



Erektionsstörungen: Was tun?

Erektionsstörungen: Was ist das, wie kommt es dazu und was hilft?

Natürlich erschrickt man erstmal, wenn es im Bett auf einmal nicht mehr klappt. Zu dem vielleicht peinlichen Gefühl stellt sich auch Unsicherheit ein: Was genau ist passiert? Was mache ich falsch? Und vor allem: Bleibt das jetzt so?

Was Sie dann brauchen, sind zuverlässige Informationen. Fakten statt Mythen. Ratschläge, die wirklich helfen. Tipps, wie Sie Ihr Erektionsproblem lösen. Denn man kann tatsächlich etwas gegen Erektionsstörungen tun. Und Sie sind nicht der Einzige, der darunter leidet.

Möchten Sie nicht gleich zum Arzt gehen, haben aber viele Fragen? In diesem Whitepaper finden Sie Antworten.

Inhalt

1

Was sind Erektionsstörungen?	5
Das passiert bei einer Erektion.....	6
Das passiert bei Erektionsstörungen.....	6
Wann liegt eine Erektionsstörung vor?.....	6
Wie häufig sind Erektionsstörungen?.....	7
In welchem Alter bekommt man Erektionsstörungen?.....	7

2

Ursachen von Erektionsstörungen	8
Körperliche Ursachen.....	9
Psychische Ursachen.....	10
Wie erkenne ich die Ursache für mein Erektionsproblem?.....	11

3

Auswirkungen einer Erektionsstörung	12
Wie kann ich über mein Erektionsproblem sprechen?.....	13

4

Wie kann ich meine Erektion verbessern?	14
Lebensstil anpassen.....	15
Übung macht den Meister.....	17

Inhalt

5

Wann empfiehlt sich ein Arztbesuch.....	18
Wie kann der Arzt mir helfen?	19

6

Behandlungen gegen Erektionsstörungen... ..	20
Medikamente	21
Erektionspillen	21
Autoinjektionstherapie	22
Nachteile von Erektionsmedikamenten	22
Nicht-medikamentöse Lösungen	23
Operation.....	24

7

Mythen und Fakten zum Thema Erektionsstörungen.....	25
--	----

Quellenangaben	28
----------------------	----



Was sind Erektionsstörungen?

Der Begriff Erektionsstörung (erektiler Dysfunktion bzw. ED, auch Impotenz genannt) sagt es eigentlich schon: Es klappt nicht mit der Erektion. Mal wird das männliche Glied nicht oder nicht ausreichend steif, mal wird die Erektion nicht lange genug aufrechterhalten, um einen befriedigenden Geschlechtsverkehr zu erleben.

Hier ist es hilfreich zu wissen, wie eine Erektion normalerweise zustande kommt.
Zeit für eine kleine Biologiestunde:

Das passiert bei einer Erektion

Bei sexueller Erregung bewirken Hormone, dass mehr Blut zum männlichen Glied strömt. Dort befinden sich die Schwellkörper: schwammartiges Gewebe, das sich mit Blut füllen und ausdehnen kann. Wenn das passiert, schwillt der Penis an. Durch den Druck auf bestimmte Blutgefäße hält die Erektion so lange an, bis die sexuelle Stimulation nachlässt – z. B. weil ein Orgasmus stattgefunden hat. Danach fließt das Blut aus dem Penis wieder in den Körper zurück und die Erektion klingt ab.

Das passiert bei Erektionsstörungen

Bei einer Erektionsstörung gelangt nicht genügend Blut in die Schwellkörper, oder diese entleeren sich zu schnell. Das männliche Glied wird nicht oder nicht ausreichend steif oder die Erektion hält auch bei sexueller Stimulation nur kurz an. Bei Erektionsschwierigkeiten ist also die Blutzufuhr oder Abfuhr im Penis gestört. Dies kann mehrere Ursachen haben.

“Einer von zehn Männern leidet unter leichteren bis schweren Erektionsproblemen.”

Wann liegt eine Erektionsstörung vor?

