

# Erektionsstörungen Einfach informieren

Der Ratgeber



A Sandoz Brand

# Einfach erklärt

## Erektionsstörungen

Verliert der Penis dauerhaft die Fähigkeit, sich zu versteifen oder eine Erektion aufrechtzuerhalten, spricht man von Erektionsstörungen. Diese sind in der Hälfte der Fälle auf körperliche Ursachen zurückzuführen. Wir erklären die Behandlungsmöglichkeiten.

1

### Wie erkennen?

Treten folgende Anzeichen länger als sechs Monate auf, kann dies ein Hinweis auf Erektionsstörungen sein:

- Keine nächtliche/morgendliche Erektion
- Keine Erektion nach sexuellen Reizen
- Fehlende Fähigkeit des Penis, sich zu versteifen



### Was hilft?

Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Urologen auf Behandlungsmöglichkeiten an. Dazu gehören z.B.:

- Medikamente
- Vakuumpumpen und chirurgische Eingriffe
- Psychotherapie
- Hormontherapie

2

Erektionsstörungen können Warnzeichen einer Gefäßerkrankung und mögliches Vorzeichen von Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Daher Erektionsstörungen immer ärztlich abklären lassen.

4

### Anwendung

Eine sexuelle Erregung wird für die Wirkung eines PDE-5-Hemmers vorausgesetzt:

- Einnahme 30–60 Minuten vor dem Verkehr
- Nicht mehr als eine Tablette am Tag



3

### Medikamente

Medikamente, zum Beispiel sog. PDE-5-Hemmer, können helfen. In der Regel tragen Patienten die Kosten für das Arzneimittel. Vor der Einnahme mit dem Arzt mögliche Anwendungsbeschränkungen und Wechselwirkungen klären.

5

### Was kann ich selbst tun?



Weniger Stress



Gesunde Ernährung



Sport



Ausreichend Schlaf



Nicht rauchen



Alkohol meiden



# Inhaltsverzeichnis

<b>04</b>	Vorwort	<b>1</b>
<b>05</b>	Erektionsstörungen – Einfach verstehen	<b>2</b>
<b>07</b>	Ursachen einer Erektionsstörung	<b>3</b>
<b>09</b>	Behandlungsmöglichkeiten von Erektionsstörungen	<b>4</b>
<b>10</b>	Behandlung mit PDE-5-Hemmern	<b>5</b>
<b>19</b>	Die lokale Arzneimitteltherapie	<b>6</b>
<b>24</b>	Weitere Medikamente	<b>7</b>
<b>26</b>	Andere Methoden	<b>8</b>
<b>28</b>	Psychotherapie	<b>9</b>
<b>29</b>	Irrtümer über Erektionsstörungen – Einfach aufgeklärt	<b>9</b>
<b>36</b>	Fragebogen – Einfach abklären	<b>10</b>

## **Wichtiger Hinweis für Leser**

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber geben den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wieder. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben, ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

## Erektionsstörungen – Einfach verstehen

### Liebe Leserin, lieber Leser,

für die meisten Männer gibt es keine größere Belastung, als mit dem Partner oder der Partnerin nicht mehr intim werden zu können. Erektionsstörungen sind oft mit Ängsten verbunden. Dem Wunsch nach partnerschaftlichem Verkehr stehen vielleicht auch einige Bedenken gegenüber – gerade wenn der Arzt eine medikamentöse Therapie verordnet hat: „Was passiert eigentlich mit mir, wenn ich ein Mittel gegen Erektionsstörungen nehme?“

Dieser Ratgeber soll Sie von diesen Ängsten befreien und erklären, wie sich Erektionsstörungen behandeln lassen. Der Schwerpunkt liegt auf den sogenannten Phosphodiesterase-5-Hemmern (PDE-5-Hemmer). Wir stellen dar, wie sie wirken und was genau passiert, wenn Sie ein solches Arzneimittel genommen haben.

Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber. Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Herzliche Grüße  
Ihr I A Pharma Team

1

Eine Erektion bedeutet eigentlich nichts anderes, als dass der Penis sich mit Blut füllt. Ist der Penis nicht erigiert, wird der Blutstrom reduziert, in den Schwellkörpern ist nur wenig Blut vorhanden. Bei einer Erektion erweitern sich die kleinen arteriellen Gefäße im Penis und mehr Blut fließt in die Schwellkörper. Gleichzeitig entspannen sich die kleinen Muskeln in den Schwellkörperstrukturen. Die zunehmende Blutfülle drückt kleine Venen im Schwellkörper ab und der Blutabfluss vermindert sich. Der Penis erigiert. Eine Störung liegt vor, wenn der Penis dauerhaft die Fähigkeit verloren hat, sich lang anhaltend zu versteifen.

