustration. Die Gedanken des Betroffenen drehen sich fast nur noch um die Erektionsstörungen.

Mögliche Folgen: Er reagiert überschnell gereizt, kann sich schlecht konzentrieren, ist allgemein weniger belastbar. Nicht selten kann dies auch zu Schwierigkeiten im Beruf führen. Im schlimmsten Fall kapseln sich die Betroffenen total ab, entwickeln eine Abneigung gegen sich selbst oder werden sogar depressiv.



Die Pannen im Bett und das Vermeiden sexueller Aktivitäten belasten auch die Partnerin und damit die Beziehung. Die Frau fühlt sich ebenfalls frustriert – und wird vielleicht die Schuld bei sich selbst suchen: Findet er mich etwa sexuell nicht mehr attraktiv? Sie fühlt sich zurückgestoßen und befremdet.

Sprechen Sie deshalb offen mit Ihrer Partnerin. „Sie hat von Anfang an viel Verständnis gezeigt und mich nie unter Druck gesetzt“ – das ist die Erfahrung der meisten Männer, die ihr Problem gemeinsam mit der Partnerin angehen. Durchbrechen Sie also den Teufelskreis, noch bevor er richtig begonnen hat. Gehen Sie zum Arzt. Je früher eine Erektionsstörung erkannt und behandelt wird, desto besser für Selbstbewusstsein, Gesundheit und Partnerschaft.



Wieder Spass an der Liebe

Die Rolle der Partnerin

Es gibt viele Beweggründe für die Behandlung von Erektionsstörungen – und alle haben ihre Berechtigung. Doch bei der Wahl einer Behandlungsmöglichkeit kommt es nicht allein darauf an, die Erektionsfähigkeit zu verbessern.

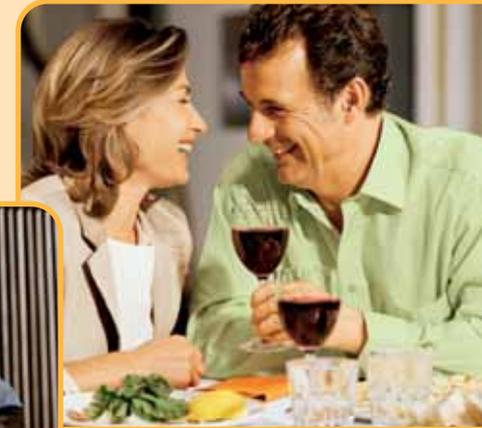
Ebenso große Bedeutung sollte der sexuellen Zufriedenheit beider Partner, einem gesteigerten Selbstbewusstsein und der Verbesserung der partnerschaftlichen Beziehung beigemessen werden. Darum ist es wichtig, dass Sie Ihre Partnerin in die Therapiewahl miteinbeziehen.

Die Unterstützung durch Ihre Partnerin ist ein entscheidender Schritt zum Erfolg – und zu Ihrer sexuellen Zufriedenheit.

Zeit für den richtigen Moment

Eine Therapie, deren Wirkung zeitlich eng begrenzt ist, kann den Mann zusätzlich unter Druck setzen, schnell Sex haben zu müssen. Dann kann das Paar die Intimitäten möglicherweise nicht so genießen, wie es dies gerne möchte. Ein Grund hierfür kann die unterschwellige Sorge sein, die Wirkung des Medikaments könnte zu schnell wieder nachlassen. Vielleicht stimmt auch einfach die Stimmung nicht, und das Paar glaubt, Intimitäten erzwingen zu müssen, obwohl den beiden gar nicht danach ist.

Viele Männer bevorzugen daher eine Behandlung, die ihnen über einen möglichst langen Zeitraum die Gelegenheit gibt, den richtigen Moment zu wählen. Auf diese Weise fühlen sie sich auch freier, wieder auf die sexuelle Initiative der Partnerin einzugehen.



Das Liebesleben selbst bestimmen

Vielleicht haben Sie und Ihre Partnerin das Gefühl, dass nicht Sie selbst Ihr Liebesleben kontrollieren, sondern vielmehr Ihre Behandlung dies tut. Ist dies der Fall, kann es leicht geschehen, dass beide Partner unzufrieden werden: „Das geht zulasten der Freiheit und der Flexibilität.“

Die Liebe unbeschwert erleben zu können ist eine Voraussetzung für Ihre sexuelle Zufriedenheit.

