

Vom Mut wahrer Helden

Nirgendwo wird so viel gelogen wie bei der Sexualität. Und so viel verschwiegen. Kein Wunder kostet es einen Mann mit Erektionsproblemen viel Mut, aus sich herauszugehen und offen darüber zu sprechen. Doch daran führt kein Weg vorbei, wenn er sein Liebesleben zurückerobern will.

Dr. pharm. Chantal Schlatter, Apothekerin



Nüchtern betrachtet ist die Erektion ein rein mechanischer Vorgang. Reize stimulieren das Lustzentrum, worauf dieses Botenstoffe ausschüttet, die eine Erweiterung der Blutgefässe im Penis bewirken. Dieser füllt sich daraufhin mit Blut und wird steif. Et voilà. Allerdings ist der Mann keine Maschine und dieses Zusammenspiel zwischen Gefühlen, Reizen und Reaktionen derart komplex, dass es anfällig ist für Störungen: Ein bisschen zu viel Stress, ein bisschen zu hohe Erwartungen, ein bisschen verkalkte Blutgefässe und – «Rien ne va plus!» Nichts geht mehr.

Von der Panne zum grossen Problem

Für den Mann ist Sexualität nicht nur eine genussreiche Beschäftigung wie ein gutes Essen oder ein Spaziergang am See. Die sexuelle Leistungsfähigkeit ist Teil seiner Identität. Verliert er sie, verliert er den Boden unter den Füssen. «Beim ersten Mal sehen die meisten Männer darüber hinweg, auch noch beim zweiten Mal», erzählt Dr. phil. Giacomo Platano, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. «Aber spätestens bei der vierten, fünften Panne kommen die Männer in einen Leistungsdruck. Sie versuchen zu kompensieren, was schief gelaufen ist, setzen sich unter Erfolgsdruck und schaffen so just die Bedingungen, die eine gute Erektion unmöglich machen.» Denn unter Stress schüttet das Gehirn erektionshemmende Botenstoffe aus. Es entsteht

ein Teufelskreis aus Leistungsdruck, Versagensangst und Scham. Ist dieser Teufelskreis erst einmal in Gang gesetzt, hält sich die Erektionsstörung praktisch von selbst aufrecht. «Dann reagieren die Männer häufig mit Rückzug. Sie gehen dem Sex mit der Partnerin aus dem Weg, einfach um ein mögliches Versagen zu vermeiden», erklärt Dr. Platano.

Auch die Potenz wird älter

In den meisten Fällen gibt es jedoch körperliche Gründe für das mangelnde Stehvermögen, vor allem mit zunehmendem Alter. Die körperlichen Strukturen kommen in die Jahre und können den Dienst verweigern. Mit 65 Jahren macht jeder vierte Erfahrung damit. «Es ist klar, dass es mit 60 nicht mehr so geht wie mit 20. Die Männer haben hier durchaus realistische Erwartungen», sagt der Urologe Dr. Sebastian Z'Brun. «Ausserdem rächt sich in der zweiten Lebenshälfte zunehmend unser Lebensstil: Rauchen, Übergewicht, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes gehen nicht spurlos am Penis vorbei.» Impotenz funktioniert hier wie ein Detektor, der Gesundheitsrisiken anzeigt. – Ein Grund mehr, nicht länger tatenlos zuzusehen.

Kein Einzelfall

Zu wissen, dass es weltweit über 152 Millionen Männer mit Potenzproblemen gibt – 500 000

in der Schweiz – ist ein schwacher Trost. Eher noch beruhigend ist die korrekte Definition von «Erektiler Dysfunktion»: «Eine erektile Dysfunktion besteht erst, wenn seit mindestens sechs Monaten über die Hälfte der Beischlafversuche wegen einer ungenügenden Steifigkeit des Gliedes scheitern», erklärt Dr. Z'Brun. «Fast bei jedem Mann gibt es kürzere Phasen, in denen es mit der Erektion nicht so klappt wie gewünscht. Das ist häufig und normal.»

Nicht zu unterschätzen sind neben Erektionsstörungen andere Störungen der Sexualfunktion wie z. B. mangelnde Libido und verfrühte Samenergüsse.

Ob und wie sehr seine sexuelle Lebensqualität beeinträchtigt ist, entscheidet jeder Mann für sich selbst. Sobald er (oder seine Partnerin) aber darunter leidet, ist die Zeit reif für professionelle Hilfe.

Jedem kann geholfen werden

Das Problem beim Namen nennen, mit der Partnerin darüber sprechen und sogar zum Arzt gehen? Das kostet viel Überwindung und Mut. In der Regel vergehen ein bis zwei Jahre, bis Betroffene diesen Schritt wagen. «Manchmal haben sogar Ärzte Mühe, das Thema anzusprechen. In diesem Fall muss der Patient die Initiative ergreifen und den Hausarzt oder den Urologen bitten, genügend Zeit für ein Gespräch einzuplanen», rät Dr. Platano.

Heute gibt es unkomplizierte und gute Mittel zur Behandlung der erektilen Dysfunktion, allen voran die sogenannten Phosphodiesterasehemmer (kurz «PDE-5-Hemmer») Sildenafil, Tadalafil und Vardenafil. Sie erhöhen die für die Erektion notwendige Durchblutung des Penis. Sie sollten mindestens eine halbe Stunde vor einem sexuellen Kontakt eingenommen werden. Es gibt sie in Form von Tabletten oder als diskrete Schmelztablette, die auf der Zunge schmilzt. «Die Entscheidung für ein bestimmtes Medikament ist sehr individuell und hängt von den Lebensumständen der Männer ab», so Dr. Z'Brun. «Wichtig ist, dass der Mann sich damit wohlfühlt und die Freude am Sex zurückgewinnt!»