Das gelegentliche Ausbleiben einer Erektion ist nicht gleich eine Erektionsstörung oder erektile Dysfunktion – und ist ganz altersunabhängig.

## Ab wann spricht man von Erektionsstörungen?

Das gelegentliche Ausbleiben einer Erektion ist tatsächlich kein Grund zur Sorge. Erst das dauerhafte Ausbleiben (für mindestens sechs Monate), das einen partnerschaftlichen Verkehr unmöglich macht, ist eine Krankheit.

Sollten Sie sich unsicher sein, ob Sie vielleicht an einer Erektionsstörung leiden, denken Sie über folgende Fragen nach:

- Haben Sie noch nächtliche oder morgendliche Erektionen?
- Reagiert Ihr Penis auf sexuelle Reize und wird er steif?
- Wird Ihr Penis steif genug, um Geschlechtsverkehr auszuüben?

Sollten Sie die Fragen mit „Nein“ beantworten, gibt es einen Test (ab Seite 36), mit dem Sie festhalten können, wie hoch der Grad der Erektionsstörung bei Ihnen ist. Der Test und seine Auswertung sind eine gute Grundlage für das Gespräch mit Ihrem Arzt, der sich so einen Eindruck von Ihrer persönlichen Situation machen kann.

## Ursachen einer Erektionsstörung

Erektionsstörungen können jeden treffen. Denn Erektionsstörungen können viele Ursachen haben. In der Hälfte der Fälle liegen körperliche Ursachen vor. Dazu gehören:

- Genuss von Alkohol, Nikotin, Drogen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zum Beispiel Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronare Herz-erkrankung)
- Stoffwechselkrankheiten (zum Beispiel Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen)
- Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel blutdrucksenkende Arzneimittel und cholesterinsenkende Arzneimittel, Psychopharmaka, Beruhigungsmittel, starke Schmerzmittel, Appetitzügler, Hormonpräparate)
- Benignes Prostatasyndrom (= gutartige Prostatavergrößerung, BPH)
- Erkrankungen des Gehirns oder Rückenmarks (Multiple Sklerose, Schlaganfall)

- Schädigungen der Nerven
- Veränderungen des Hormonspiegels
- Fehlbildungen, Verletzungen oder Erkrankungen des Penis
- Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhte Blutfettwerte sowie das metabolische Syndrom. Sie bilden die Hauptrisikofaktoren für die Erektionsstörung.

Mögliche psychische Gründe sind:

- Stress im Beruf
- Versagensängste
- Probleme in der Partnerschaft

Jeder Mann, der an Erektionsstörungen leidet, sollte diese nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern gemeinsam mit dem Arzt die Ursache klären.

## Behandlungsmöglichkeiten von Erektionsstörungen

Die Medizin bietet zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten gegen Erektionsstörungen. Welche für Sie die geeignete ist, können Sie zusammen mit Ihrem Arzt ermitteln. Die Ursache und Schwere der Erkrankung, aber auch Ihr körperlicher Gesamtzustand, Ihr Alter, Vorerkrankungen und Risikofaktoren spielen hierbei eine Rolle.

Zu den wichtigsten Therapien zählen:

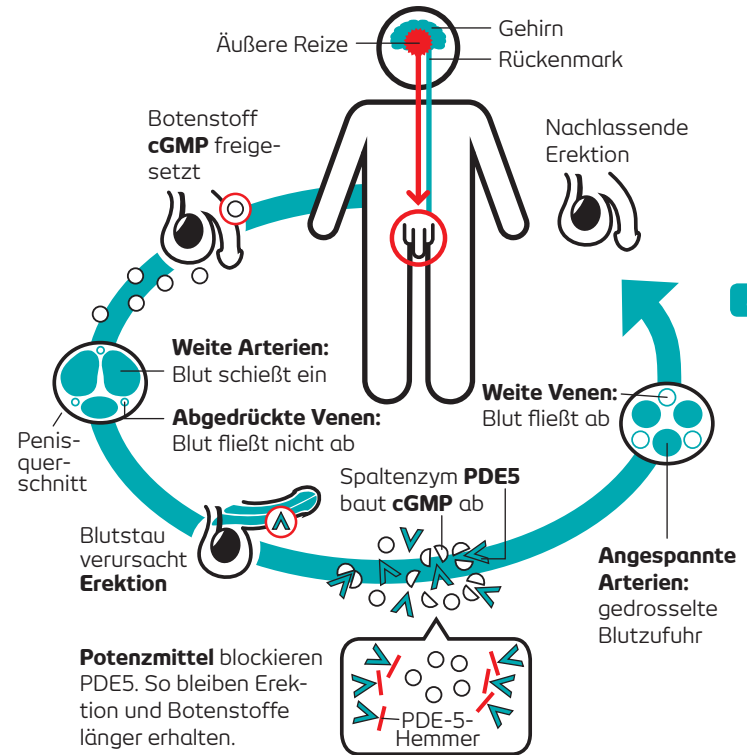
- PDE-5-Hemmer
- Lokale Arzneimitteltherapien (zum Beispiel Schwellkörperinjektion)
- Weitere Medikamente (zum Beispiel Hormontherapie)
- Andere Methoden (zum Beispiel Vakuumpumpe, chirurgische Eingriffe)
- Psychotherapie