Wieder auf Gefühle hören

Sex ist viel mehr als nur die Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen und aufrechtzuerhalten. Zu einem befriedigenden Liebesleben gehören auch Romantik, Liebe und gegenseitige Unterstützung. Mit einer Behandlung, die Ihren Ansprüchen gerecht wird, tritt die Mechanik der Erektion automatisch in den Hintergrund. Sie können wieder mehr auf Ihre Gefühle achten.

Lassen Sie den richtigen Moment einfach auf sich zukommen. Genießen Sie den Abend mit einem romantischen Essen und einem guten Gläschen Wein.



Erektionsstörungen: Was ist das genau?

Mit den Begriffen „Erektionsstörungen“ bzw. „Erektile Dysfunktion“ wird der Zustand bezeichnet, der es den Betroffenen nicht ermöglicht, eine für befriedigende sexuelle Aktivitäten ausreichende Erektion zu erlangen und aufrechtzuerhalten:

- Spontane nächtliche oder morgendliche Erektionen fehlen
- Der Penis wird auf sexuelle Reize hin überhaupt nicht steif oder nicht steif genug, um ihn in die Partnerin einzuführen
- Die Erektion ist nur von kurzer Dauer und lässt (ohne dass es zum Orgasmus kommt) nach, bevor der Mann in die Partnerin eindringen kann
- Die Erektion lässt nach dem Eindringen noch vor dem Orgasmus wieder nach

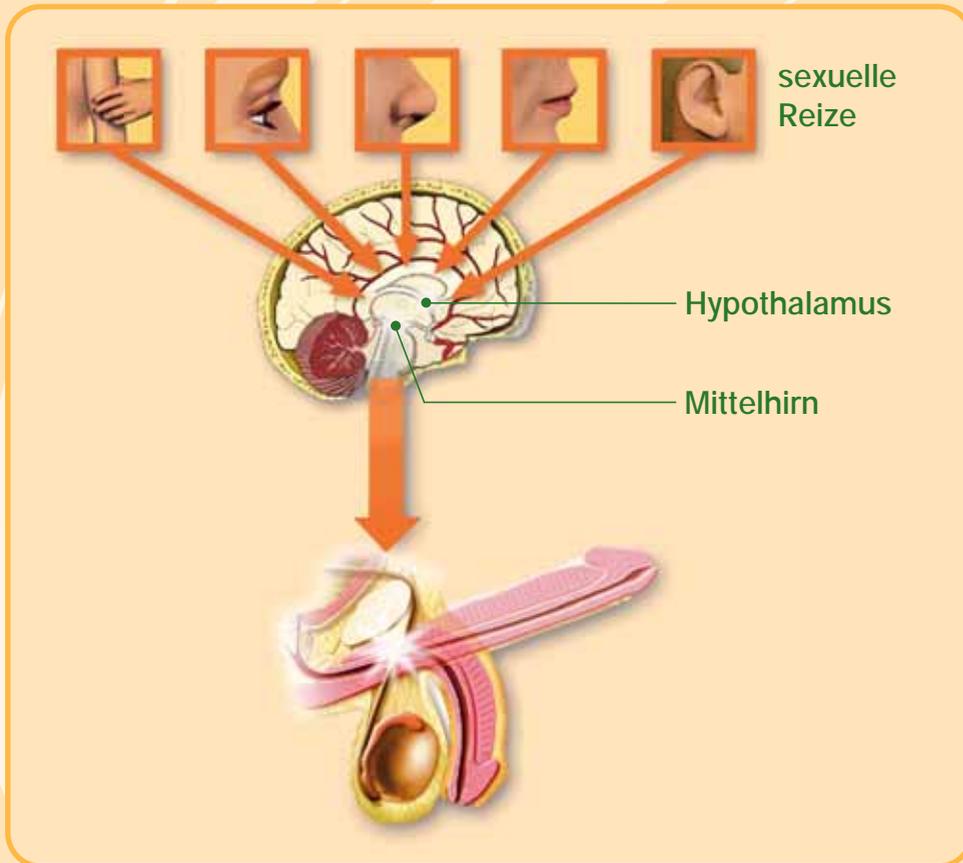
Treten eines oder mehrere dieser Anzeichen bei Ihnen auf, liegen möglicherweise Erektionsstörungen vor. Ist dies bislang nur einmal, selten oder nur unter ungewöhnlichen Umständen vorgekommen – wie beispielsweise bei extremer Müdigkeit, Stress oder unter starkem Alkoholeinfluss – besteht kein Grund zur Sorge. Die Experten sind sich einig, dass Erektionsstörungen nur dann vorliegen, wenn die Erektionsschwierigkeiten wiederholt über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten auftreten.