Hat man gleich eine erektile Dysfunktion, wenn es im Bett mal nicht klappt? Aber nein. Erektionsstörungen kommen in [verschiedenen Schweregraden](#) vor. Jeder hat mal seine weniger starken Momente. Müdigkeit z. B. kann die Erektionsfähigkeit sehr

beeinträchtigen. Ein weiterer berüchtigter Spielverderber ist Alkohol: Ein Gläschen zu viel, und schon kann der Penis den Dienst verweigern. Und beim ersten Mal mit einem neuen Partner macht einem die Nervosität schon mal einen Strich durch die Rechnung.

Gelegentliche Probleme dieser Art sind meistens kein Grund zur Sorge und legen sich von selbst wieder.

Anders sieht es aus, wenn regelmäßig Erektionsschwierigkeiten auftreten oder wenn diese anhalten. Geschieht dies mehrmals ohne erkennbare Ursache (wie Müdigkeit oder Alkohol), liegt eine Erektionsstörung vor.

Wie häufig sind Erektionsstörungen?

Erektionsstörungen kommen erstaunlich häufig vor. **Weltweit leiden etwa 150 Millionen (!) Männer unter diesem Problem.** Möglicherweise ist diese Zahl sogar noch höher, denn nur ein Bruchteil der Männer mit Erektionsproblemen geht zum Arzt.

Die meisten Betroffenen beißen sich lieber die Zunge ab, als dass sie über ihre Erektionsbeschwerden sprechen. Und so glaubt mancher, er sei der Einzige mit erektiler Dysfunktion – aber das ist ein [Irrtum](#). Einer von zehn Männern leidet unter leichteren bis schweren Erektionsproblemen.

“Nur ein Bruchteil der Männer mit Erektionsproblemen geht zum Arzt.”

In welchem Alter bekommt man Erektionsstörungen?

Es ist ein [Mythos](#), dass es sich bei erektiler Dysfunktion um ein typisches Altmännerleiden handelt. Zwar ist vor allem die Altersgruppe 70+ betroffen, doch auch junge Männer bekommen nicht immer eine Erektion. Schätzungsweise leiden etwa fünf Prozent der Männer zwischen 20 und 40 Jahren unter diesem Problem. Es kann also jeden treffen.



Ursachen von Erektionsstörungen

Erektionsstörungen haben mit der Blutzufuhr und -abfuhr im Penis zu tun. Die Blutgefäße spielen also eine große Rolle. Weitere Faktoren sind z. B.:

- **Hormone.** Der Erektionsprozess wird unter dem Einfluss von Sexualhormonen wie Testosteron eingeleitet.
- **Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen.** Dazu gehören erotische Fantasien oder Bilder, Stress (z. B. Zeitdruck beim Sex), die Schlafzimmertemperatur oder das quietschende Bett.
- **Nervenbahnen.** Bei sexueller Stimulation sendet das Gehirn Impulse an die Blutgefäße im männlichen Glied. Dazu muss die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen optimal funktionieren.

Für eine Erektion ist ein komplexes Zusammenspiel von Körper und Geist erforderlich. Geht dabei etwas schief, kann die Blutzufuhr zum Penis abnehmen und die Erektion bleibt aus. Erektionsstörungen können also [verschiedene psychische oder körperliche Ursachen](#) haben.

Körperliche Ursachen

Zu den körperliche Ursachen einer Erektionsstörung zählen u. a.:

- **Schlechter Zustand der Blutgefäße.** In diesem Fall sind die Adern weniger flexibel, z. B. als Folge ungesunder Lebensgewohnheiten oder einer Arteriosklerose. Die Blutgefäße erweitern und verengen sich nicht mehr so leicht, sodass weniger Blut zum Glied strömt, selbst wenn das Gehirn dies „anordnet“.
- **Gestörte Reizweiterleitung.** Werden Reize nicht optimal weitergeleitet, z. B. durch eine Schädigung im Nervensystem, kann der Erektionsprozess ins Stocken geraten. Die Botschaft „Penis erigieren“ kommt dann beispielsweise nicht bei den Blutgefäßen an. Diese Störungen können durch bestimmte Leiden (z. B. MS, Diabetes oder Querschnittslähmung) oder chirurgische Eingriffe entstehen.
- **Hormonmangel.** Mit zunehmenden Alter produziert der Körper immer weniger Sexualhormone. Bei manchen Männern führt dies zu einem Testosteronmangel. Dadurch lässt nicht nur die Lust auf Sex nach, es können auch Erektionsstörungen auftreten. Übergewicht senkt ebenfalls die Testosteronproduktion. Ein weiterer möglicher Grund für Erektionsstörungen ist ein Mangel an bestimmten Schilddrüsenhormonen.
- **Medikamente.** Zu den Nebenwirkungen einiger Medikamente zählt eine verminderte Erektionsfähigkeit. Nehmen Sie z. B. Antidepressiva, Betablocker (u. a. gegen Bluthochdruck) oder Entwässerungstabletten ein? Dann könnten das die Übeltäter sein. Auch Testosteronsenker (z. B.

gegen männliche Glatzenbildung oder Prostataprobleme) begünstigen Potenzprobleme.

- **Alkohol oder Drogen.** Durch die enthemmende Wirkung von Alkohol und Drogen kann die Lust auf Sex steigen. Für eine Erektion sind diese Mittel allerdings alles andere als hilfreich.
- **Fortgeschrittenes Lebensalter.** Mit zunehmendem Alter lässt die Erektionsfähigkeit nach. Die Blutgefäße verlieren ihre Elastizität und die Produktion bestimmter Hormone nimmt ab. Viele Männer im fortgeschrittenen Alter leiden deshalb unter Erektionsproblemen.

Psychische Ursachen

Zu den psychischen Ursachen für Erektionsstörungen gehören:

- **Stress oder Angst.** Gerade unter Leistungsdruck leistet man meistens weniger. Das ist im Bett nicht anders. Leiden Sie unter Versagensangst oder Unsicherheit, oder wollen Sie den (neuen) Partner nicht enttäuschen? Gut möglich, dass Ihr „bestes Stück“ Sie gerade dann im Stich lässt. Auch die Angst, dass es (wieder) schiefgeht, kann kontraproduktiv sein.
- **Spannung.** Konflikte in der Beziehung, Ärger im Job, Geldsorgen: All dies ist nicht hilfreich für Ihre Erektionsfähigkeit.
- **Depression oder Burnout.** Depressionen oder Burnout dämpfen nicht nur die Libido, sie können auch zu Erektionsstörungen führen.



Wie erkenne ich die Ursache für mein Erektionsproblem?

Ein eindeutiger Grund für Erektionsschwierigkeiten lässt sich nicht immer feststellen. Oft spielen sowohl körperliche als auch psychische Faktoren eine Rolle.

Sie können aber herausfinden, ob Ihre Potenzstörungen organisch oder seelisch bedingt sind. Stellen Sie sich dazu die Frage:

Wache ich noch regelmäßig mit einer Erektion auf?

Wenn Sie die Frage bejahen können, liegt meistens eine psychische Ursache vor. Denn Ihr Glied kann steif werden; somit funktioniert Ihr Erektionssystem noch. Bleiben jedoch die morgendlichen (oder nächtlichen) Erektionen aus und wird Ihr Penis auch beim Masturbieren nicht steif, ist eine primär körperliche Ursache wahrscheinlicher.



Auswirkungen einer Erektionsstörung

Eine Erektionsstörung hat viele Folgen. Vor allem im seelischen Bereich kann erektile Dysfunktion belastend sein. Viele Betroffene kämpfen mit Unsicherheit, Versagensangst und Scham, fühlen sich niedergeschlagen oder werden regelrecht depressiv.

Wiederholte Erektionsschwierigkeiten können auch die Ehe oder Beziehung beeinträchtigen. Wenn Ihre Partnerschaft unter Ihrer Potenzstörung leidet, wird Sex schnell zu anstrengend, um noch Spaß zu machen. Ihre Partnerin oder Ihr Partner hat vielleicht das Gefühl, selbst Schuld zu sein, und fühlt sich verunsichert. Oder Sie haben beide irgendwann keine Lust mehr auf „den ganzen Stress“ und schlafen nicht mehr miteinander. Damit verliert die Partnerschaft oft ihre besondere Intimität, und das ist für keine Beziehung gut.