# Behandlung mit PDE-5-Hemmern

Wenn von Medikamenten gegen Erektionsstörungen die Rede ist, sind meistens Arzneistoffe der Wirkstoffklasse Phosphodiesterase-5-Hemmer (PDE-5-Hemmer) gemeint.

## Wirkmechanismus von PDE-5-Hemmern

Um ihre Wirkweise zu verstehen, hilft ein Blick darauf, was bei einer Erektion passiert: Bei einer Erektion strömt Blut in die Schwellkörper, gleichzeitig werden kleine Venen abgedrückt, die das Blut zurückführen – der Penis schwillt an. Ein PDE-5-Hemmer unterstützt die Entspannung der Blutgefäße im Penis. Dadurch kann das Blut leichter in den Penis fließen.



○ cGMP cyclisches Guanosinmonophosphat (= zellulärer Botenstoff, verantwortlich für die Signalweiterleitung in der Zelle, sorgt für Erweiterung der Blutgefäße)

▲ PDE5 = Phosphodiesterase-5 (= Spaltenzym, das cGMP abbaut)

— PDE-5-Hemmer = Phosphodiesterase-5-Hemmer

**Was passiert nach der Einnahme?**

Männer, die sich für eine Behandlung ihrer Erektionsstörungen mit einem PDE-5-Hemmer entschieden haben, müssen sich keine Gedanken darüber machen, in der Öffentlichkeit unangenehm aufzufallen. Denn ein PDE-5-Hemmer braucht eine sexuelle Stimulation und Aktivierung des Nervensystems. Erst dann kann das Medikament eine Erektion auslösen. Wenn Sie es spontan zur Behandlung von Erektionsproblemen einnehmen, passiert erst einmal nichts.

**Was bedeutet sexuelle Stimulation?**

Ein PDE-5-Hemmer entwickelt seine pharmakologischen Effekte, wenn Sie durch Berührungen und Zärtlichkeiten aktiv erregt werden.

**Gibt es Nebenwirkungen?**

Wie bei jedem Arzneimittel sind auch bei PDE-5-Hemmern Nebenwirkungen bekannt. Zu den am häufigsten beschriebenen Nebenwirkungen gehören:

- Kopfschmerzen
- Hautrötung
- Verdauungsstörungen
- Verstopfte Nase
- Schwindel

**Einnahme von PDE-5-Hemmern**

Nehmen Sie einen PDE-5-Hemmer wie von Ihrem Arzt verordnet beziehungsweise gemäß den angegebenen Empfehlungen in der Gebrauchsinformation vor dem partnerschaftlichen Verkehr ein.

**Welche Menge PDE-5-Hemmer muss ich einnehmen, damit es wirkt?**

Gemeinsam mit Ihrem Arzt klären Sie zunächst ab, mit welchem Wirkstoff und welcher Dosis Sie beginnen werden.

Halten Sie sich stets an die mit Ihrem Arzt besprochene Dosis. Sollten sich bei Ihnen nicht die gewünschten Effekte nach der Einnahme eingestellt haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Unter Umständen kann es notwendig sein, die Dosis zu erhöhen. Informieren Sie Ihren Arzt über eventuell auftauchende Nebenwirkungen. Auch hier kann eine Korrektur der Dosis zu anderen Ergebnissen führen.