Haben Sie bei sich selbst Schwierigkeiten bei der Erektion festgestellt? Mit dem Selbsttest am Ende dieser Broschüre erhalten Sie erste Hinweise, ob es sich um eine Erektionsstörung handeln könnte. Füllen Sie ihn aus, und besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt. Er wird Ihren Gesundheitszustand überprüfen und Ihnen gegebenenfalls Vorschläge für eine Behandlung machen.

Test siehe Seite 24

Hinter den Kulissen der Erektion

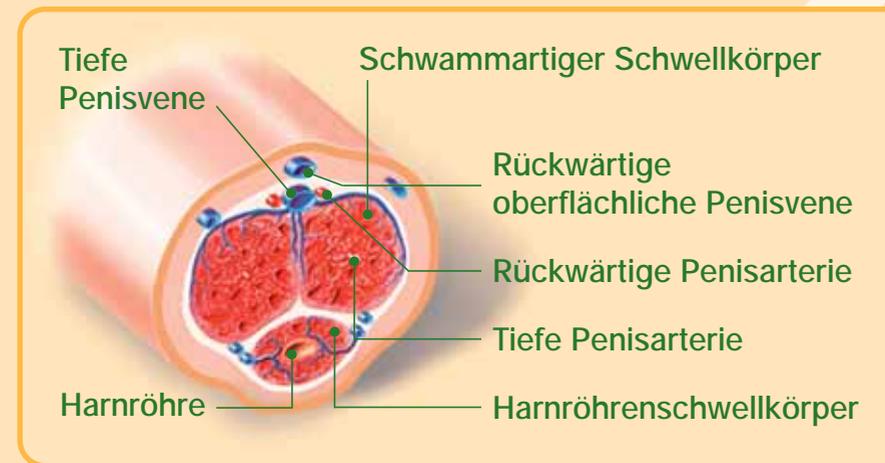
Sexuelle Erregung kann auf vielfältige Art und Weise entstehen: durch optische und akustische Reize, Berührungen, Gerüche oder durch Phantasien. Die Erregung wird über Nervenimpulse vom Gehirn über das Rückenmark zum Penis geleitet. Dort bewirken Botenstoffe, dass sich die Muskelzellen in den Schwellkörpern und den Blutgefäßen des Penis entspannen.



So kann das Blut schneller in die Hohlräume der Schwellkörper einfließen. Mit steigendem Bluteinfluss nimmt der Druck in den Schwellkörpern zu. Da die Hülle der Schwellkörper nur begrenzt dehnungsfähig ist, werden die umliegenden abführenden Blutgefäße zusammengedrückt. Das Blut kann nicht mehr so schnell aus den Schwellkörpern abfließen. Der Penis schwillt an, richtet sich auf, und es kommt zu einer Erektion.

Nach dem Orgasmus ist die Situation umgekehrt: Die Hohlräume der Schwellkörper verengen sich. Das Blut kann ungehindert abfließen und verlässt den Penis schneller, als neues Blut hineinfließen kann. Der Penis erschlafft wieder.

Dieses komplizierte Zusammenspiel von Nerven, Muskelzellen, Blutgefäßen und Botenstoffen ist sehr sensibel und kann an jedem Punkt gestört werden. Mögliche Ursachen dafür werden auf den nächsten Seiten beschrieben.



Risikofaktoren und mögliche Ursachen

Die Ursachen von Erektionsstörungen können im körperlichen oder seelischen Bereich zu finden sein – oder in einer Kombination aus beiden. Man geht heute davon aus, dass in über 70 Prozent der Fälle körperliche Gründe die entscheidende Rolle spielen.

Erektionsstörungen können ein Frühwarnsystem für nicht erkannte Erkrankungen z. B. des Herz-Kreislauf-Systems sein. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt. Er kann eine mögliche Erkrankung frühzeitig erkennen und behandeln.