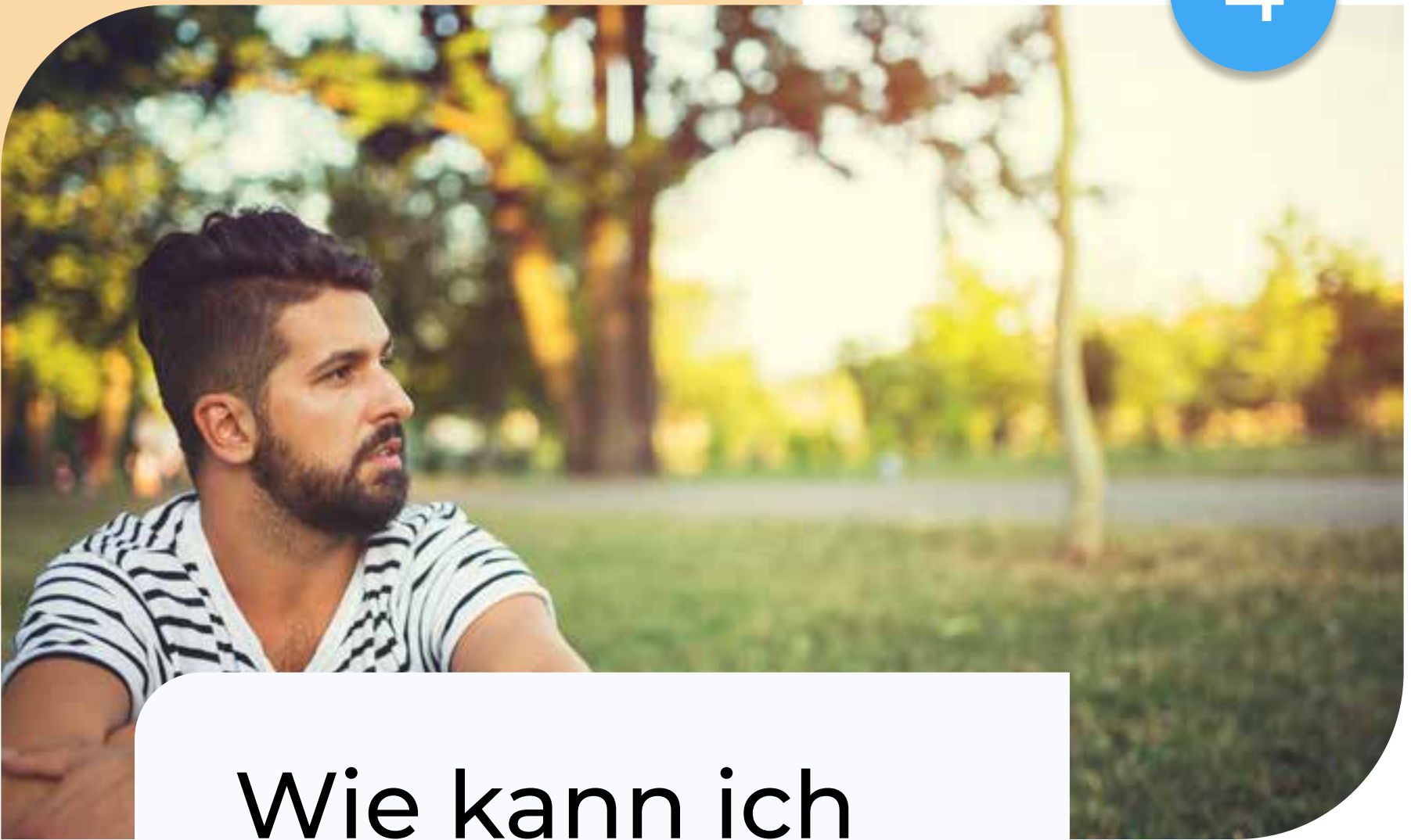
Sprechen Sie daher gemeinsam über Ihr Erektionsproblem. Allein schon durch das Gespräch wird der Druck weichen. Und das kann viel ausmachen. Außerdem vermeiden Sie damit Missverständnisse, wie z. B. Selbstzweifel oder Misstrauen des Partners. Nach einem offenen Gespräch können Sie gemeinsam nach der besten Lösung suchen.