### **Was passiert, wenn ich das Medikament in Verbindung mit einem guten Essen zu mir nehme?**

Manche PDE-5-Hemmer können auch in Verbindung mit einer reichhaltigen Mahlzeit aufgenommen werden. Sie werden aber möglicherweise feststellen, dass es länger dauert, bis das Medikament wirkt.

### **Was passiert bei der Einnahme, wenn ich Alkohol getrunken habe?**

Übermäßiger Alkoholgenuss und Sex passen nicht gut zusammen. Das gilt auch, wenn Sie einen PDE-5-Hemmer eingenommen haben. Alkoholgenuss kann vorübergehend die Fähigkeit herabsetzen, eine Erektion zu erreichen.

Um den bestmöglichen Nutzen von Ihrem Medikament zu erhalten, sollten Sie deshalb keine übermäßigen Mengen Alkohol trinken, bevor Sie einen PDE-5-Hemmer zu sich nehmen.

### **Darf ich mich nach der Einnahme des Medikaments ans Autosteuer setzen?**

Ein PDE-5-Hemmer kann Schwindel und Sehstörungen auslösen. Sollten Sie ihn also zum ersten Mal einnehmen, verzichten Sie auf das Autofahren oder das Bedienen von Maschinen. Wenn Sie wissen, wie Sie darauf reagieren, sollten Sie Ihren Tagesablauf dementsprechend planen.

## **Wechselwirkungen und Anwendungsbeschränkungen von PDE-5-Hemmern**

Ihr Arzt hat Ihnen einen PDE-5-Hemmer verschrieben. Wie bei anderen Medikamenten wurden auch hier nach der Einnahme Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beobachtet. Auch bei bestimmten Vorerkrankungen dürfen Sie keine PDE-5-Hemmer einnehmen. Wir listen nachfolgend häufige Wechselwirkungen und Anwendungsbeschränkungen auf. Informieren Sie Ihren Arzt und Apotheker deshalb immer darüber, welche Medikamente Sie zurzeit einnehmen und welche Sie bis vor Kurzem noch eingenommen haben.

### **Augenkrankheiten (NAION)**

Sehstörungen und Fälle von nicht arteriitischer anteriorer ischämischer Optikusneuropathie (NAION), umgangssprachlich auch „Augeninfarkt“ genannt, sind in Zusammenhang mit der Einnahme von PDE-5-Hemmern beobachtet worden. Patienten, die aufgrund einer NAION ihre Sehkraft auf einem Auge verloren haben, dürfen PDE-5-Hemmer nicht einnehmen.

Bei Auftreten einer plötzlichen Sehstörung jeglicher Art sollte der PDE-5-Hemmer abgesetzt und sofort ein Arzt aufgesucht werden.

## Hoher Blutdruck

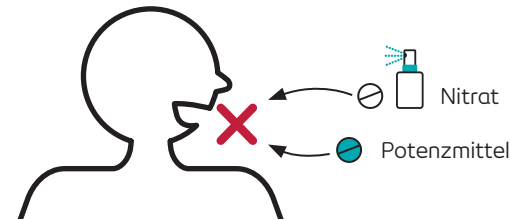
Sollten Sie an Bluthochdruck leiden und blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, können Sie gleichzeitig PDE-5-Hemmer anwenden. Ihr Bluthochdruck sollte allerdings behandelt und unter Kontrolle sein. Nehmen Sie beispielsweise Alphablocker zur Behandlung Ihres Bluthochdrucks ein? Bestimmte PDE-5-Hemmer können zu einer Absenkung des Blutdrucks führen, und es kann beim schnellen Aufsetzen oder Aufstehen zu Schwindelgefühlen und Benommenheit kommen. Ihr Arzt wird Ihnen in einem solchen Fall möglicherweise eine niedrigere Anfangsdosis des PDE-5-Hemmers verordnen.

Sie dürfen bestimmte PDE-5-Hemmer nicht verwenden, wenn Sie Arzneistoffe einnehmen, die als Stickstoffmonoxid-Donatoren bekannt sind (Amylnitrit, auch „Poppers“ genannt). Diese Wirkstoffkombination kann eine gefährliche Senkung Ihres Blutdrucks herbeiführen.