Körperliche Ursachen

Schäden der Blutgefäße

Die häufigste körperliche Ursache von Erektionsstörungen sind Gefäßschäden: Arteriosklerose („Verkalkung“ der Blutgefäße), Erkrankungen des Herzens, Schlaganfall, Bluthochdruck und ein hoher Cholesterinspiegel. All diese Krankheiten können sich auf den Blutfluss in und aus dem Penis auswirken – und damit auf die Erektionsfähigkeit.

Diabetes

Diese chronische Erkrankung kann Schäden an den Nerven und Blutgefäßen hervorrufen, die den Penis versorgen. Etwa jeder zweite Mann mit Diabetes entwickelt Erektionsstörungen.

Schäden des Nervensystems

Schädigungen der Nerven können die Reizleitung zwischen Gehirn und Penis stören. Hierzu zählen vor allem Querschnittslähmung, Multiple Sklerose sowie Nervenabbau aufgrund von Diabetes oder Alkoholismus.

Hormonelle Störungen

Eine zu geringe Menge des körpereigenen männlichen Sexualhormons Testosteron kann zu Erektionsstörungen führen, ebenso eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse oder ein erhöhter Prolaktinspiegel.

Operative Eingriffe

Bei Operationen von Dickdarm-, Enddarm-, Blasen- oder Prostatakarzinomen sowie durch eine Strahlentherapie im Bereich des Beckens können Nerven und Blutgefäße, die den Penis versorgen, geschädigt werden.

Unfälle

Verletzungen der Wirbelsäule oder im Bereich des Beckens können zu bleibenden Störungen der Erektion führen.

Chronische Erkrankungen

Chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson'sche Krankheit, chronische Lungenerkrankungen sowie chronisches Nieren- und Leberversagen können Erektionsstörungen hervorrufen.

Nebenwirkungen medikamentöser Behandlungen

Es gibt viele Medikamente, die als Nebenwirkung Erektionsstörungen verursachen können, aber nicht zwangsläufig müssen. Besonders zu nennen sind Blutdruckmedikamente, Diuretika (Entwässerungstabletten), viele Psychopharmaka, Hormone, Magensäureblocker sowie cholesterin- und fett senkende Medikamente.

Wenn Sie nach Aufnahme einer medikamentösen Behandlung Probleme mit der Erektion feststellen, dann fragen Sie Ihren Arzt, ob dies an den Medikamenten liegen kann. Möglicherweise gibt es eine alternative Behandlungsmethode, die keinen Einfluss auf die Erektion hat.

Risikofaktor Lebensstil

Rauchen

Rauchen kann die Blutgefäße verengen, so dass der Blutzufluss in die Schwellkörper gestört wird. Studien haben gezeigt, dass Raucher ein höheres Risiko haben, Erektionsstörungen zu entwickeln, als Nichtraucher.



Wenig Bewegung

Eine überwiegend sitzende Tätigkeit und Bewegungsmangel können sich ebenfalls negativ auf die Erektionsfähigkeit auswirken. Starkes Übergewicht und eine einseitige, fettreiche Ernährung tun ihr Übriges.



Alkohol

Exzessives Trinken über einen längeren Zeitraum kann Nervenschäden verursachen und zu einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt führen. Auch Drogen können die Erektionsfähigkeit vermindern.



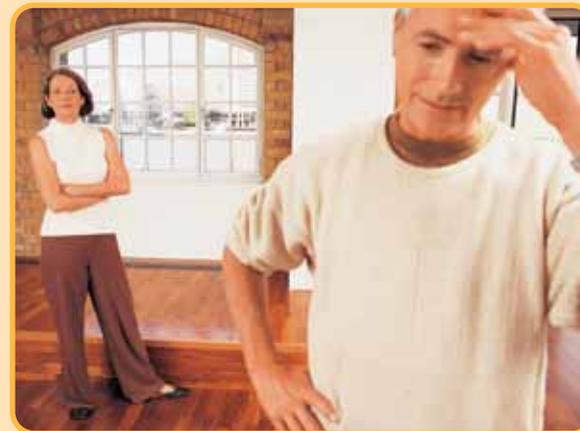
Psychologische Ursachen

Stress

Eine dauerhafte nervliche Anspannung in Verbindung mit dem Gefühl, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, kann Erektionsstörungen hervorrufen.

Beziehungsprobleme

Spannungen mit dem Partner – unabhängig davon, ob sie das Sexualleben betreffen – können die Erektionsfähigkeit negativ beeinflussen.



