

„Der Penis ist die Fahne des Herzens“

Hilfe bei Potenzproblemen: Erste Schritte sind das Gespräch mit der Partnerin und der Gang zum Arzt

Wenn Mann nicht kann – ein Tabuthema? Zumindest am Telefon haben mehr als 50 Männer zwischen 35 und 85 Jahren offen über ihre Erektionsungsschwierigkeiten gesprochen. Dr. Volker Moll aus Augsburg und sein Ulmer Kollege, der Androloge Dr. Horst Hohmuth, waren gefragt.

IRIS HUMPENÖDER

■ *Ich bin 80 Jahre alt, bekomme zwar noch eine Erektion, aber die Standfestigkeit lässt nach. Kann ich da etwas tun?*

Die Blutgefäße – auch die im Penis – unterliegen einer natürlichen Degeneration. Sie können versuchen, die Durchblutung zu verbessern – alles was gut ist für den Kreislauf, ist auch gut für die Potenz, Ausdauertraining wie Walking oder Radfahren zum Beispiel. Auch Beckenbodentraining kann helfen. Dann gibt es zudem Potenzmittel und auch Hilfsmittel aus dem Erotikshop, etwa Erektionsringe.



■ *Seit zwei Monaten geht bei mir nichts mehr. Soll ich mir ein Potenzmittel besorgen?*

Sie sollten sich zum Facharzt, am besten zum Urologen überweisen lassen. Der wird eine gründliche Diagnose stellen. Erst wenn ersichtlich ist, woher ihre Erektionsstörungen kommen, kann gezielt behandelt werden, zum Beispiel durch die Einnahme eines so genannten PDE-5-Hemmers, der im Penis den Bluteinstrom in die Schwellkörper fördert. Davor sollten Sie aber abklären lassen, ob bei Ihnen keine anderen Krankheiten vorliegen, denn der Penis ist die Fahne des Herzens

■ *Mein Urologe hat mir ein Potenzmittel verschrieben. Das funktioniert aber nicht – ich kann doch Sex nicht programmieren. . .*

Ihr Arzt kann Ihnen ein anderes Mittel verschreiben, das über mehrere Tage wirksam ist. Damit sind Sie zeitlich unabhängig.



Probleme mit der Potenz? Dann ist es Zeit für ein offenes Gespräch mit der Partnerin und/oder dem Arzt.

FOTO: Lilly

■ *Muss ich Potenzmittel selbst bezahlen und wenn ja, kann ich sie übers Internet bestellen?*

Die Behandlung von Erektionsstörungen darf von den Kassen nicht erstattet werden, deshalb müssen Sie diese Mittel tatsächlich selbst bezahlen. Übers Internet selbst Sie sie aber nicht bestellen. Vor der Einnahme müssen mögliche Risiken abgeklärt werden.

■ *Meine Partnerin fühlt sich unattraktiv, wenn ich keine Erektion bekomme. Ich bin 37, und es funktioniert eben manchmal nicht. Soll ich ein Medikament nehmen?*

Von Erektionsstörungen sprechen wir, wenn es in einem Zeitraum von mehr als sechs Monaten bei mehr als 50 Prozent der Sexualkontakte nicht zur Erektion kommt. Sie sollten sich also nicht so sehr unter Druck setzen lassen. Der Mensch ist keine Maschine. Auch Frauen sind nicht immer gleich erregt, nur sieht man es bei ihnen nicht. Bauen Sie Stress ab, treiben Sie regelmäßig Sport und vor allem: Reden Sie offen mit Ihrer Partnerin.

■ *Ich habe seit 20 Jahren keinen Geschlechtsverkehr mehr und jetzt eine neue Freundin. Potenzmittel helfen nicht, da bekomme ich nur Kopfschmerzen. Was kann ich tun?*

Besprechen Sie Ihr Problem unbedingt mit dem Urologen. Nach so langer Abstinenz ist vermutlich der Schwellkörper nicht mehr dehnungsfähig, so dass Potenzmittel tatsächlich das Blut nur in den Kopf bringen. In Ihrem Fall könnte ein operativer Eingriff sinnvoll sein, bei dem ein aufpumpbares Schwellkörper-Implantat eingesetzt wird.

■ *Bei meiner Prostata-OP wurden Nerven durchtrennt. Kann ich dennoch eine Erektion bekommen?*

Es kann länger dauern, bis sich Nervenfasern regenerieren. Wenn nicht: Ihr Urologe kann Ihnen auch ein Medikament verordnen, welches direkt in den Schwellkörper gespritzt wird.

■ *Seit fünf Jahren habe ich Erektionsprobleme. Meine Frau weist mich oft schroff ab, und dann geht erst recht nichts mehr – trotz Potenzmitteln. Was raten Sie mir?*

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Frau einen Paar- beziehungsweise Sexualtherapeuten auf.

■ *Ich habe einen guten Urologen, der aber von meinen Erektionsproblemen nichts wissen will. Wer kann mir helfen?*

Suchen Sie – eventuell über die Landesärztekammer – einen Andrologen, das ist ein Männerarzt mit 18-monatiger Zusatzausbildung.

■ *Obwohl ich nicht rauche, sportlich bin und erst 48 Jahre alt, klappt es bei mir nicht. Ein Potenzmittel hilft nicht wirklich.*

Erektionsprobleme können vielschichtige Ursachen haben. Insbesondere sollten hormonelle und Durchblutungs-Störungen abgeklärt werden.

■ *Gegen meine Angina Pectoris muss ich Nitratpräparate nehmen. Mein Arzt sagt, Potenzmittel seien für mich tabu. Stimmt das?*

Ja. Nitratpräparate vertragen sich absolut nicht mit PDE-5-Hemmern. Lassen Sie sich errektionsfördernde Medikamente in den Schwellkörper spritzen. Möglicherweise hilft auch eine Vakuumpumpe – sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die geeignete Lösung.

INFO

Weitere Auskunft zum Thema Erektionsstörungen gibt es beim Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit (ISG), Uniklinikum Freiburg – Abteilung Urologie, Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg, ☎ (0180) 5558484 (0,12 €/Min.) oder beim Selbsthilfzentrum München – Erektile Dysfunktion, Bayerstraße 77a, 80335 München, ☎ (08142) 597099.