## Herzprobleme

Erektionsprobleme sind in vielen Fällen die Folge einer bestehenden Herzerkrankung. Sollten Sie wegen einer Herzschwäche oder einer anderen Herzerkrankung in Behandlung sein, wägen Sie die Einnahme gemeinsam mit Ihrem Arzt ab und klären Sie folgende Punkte:

- Einfluss der gefäßerweiternden Wirkung: Ein PDE-5-Hemmer bewirkt eine leichte und vorübergehende Absenkung Ihres Blutdrucks. Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ab, ob diese gefäßerweiternde Wirkung in Kombination mit sexueller Aktivität bei Ihnen Einfluss auf eventuell bestehende Grunderkrankungen haben kann.
- Nehmen Sie Nitrate? Eventuell haben Sie von Ihrem Arzt ein Medikament gegen Brustschmerzen oder zur Vorbeugung der Angina pectoris verschrieben bekommen, das auch als Nitrat bezeichnet wird. Die Kombination von Nitraten mit der blutdrucksenkenden Wirkung von PDE-5-Hemmern kann gefährlich werden. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob eines Ihrer Medikamente zur Gruppe der Nitrate gehört, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Bitte nehmen Sie Nitrate nie gleichzeitig mit einem Potenzmittel, zum Beispiel einem PDE-5-Hemmer, ein.

### Prostatavergrößerung

Sie nehmen beispielsweise Alphablocker zur Behandlung einer Prostatavergrößerung? Da bestimmte PDE-5-Hemmer zu einer Absenkung des Blutdrucks führen können, kann es beim schnellen Aufsetzen oder Aufstehen zu Schwindelgefühl und Benommenheit kommen.

Sie sollten stabil auf die Alphablocker-Therapie eingestellt sein, bevor Sie einen PDE-5-Hemmer einnehmen. So verringern Sie die Wahrscheinlichkeit, dass diese Symptome bei Ihnen auftreten. Ihr Arzt wird Ihnen in einem solchen Fall möglicherweise eine niedrigere Anfangsdosis eines PDE-5-Hemmers verordnen.

## Die lokale Arzneimitteltherapie

Andere Wirkstoffe können auch lokal angewendet werden. Im Rahmen der lokalen Arzneimitteltherapie werden sie

- entweder direkt in den Schwellkörper injiziert (SKAT = Schwellkörperautoinjektionstherapie) oder
- als Stäbchen (mit Medikament) in die Harnröhre eingeführt (MUSE = Medical Urethral System for Erection).

Einer der häufigsten Wirkstoffe stammt aus der Gruppe der Prostaglandin-Derivate. Sie entsprechen einem körpereigenen Stoff und erweitern die Gefäße. Das führt bei Behandlung einer Erektionsstörung zur Versteifung des Penis ohne sexuelle Stimulation.

Bei der ersten Anwendung sollte ein Arzt den Patienten in der richtigen Anwendung unterstützen und den Erfolg der Behandlung prüfen. Wenn der Patient selbst in der Lage ist, die Injektionspritze zu setzen oder das Stäbchen einzuführen, kann der Arzt die gewählte Dosis für die Anwendung in häuslicher Umgebung verschreiben. Gegebenenfalls kann Sie auch Ihre Partnerin oder Ihr Partner unterstützen.

Falls die Erektion vier Stunden oder länger anhält, sollten Sie unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Das Gleiche gilt, wenn sich Rötungen am Hoden oder an den Hodensäcken bilden, diese anschwellen oder schmerzen.

Bei beiden Anwendungsformen ist auf besondere Hygiene und Sorgfalt zu achten.

### **Was ist bei der Verwendung der Injektionspritze zu beachten?**

Die Injektion erfolgt in den rechten oder linken Schwellkörper des Penis, nicht unter die Haut. Beachten Sie bitte genau die Hinweise Ihres Arztes bei der Erstanwendung und lesen Sie sorgfältig die Anwendungs-

hinweise in der Packungsbeilage. Nach 5 bis 15 Minuten sollte sich eine Erektion entwickeln. Nach der Injektion sollten Sie beim Geschlechtsverkehr ein Kondom benutzen.

Die Wirkung sollte bis zu einer Stunde anhalten.

### **Worauf müssen Patienten beim Einführen des Stäbchens achten?**

Bei der Verwendung des Stäbchens sollte die Harnröhre vor dem Einführen durch Wasserlassen befeuchtet sein. Das Einführen kann im Sitzen oder Stehen erfolgen, je nachdem, was für den Patienten bequemer ist. Jedes Stäbchen ist ohne Ausnahme zur einmaligen Anwendung gedacht. Danach dauert es rund zehn Minuten, bis sich eine Erektion entwickelt. In diesem Zeitraum empfiehlt es sich, zu sitzen, zu stehen oder zu gehen. Das erhöht die Chancen auf eine stärkere Erektion. Nach der Verwendung des Stäbchens sollten Sie beim Geschlechtsverkehr ein Kondom benutzen.