Versagensängste

Wenn ein Mann befürchtet, sexuell zu versagen, kann sich dies auf seine Erektionsfähigkeit auswirken. Sexualmythen wie „Der Mann kann immer!“ tragen zusätzlich zur Verunsicherung bei.

Depressionen

Studien haben gezeigt, dass viele Männer mit Erektionsstörungen auch unter Depressionen leiden. Bei einigen Männern mit Erektionsstörungen ist deren Ursache tatsächlich eine Depression.

Diagnose und Therapie



Beim Arzt

Ihr Arzt ist ein verlässlicher Partner bei der Erkennung und Behandlung von Erektionsstörungen. Teilen Sie ihm mit, was Sie beschäftigt – er wird Sie verstehen. Haben Sie den Gesprächseinstieg erst einmal geschafft, verfliegen die Hemmungen, und alles Weitere läuft wie von selbst: „Da gab es keine Peinlichkeiten, ich musste mich nicht verstecken – andere Männer haben diese Probleme schließlich auch“, so ein Betroffener. Beim ersten Besuch wird Ihr Arzt ein ausführliches Gespräch mit Ihnen führen und Sie gründlich untersuchen.



Das Gespräch

Der Arzt wird Sie zunächst zu Ihrer Krankheitsgeschichte befragen. Hierzu gehören auch Fragen zu Ihrem Sexualleben und zu psychologischen Aspekten. Außerdem wird er mit Ihnen über Ihre Lebensgewohnheiten, Alltagsstress sowie Ihre Beziehung zu Ihrer Partnerin sprechen.

Sie sollten Ihrem Arzt auch mitteilen, welche Medikamente Sie einnehmen, und ihm Ihre Gewohnheiten bezüglich Alkohol-, Zigaretten- und Drogenkonsum erläutern.

Ob Sie sich an einen Arzt wenden, den Sie schon lange kennen, oder ob Sie die Anonymität eines neuen Arztes bevorzugen: Vertrauen Sie sich ihm an, und sprechen Sie offen mit ihm. Jedes Detail kann wichtig sein.



Damit Sie beim Arztbesuch kein wichtiges Detail vergessen, können Sie sich zu Hause in Ruhe auf das Arztgespräch vorbereiten. Am Ende der Broschüre finden Sie Anregungen hierzu.

Körperliche Untersuchungen

Nach der Erfassung Ihrer Krankheitsgeschichte wird Sie Ihr Arzt gründlich untersuchen. Auch Penis, Hoden und Prostata können einbezogen werden.

Labortests

Möglicherweise wird Ihr Arzt Ihnen auch Blut abnehmen und Testosteron, Cholesterin, Blutzucker und die Schilddrüsenhormone bestimmen. Bei Männern ab 45 Jahren kann der Arzt zusätzlich das prostata-spezifische Antigen (PSA) überprüfen.

Falls notwendig, wird Ihnen Ihr Arzt auch weiterführende Untersuchungen von Blutgefäßen und Nerven nahe legen und Sie unter Umständen zu einem Spezialisten überweisen.

Nachdem Ihr Arzt die Diagnose gestellt hat, wird er die Behandlungsmöglichkeiten mit Ihnen besprechen. Teilen Sie ihm offen Ihre Bedürfnisse und Ansprüche mit. Nur so finden Sie eine Behandlung, die Ihnen und Ihrer Partnerin gerecht wird und die gewünschte sexuelle Zufriedenheit zurückbringt.

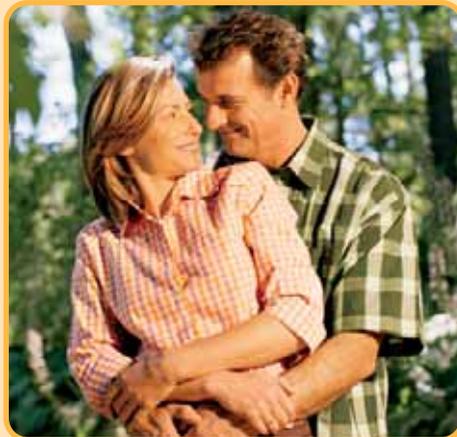
Behandlungsmöglichkeiten

So vielschichtig wie die Ursachen von Erektionsstörungen sind auch ihre Behandlungsmöglichkeiten. Möglicherweise können Sie selbst einiges für Ihre Erektionsfähigkeit tun. Manchmal genügt schon ein Gespräch mit der Partnerin oder die Umstellung der Lebensgewohnheiten, manchmal ist eine medizinische Behandlung unumgänglich.