«Sein Leben überdenken»

Interview mit Dr. phil. Giacomo Platano, Psychotherapie und Sexualtherapie, mit Praxis in Binningen.

astreaAPOTHEKE:
Inwiefern sollte auch die Partnerin in eine Therapie einbezogen werden?

Dr. Giacomo Platano: Das ist individuell. Ich mache die Erfahrung, dass Männer sich besser öffnen und freier sprechen können, wenn sie alleine kommen. Wenn es nötig ist, wird die Partnerin punktuell miteingeschlossen. Auf jeden Fall stelle ich sicher, dass der Mann zu Hause mit seiner Partnerin spricht. Damit trainiert er auch gleich seine Kommunikationsfertigkeiten.

Warum sind bereits junge Männer betroffen?

Wenn keine organischen Ursachen gefunden werden konnten, liegt es meistens an irgend-

einer Form von Stress: Stress in der Beziehung und/oder Stress im Job. Oft haben die Männer in unserer pornografisierten Welt auch zu hohe Anforderungen an sich selbst. Man muss sich immer bewusst sein: Das sind Filme, sie sind konstruiert und stellen, wie gewisse andere Filme auch, Situationen in idealisierter Art und Weise dar. Mit dem Alltag von Herrn und Frau Schweizer hat das nicht immer viel zu tun.

Welche Rolle spielt die Sexualtherapie bzw. Psychotherapie?

Seit über 10 Jahren gibt es sehr effektive Medikamente, welche die Erektionsfähigkeit wiederherstellen. Für viele ist das Problem damit gelöst. Trotzdem erfahre ich immer wieder, dass die Wiederherstellung der Funktion allein nicht zwangsläufig zu einer zufriedenen

Mehr über Erektionsstörungen

- **April-Ausgabe:**
Erektionsstörungen als Paar meistern
- **Mai-Ausgabe:**
Sexualität im Alter
- **Juni-Ausgabe:**
Therapie im Detail

Sexualität führt. Hier kann eine Psychotherapie mit Fokus Sexualtherapie eine Möglichkeit sein, um «den Knoten» endgültig zu lösen.

Kann man einer Erektionsstörung auch etwas Positives abgewinnen?

Ja, im Rahmen einer Psychotherapie sicher. Man wird gezwungen, über grössere Themen in seinem Leben nachzudenken. Es geht ja nicht nur um eine Funktionswiederherstellung. Es geht vielmehr um eine allgemeine persönliche Entwicklung und Horizonterweiterung. Das ist das Ziel einer solchen Therapie.

«Die Angst ist oft unbegründet»

Interview mit Dr. med. Sebastian Z'Brun, Facharzt FMH für Urologie, Urologische Gemeinschaftspraxis im Löwen Center Luzern.

astreaAPOTHEKE:
Wie erleben Sie die Männer, die zum ersten Mal zu Ihnen in die Praxis kommen?

Dr. Sebastian Z'Brun: Manche Männer sind verunsichert und haben Ängste. Sie fragen sich, was mit Ihnen nicht stimmt. Wir können Sie dann beruhigen, indem wir erklären, dass das ein häufiges Problem ist. Es ist in der Regel kein Zeichen dafür, dass man schwer krank ist, und es gibt Hilfe.

Auf welche Untersuchungen muss man sich einstellen?

Nicht viele, hier herrscht oft unbegründet Angst. Zunächst handelt es sich vor allem um ein Gespräch. Je nach Situation entnehmen wir eine Blutprobe, um einen Testosteronmangel, Diabetes und andere Stoffwechselstörungen auszuschliessen. Häufig verschreiben wir als Erstes einen Phosphodiesterasehemmer, ei-

nen sogenannten PDE-5-Hemmer. Wir geben ihn als Test, um zu sehen, wie der Penis reagiert. Wenn das dann schon gut funktioniert, braucht es meistens keine weiteren Tests, und der PDE-5-Hemmer kann auch zur Therapie verwendet werden.

Wie kann man sich vorbereiten?

Eine Vorbereitung ist nicht nötig. Kommen Sie einfach so unbefangen wie möglich. Wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen, können Sie eine Medikamentenliste mitbringen, weil gewisse Medikamente die Potenz beeinträchtigen können.

Worin unterscheiden sich die verschiedenen PDE-5-Hemmer?

Sie wirken alle nach dem gleichen Prinzip und an und für sich gleich gut. Sildenafil ist am längsten auf dem Markt. Tadalafil hat eine besonders lange Wirkdauer, sodass man sich für den Geschlechtsverkehr 36 Stunden Zeit las-

sen kann. Für Vardenafil gibt es eine spezielle Schmelztablette, die innerhalb von wenigen Sekunden auf der Zunge schmilzt. Sie kann ohne Wasser eingenommen werden, was die Diskretion als auch die Spontanität fördert, was vor allem Männern im Ausgang entgegenkommen könnte.

Wie kann man die Vorurteile der Partnerinnen aus dem Weg räumen?

Die PDE-5-Hemmer sind keine «Lusttabletten». Sie verstärken nur das natürliche Signal, das kommt, wenn der Mann Lust hat. Ohne sexuelle Reize wirken sie nicht. Und sie führen nicht zur Abhängigkeit. Gerade bei jüngeren Männern wirken diese Mittel häufig wie ein Katalysator, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Haben die Männer ein paar positive Erfahrungen gemacht, funktioniert die Erektion manchmal auch ohne Medikamente wieder ganz von alleine. ■