Die Wirkung sollte 30 bis 60 Minuten anhalten.

### Wann darf die lokale Arzneimitteltherapie nicht angewandt werden?

Wie bei anderen Arzneimitteln können auch bei der Verwendung der Injektionsspritze und des Stäbchens Nebenwirkungen auftreten. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören Penisschmerzen. Sowohl die Injektionsspritze als auch das Stäbchen sollen nicht zusammen mit anderen Medikamenten gegen Erektionsstörungen angewendet werden.

Die lokale Arzneimitteltherapie darf bei einigen Patienten nicht angewandt werden. Dazu zählen Menschen,

- die allergisch gegen einen der verwendeten Wirkstoffe sind,
- für die generell eine sexuelle Aktivität nicht zu empfehlen ist, zum Beispiel bei schweren Herz-erkrankungen,
- deren Penis anatomisch verformt oder deren Vorhaut verengt ist oder
- die an einer Erkrankung leiden, die mit verlängerter Erektion oder schmerzhafter Dauererektion verbunden sein kann.

Die SKAT darf darüber hinaus nicht angewandt werden bei Patienten mit einem Penisimplantat.

Sprechen Sie auf jeden Fall vor der Behandlung mit Ihrem Arzt über Vorerkrankungen, weitere Medikamente, die Sie aktuell einnehmen, und über mögliche weitere Risikofaktoren.

## Weitere Medikamente

Neben der Behandlung mit PDE-5-Hemmern und der lokalen Arzneimitteltherapie stehen zur Linderung von Erektionsstörungen weitere Medikamente zur Verfügung.

Zahlreiche sind pflanzlichen Ursprungs. Vor der Anwendung sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker Rücksprache halten. Denn auch diese Medikamente können Nebenwirkungen auslösen und sollten bei gewissen Vorerkrankungen nicht angewandt werden, zum Beispiel bei schweren Herzleiden.

### Hormontherapie

Eine weitere Möglichkeit ist eine Hormontherapie. Diese wird über den Arzt verordnet. Sie kann dann sinnvoll sein, wenn die Erektionsstörung etwa auf verminderte Testosteronproduktion zurückzuführen ist.

Vor der Behandlung mit Testosteron ist jedoch auszuschließen, dass ein Karzinom der Vorsteherdrüse (Prostata) besteht. Denn die Gabe von Testosteron kann das Wachstum von Prostatakrebszellen fördern. Für die Anwendung von Testosteron gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Kapseln
- Pflaster und Gel
- Injektionen

Welche Art im Einzelfall die geeignete ist, lässt sich am besten im Gespräch mit dem Arzt herausfinden. Wenn Sie eine Anwendungsmethode nicht gut vertragen, sollten Sie nach Rücksprache mit dem Arzt auf eine andere ausweichen.

# Andere Methoden

## Vakuumpumpe

In einigen Fällen von Erektionsstörungen schafft eine Penis- oder Vakuumpumpe akute Abhilfe. Hierbei stülpen Sie in der Regel einen Zylinder über den Penis, in dem Sie durch Pumpen ein Vakuum erzeugen. Dieses dehnt den Schwellkörper und erzeugt in vielen Fällen eine Erektion. Mithilfe eines Penisingens sorgen Sie dafür, dass diese anhält.

## Chirurgische Eingriffe

Als letztes Mittel gelten chirurgische Eingriffe. Dazu zählen beispielsweise

- Gefäßoperationen oder
- das Einsetzen eines Schwellkörper-Implantats.

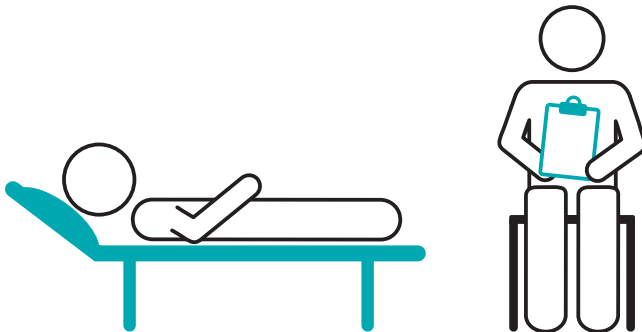
In der Regel kommt diese Methode nur zum Einsatz, wenn andere Therapieformen erfolglos waren.

## Weitere Behandlungsmöglichkeiten

In Einzelfällen können auch unkonventionelle Behandlungsmöglichkeiten, zum Beispiel gezielte Beckenbodengymnastik, Beschwerden lindern.