Das Gespräch mit der Partnerin

Erektionsstörungen sind ein sensibles Thema, das beide Partner in einer Beziehung betrifft. Trotzdem vermeiden es viele Paare, darüber zu sprechen – weil sie verlegen oder beschämt sind oder sich einfach unsicher fühlen. Auch die Angst, die Gefühle des Partners zu verletzen, oder unzureichendes Wissen über Erektionsstörungen tragen zu dieser Sprachlosigkeit bei. Bedenken Sie aber, dass ein offenes und ehrliches Gespräch viele Missverständnisse aus dem Weg räumen kann und eine Atmosphäre von Vertrauen und Sicherheit schafft.

Nicht selten ist das Gespräch mit der Partnerin das Fundament einer erfolgreichen Therapie – und tut auch der Beziehung gut, wie die Ehefrau eines Patienten erzählt: „Jetzt harmoniert es wieder besser bei uns. Wir sind durch das Erektionsproblem wieder enger zusammengekommen.“



Der gesunde Lebensstil

Manche Betroffenen sehen die Ursache ihrer Erektionsstörungen im eigenen Lebensstil: „Immer mit Alkohol und Nikotin, dazu kommt unregelmäßiges Essen, dann ständig Hektik und Stress im Beruf – das wundert einen dann nicht.“ Und tatsächlich kann sich die Umstellung der Lebensgewohnheiten in vielen Fällen positiv auf die Erektionsfähigkeit auswirken.

Das seelische Gleichgewicht

Die Therapie bei einem Psychologen oder Sexualtherapeuten ist sinnvoll, wenn die Erektionsstörungen seelische Ursachen haben. Eine solche Therapie kann Ihnen möglicherweise helfen, sexuelle Probleme zu erkennen, zu verstehen und zu lösen. Sie können bestimmte Techniken erlernen, um die Liebe wieder stressfrei zu erleben und die sexuelle Stimulation zu steigern. Diese Behandlungsform gibt es als Paar- oder als Einzeltherapie.

Die Therapie mit Medikamenten

Gut verträgliche Medikamente gegen Erektionsstörungen können heute vielen Paaren helfen. In Tablettenform ermöglichen sie eine wirksame und unkomplizierte Therapie. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welches Medikament für Sie und Ihre persönlichen Bedürfnisse am besten geeignet ist.

Auch bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Zusätzlich können Sie sich informieren unter www.ed-magazin.de.

Vor dem Arztbesuch

Testen Sie sich selbst

Mit folgenden Fragen können Sie die Ausprägung Ihrer Erektionsstörungen testen. Tragen Sie jeweils die Punkte der für Sie zutreffenden Antwort in die rechte Spalte ein. Bitte zu jeder Frage nur eine Antwort auswählen. Zum Schluss zählen Sie die Punkte zusammen, die Sie in die rechte Spalte eingetragen haben.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen nur für die letzten 3 Monate.

	fast nie	selten (weniger als die Hälfte)	manchmal (etwa die Hälfte der Versuche)	meistens (deutlich mehr als die Hälfte)	fast immer oder immer	Ihre Punkte
Wie häufig bekommen Sie während sexueller Aktivitäten eine Erektion?	1	2	3	4	5	
Wenn Sie bei sexueller Stimulation eine Erektion hatten, wie häufig wäre sie hart genug gewesen, um in Ihre Partnerin einzudringen?	1	2	3	4	5	
Wie häufig konnten Sie in Ihre Partnerin eindringen?	1	2	3	4	5	
Wie häufig waren Sie in der Lage, Ihre Erektion auch nach dem Eindringen in Ihre Partnerin aufrechtzuerhalten?	1	2	3	4	5	
	extrem schwierig	sehr schwierig	schwierig	wenig schwierig	gar nicht schwierig	
Wie schwierig war es für Sie, die Erektion über den gesamten Geschlechtsverkehr (bis zum Samenerguss) aufrechtzuerhalten?	1	2	3	4	5	
Gesamtpunktzahl: _____						

Auswertung

- Schwere Erektionsstörungen:
5 bis 10 Punkte
- Moderate Erektionsstörungen:
11 bis 15 Punkte
- Leichte Erektionsstörungen:
16 bis 20 Punkte
- Keine Erektionsstörungen:
21 bis 25 Punkte

Wenn Sie eine Gesamtpunktzahl von weniger als 20 Punkten erreicht haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Was Ihr Arzt Sie fragen könnte

Für die Diagnose und Therapie von Erektionsstörungen führt kein Weg an einem offenen, vertrauensvollen Gespräch mit Ihrem Arzt vorbei.