Wie kann ich über mein Erektionsproblem sprechen?

Vielen Männern fällt es schwer, über ihre Erektionsstörung zu sprechen. Das ist verständlich, denn dieses Thema ist immer noch mit einem enormen Tabu belegt. Sprechen Sie trotzdem darüber, sonst schieben Sie es vielleicht zu lange vor sich her. Ein paar Tipps fürs Gespräch:

- Wählen Sie einen Moment ohne Zeitdruck. Fangen Sie also besser nicht davon an, wenn Sie auf dem Sprung zur Arbeit sind.
- Wählen Sie einen Ort, wo Sie ungestört sind und sich beide wohlfühlen. Vielleicht das Schlafzimmer – belastende Themen spricht man oft leichter im Dunkeln an. Anderen Paaren hilft ein Waldspaziergang, wenn es etwas zu besprechen gibt.
- Informieren Sie sich vorab über das Thema. So können Sie einfacher erklären, was los ist.
- Überlegen Sie sich vorher, was Sie (in etwa) sagen werden. Sie geraten dann weniger schnell ins Stocken.

Finden Sie trotzdem nicht die richtigen Worte oder fehlt Ihnen noch der Mut? Dann könnte ein gemeinsamer Arztbesuch helfen. Ihr Arzt kann das Gespräch in Gang bringen, die Situation erläutern und Sie beraten.



Wie kann ich meine Erektion verbessern?

So viel zur Entstehung von Erektionsschwierigkeiten. Aber lässt sich Abhilfe schaffen? Die gute Nachricht: In den meisten Fällen gibt es eine Lösung. Heilbar ist erektile Dysfunktion zwar nicht immer. Mit den richtigen Maßnahmen, Medikamenten oder Hilfsmitteln ist ein erfülltes Liebesleben jedoch oft wieder möglich. Hier ein paar Tipps:

Lebensstil anpassen

Glücklicherweise können Sie selbst viel tun, um Ihre Erektionsprobleme in den Griff zu bekommen. Nehmen Sie vor allem Ihren Lebensstil unter die Lupe. Oft spielt der nämlich eine große Rolle bei Impotenz.

“Bei Rauchern ist die Wahrscheinlichkeit einer Erektionsstörung viermal höher als bei Nichtrauchern.”

Zuerst die lebensstilbedingten Faktoren, die Potenzstörungen begünstigen können:

- **Übergewicht.** Übergewichtige Männer bilden eine geringere Menge des Sexualhormons Testosteron. Außerdem erhöht Übergewicht das Risiko von Arteriosklerose, eine Erkrankung, bei der die Gefäße ihre Elastizität verlieren. Bei fettleibigen Männern (mit einem BMI von über 30) ist die Wahrscheinlichkeit einer Erektionsstörung viermal höher als bei Männern mit Normalgewicht.
- **Rauchen.** Wenn Sie rauchen, verengen sich die Blutgefäße, während es bei der Erektion darum geht, die Blutgefäße zu erweitern. Bei Rauchern ist die Wahrscheinlichkeit einer Erektionsstörung viermal höher als bei Nichtrauchern.
- **Bluthochdruck in Kombination mit Adipositas (Fettleibigkeit) und Rauchen.** Bei dieser Kombination sind Erektionsstörungen Ärzten zufolge ganze sechzehnmal wahrscheinlicher!
- **Stress.** Psychischer Stress, Ermüdung, Überarbeitung und zu wenig Entspannung: All das beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit im Bett.