## Psychotherapie

Bei einigen Patienten, besonders jüngeren, liegt die Ursache der Erektionsstörungen möglicherweise in der Psyche. Anhaltende Beschwerden können beispielsweise die Versagensangst oder eventuelle Depressionen verstärken. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner darüber. Besuchen Sie allein oder gemeinsam eine Sexualtherapie. In besonders schweren Fällen sollten Sie sich in psychotherapeutische Behandlung begeben.



## Irrtümer über Erektionsstörungen – Einfach aufgeklärt

Keine Sorge. Sollten Sie bei sich Erektionsstörungen beobachtet haben, möchten wir Ihnen eines als Allererstes sagen: Sie sind nicht allein. Wichtig ist, dass Sie etwas dagegen machen und sich in Behandlung begeben. Schämen Sie sich nicht. Und leiden Sie nicht. Erektionsstörungen haben viele Ursachen – und Sie können etwas dagegen tun. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt auf Probleme anzusprechen.

Erektionsstörungen sind ein sensibles Thema. Aus Angst, nicht zu funktionieren, verdrängen viele Männer mit Erektionsstörungen den Wunsch nach Sexualität und ziehen sich zurück. Auf Romantik, Zärtlichkeit und partnerschaftlichen Verkehr verzichten sie aus Angst zu versagen.



Die Partner/Partnerinnen leiden mit. Denn wissen sie nichts von den Problemen des anderen, suchen sie vielleicht die Fehler bei sich. Wir wollen helfen, Irrtümer aus dem Weg zu räumen.

### **Gegen Erektionsstörungen kann man nichts machen.**

Die Gründe für eine erektile Dysfunktion sind vielfältig: Rauchen, Übergewicht, aber auch Stress und Probleme in der Partnerschaft können erektile Dysfunktionen auslösen. An diesen Ursachen kann jeder Mann arbeiten – auch ohne Arzt.

Manchmal reicht es, seinen Lebensstil zu ändern, abzunehmen, mehr Sport zu treiben. Auch ein offenes Gespräch in der Partnerschaft kann helfen, Blockaden zu lösen und wieder Spaß am partnerschaftlichen Verkehr zu finden.

Es gibt aber auch körperliche Gründe für Erektionsstörungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, die sich nur mit einer medizinischen Behandlung therapieren lassen.



Zahlreiche Irrtümer über das sensible Thema Erektionsstörungen kursieren. Lassen Sie sich richtig aufklären.

## **Ich habe Lust – also habe ich auch keine Erektionsstörungen.**

Lust auf Sex – und trotzdem eine Erektionsstörung? Wenn von erektiler Dysfunktion die Rede ist, ist damit gemeint, dass der Penis die Fähigkeit verloren hat, sich lang anhaltend zu versteifen. Die Lust auf Sex, also die Libido, spielt bei diesem Vorgang keine Rolle.

Das bedeutet: Auch wer große Lust hat, kann an Erektionsstörungen leiden. Ist ein Mann sexuell erregt, vergrößert sich der Penis, Mediziner sprechen von Tumescenz. Diese Vergrößerung endet mit der vollen Härte des Penis, der Rigidität.

Bei einer Erektionsstörung verspürt ein Mann zwar Lust, hat aber nicht mehr die Fähigkeit, den Penis zu versteifen und partnerschaftlichen Verkehr auszuführen.

## **Wie unangenehm! Über Erektionsstörungen redet man nicht.**

Erektionsstörungen sind kein Tabuthema mehr! Eine Erektionsstörung ist nichts, was Sie persönlich nehmen sollten. Eine erektiler Dysfunktion ist eine Krankheit oder ein Warnsignal für eine andere ernsthafte Erkrankung. Reden Sie deshalb darüber mit Ihrem Arzt – das kann Ihr Hausarzt sein, aber auch ein Urologe.

## **Ein Medikament gegen Erektionsstörungen kann mich in peinliche Situationen bringen.**

Was passiert nach der Einnahme? Männer, die sich für eine Behandlung ihrer Erektionsstörungen mit PDE-5-Hemmern entschieden haben, müssen sich keine Gedanken darüber machen, in der Öffentlichkeit unangenehm aufzufallen.

Denn PDE-5-Hemmer brauchen eine sexuelle Stimulation und Aktivierung des Nervensystems. Erst dann kann das Medikament eine Erektion auslösen.