Je besser Sie Ihren Arzt über sich und Ihre Lebenssituation informieren, desto besser kann er sich ein Bild von Ihnen, Ihren Einstellungen und den möglichen Ursachen Ihrer Erektionsstörungen machen. Und dies ist wichtig für die Wahl der besten Behandlungsmethode.

Damit Sie bei Ihrem Arztbesuch auch nichts vergessen, können Sie sich anhand der folgenden Fragen in Ruhe zu Hause vorbereiten. Außerdem haben wir für Sie die wichtigsten Fragen notiert, die Sie Ihrem Arzt selbst stellen können. Nehmen Sie diese Broschüre einfach mit.

- Seit wann treten die Erektionsstörungen auf?
- Wie häufig sind Sie noch sexuell aktiv?
- Wann war Ihr letzter Geschlechtsverkehr?
- Wird Ihr Penis bei sexueller Erregung steif?
Haben Sie nachts oder morgens beim Aufwachen eine Erektion?
- Wird Ihr Penis bei der Selbstbefriedigung steif?
- Treten Ihre Erektionsstörungen nur in bestimmten Situationen, Umgebungen oder bei bestimmten Sexualpartnern auf?
- Verbessert sich die Erektionsfähigkeit in bestimmten Situationen (beispielsweise Urlaub, Wochenende etc.)?
- Hat Ihre sexuelle Lust (Libido) nachgelassen?
- Was tun Sie momentan gegen die Erektionsstörungen?

Fragen Sie Ihren Arzt

- Kann sexuelle Aktivität bei meinem Gesundheitszustand ein Risiko darstellen?
- Welche Untersuchungen sind bei mir notwendig, um die Ursachen der Erektionsstörungen herauszufinden?
- Welche Behandlungsmethoden kommen für mich in Frage?
- Was sind in meinem Fall die Vor- und Nachteile der verschiedenen Behandlungsmethoden?
- Wie lange muss ich warten, bis eine Wirkung eintritt?
- Wie lange nach der Anwendung bzw. Einnahme des Medikaments kann ich mir Zeit für sexuelle Aktivitäten lassen?
- Wie häufig kann ich das Medikament einnehmen?
- Kann ich das Medikament zusammen mit dem Essen und einem Gläschen Wein oder Bier einnehmen?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich bei der Behandlung rechnen?
- Kann ich die Behandlung auch zusammen mit den Behandlungen meiner anderen Erkrankungen durchführen, oder gibt es Wechselwirkungen?
- Was muss ich bei der Anwendung beachten?

Hier können Sie sich eigene Fragen notieren:

Bücher

Penis pur. Was Männer wissen wollen.

Katharina Butz, Detlef Icheln, rororo Sachbuch
ISBN: 3499606917

Die Liebe altert nicht. Erfüllte Sexualität ein Leben lang.

Oswald Kolle, Econ Taschenbuch Verlag
ISBN: 3612264230

Wieder Lust an der Lust! Rat bei Sexualproblemen.

Günter Gerhardt, Beatrice Wagner, Verlag im Kilian
ISBN: 3932091566

Was jeder Mann über Sexualität und Potenz wissen sollte.

Hartmut Porst, Birkhäuser Verlag
ISBN: 3893732365

Männliche Sexualität. Fruchtbarkeit und Potenz.

Eva Vanscheidt, Wolfgang Vanscheidt, Birkhäuser Verlag
ISBN: 376432337X

Selbsthilfeorganisationen

Erektile Dysfunktion (Impotenz)

c/o Selbsthilfezentrum München
Bayerstr. 77a
80335 München
Tel. (0 81 42) 59 70 99

ISG

**Informationszentrum
für Sexualität und Gesundheit e. V.**

Universitätsklinikum Freiburg
Abteilung Urologie
Hugstetter Str. 55
79106 Freiburg
Tel. (01 80) 5 55 84 84 (0,12 €/Min.)

Info-Center
„Zeit für den richtigen Moment“
Postfach 1107
65741 Eschborn
www.ed-magazin.de