### **Im Internet gibt es viel günstigere Medikamente gegen Erektionsstörungen.**

Es stimmt, wer ein bisschen durch das Internet surft, stößt auch auf Adressen, die zu einem günstigen Preis Arzneimittel gegen Erektionsstörungen verkaufen. Die Quellen dieser Arzneimittel sind allerdings fragwürdig. Und auch die genaue Zusammensetzung der günstig im Internet erworbenen Tabletten liegt oft im Dunkeln.

Wer solche Medikamente einnimmt, hat keine Sicherheit, was Wirkung und Nebenwirkungen angeht. Beziehen Sie Ihr Medikament gegen Erektionsstörungen immer nur auf das von Ihrem Arzt ausgestellte Rezept. Nur dann haben Sie die Sicherheit, dass Ihr Medikament tatsächlich die Wirkstoffe enthält, die angegeben sind.

### **Ich nehme schon andere Medikamente – da darf ich doch sicherlich nichts gegen Erektionsstörungen nehmen.**

Bevor Sie ein Medikament gegen Erektionsstörungen nehmen, wird Ihr Arzt eine gründliche Untersuchung vornehmen. Vor allem Ihr kardiovaskulärer Status ist von Bedeutung, wenn Sie ein Medikament gegen Erektionsstörungen einnehmen.

Reden Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber, welche anderen Arzneimittel Sie nehmen oder vor Kurzem eingenommen haben.

# Fragebogen – Einfach abklären

## IIEF-EF-Domain-Fragebogen

(International Index of Erectile Function\*)  
zur Abklärung einer erektilen Dysfunktion

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf mögliche Erektionsstörungen in Ihrem Sexualleben während der vergangenen sechs Monate und wurden auf Basis internationaler Standards erstellt. Lassen Sie bitte keine Frage aus. Jede Frage lässt nur eine Antwort zu. Ihr Arzt wird Ihre Antworten mit Ihnen gemeinsam besprechen. So helfen Sie ihm, die richtige Diagnose zu stellen.

### 1. Wie hoch schätzen Sie Ihre Zuversichtlichkeit ein, bei sexueller Erregung eine Erektion zu bekommen und aufrechterhalten zu können?

- sehr niedrig .....  1  
 niedrig .....  2  
 moderat .....  3  
 hoch .....  4  
 sehr hoch .....  5

### 2. Wie häufig war Ihre Erektion nach sexueller Stimulation hart genug für eine Penetration?

- fast nie/nie .....  1  
 selten (seltener als in der Hälfte der Fälle) .....  2  
 manchmal (etwa in der Hälfte der Fälle) .....  3  
 meistens (häufiger als in der Hälfte der Fälle) .....  4  
 fast immer/immer .....  5

### 3. Wie häufig konnten Sie Ihre Erektion beim Geschlechtsverkehr aufrechterhalten, nachdem Sie in Ihren Partner / Ihre Partnerin eingedrungen waren?

- fast nie/nie .....  1  
 selten (seltener als in der Hälfte der Fälle) .....  2  
 manchmal (etwa in der Hälfte der Fälle) .....  3  
 meistens (häufiger als in der Hälfte der Fälle) ....  4  
 fast immer/immer .....  5

### 4. Wie schwierig ist es für Sie, Ihre Erektion bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs aufrechtzuerhalten?

- extrem schwierig .....  1  
 sehr schwierig .....  2  
 schwierig .....  3  
 wenig schwierig .....  4  
 überhaupt nicht schwierig .....  5

### 5. Wie oft würden Sie den Geschlechtsverkehr mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin als befriedigend einstufen?

- fast nie/nie .....  1  
 selten (seltener als in der Hälfte der Fälle) .....  2  
 manchmal (etwa in der Hälfte der Fälle) .....  3  
 meistens (häufiger als in der Hälfte der Fälle) ....  4  
 fast immer/immer .....  5

### Auswertung

Zur Bewertung des Schweregrades der erektilen Dysfunktion wird die Summe der Antworten auf die fünf Fragen gebildet:

Gesamtpunktzahl	5-7	8-11	12-16	17-21	22-25
Stärke der Erektionsstörung	schwer	mäßig	schwach bis mäßig	schwach	keine

Grundsätzlich kann der Fragebogen jedoch keine ärztliche Diagnose ersetzen!

\* Rosen RC, Cappelleri JC, Smith MD et al. Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. Int J Impot Res. 1999 Dec;11(6):319-26.

1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0  
Fax: 089 6138825-25  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

Stand: Juli 2019

**Einfach verstehen.**