Auch die folgenden Gewohnheiten sind schlecht für Ihre Erektionsfähigkeit:

- **Ernährungsfehler.** Gesättigte Fette (z. B. in Keksen, Sahne, Butter und Frittierfett) begünstigen Arteriosklerose. Davon sind auch die Blutgefäße im Penis betroffen.
- **Alkoholkonsum.** Lassen Sie das nächste Gläschen lieber stehen. Nach zu viel Alkohol wird der Penis nicht mehr ohne Weiteres steif.
- **Bewegungsmangel.** Bei Bewegungsmangel verlieren die Blutgefäße schneller ihre Elastizität. Damit erhöht sich das Risiko einer Erektionsstörung.

Glücklicherweise können Anpassungen der Lebensgewohnheiten durchaus helfen. Wollen Sie Ihr Sexleben wieder in Schwung bringen? So kann es klappen:

- **Ernähren Sie sich gesünder.** Die richtige Ernährung kann Ihre Erektionsfähigkeit deutlich verbessern. Mehr Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette (Lachs, Avocado, Nüsse). Weniger „Weißes“ (Weißbrot, Reis, Nudeln), schlechte Fette (Pommes frites, Kekse, Schokolade, Wurst, Sahne) und Alkohol. Damit kommen Sie schon sehr weit.
- **Werden Sie Nichtraucher.** Besser für Ihr Sexleben, besser für Ihre Lebenserwartung.
- **Kommen Sie in Bewegung.** Nehmen Sie öfter die Treppe, gehen Sie täglich spazieren und schwingen Sie sich einfach mal aufs Rad. Auch Krafttraining hilft. Es stimuliert die Testosteronproduktion und damit auch den Sexualtrieb und die Erektionsfähigkeit.
- **Streben Sie ein gesünderes Gewicht an.** Das senkt auch das Risiko mehrerer Erkrankungen, die erektile Dysfunktion zur Folge haben können, wie z. B. Diabetes.
- **Relax!** Gönnen Sie sich ausreichend Nachtruhe, entspannen Sie sich regelmäßig und vermeiden Sie Stress. Wer seelisch ausgeglichen ist, neigt weniger schnell zu Erektionsproblemen.

Lebensstilanpassungen sind nicht immer leicht, zahlen sich aber im Bett definitiv aus. Und genau das wollen wir doch, oder?

Übung macht den Meister

Wussten Sie, dass es Übungen gibt, um Ihre Erektion zu verbessern? Hier eine gute Einsteigerübung:

- **Sich gegenseitig massieren oder streicheln.** Wichtigste Regel: Berühren Sie nicht die Genitalien des anderen oder die Brüste der Frau. Diese Übung können Sie ganz unbeschwert angehen, denn es spielt keine Rolle, ob Sie eine Erektion bekommen. Es soll nämlich kein Geschlechtsverkehr stattfinden, auch nicht, wenn Sie erregt sind. So können Sie sich entspannen und einfach genießen. Außerdem werden Sie sich Ihres Körpers und des Körpers Ihres Partners bewusster. Nach einigen Malen gehen Sie vielleicht einen Schritt weiter und berühren z. B. die Genitalien oder Brüste. Geschlechtsverkehr findet jedoch nicht statt.

Im Internet finden Sie weitere Übungen zur Verbesserung Ihrer Erektion. Sie können natürlich auch Ihren Arzt um Rat fragen.

Was ebenfalls hilfreich sein kann: spannendes Sexspielzeug sowie erotische Bilder oder Filme. Denn es ist immer erlaubt, die Phantasie anzuregen! Oft helfen diese Mittel, die sexuelle Erregung zu steigern.



Wann empfiehlt sich ein Arztbesuch?

Sie leben gesund, haben genug Erektionsübungen ausprobiert, leiden aber weiterhin unter Erektionsstörungen? Dann wird es Zeit, sich an Ihren Hausarzt oder Urologen zu wenden. Warten Sie nicht zu lange. Erektile Dysfunktion kann auf andere Krankheiten hinweisen, z. B. auf eine Herz- oder Gefäßerkrankung. Es ist also wichtig, dass solche Beschwerden gut und rechtzeitig behandelt werden.

Wie kann der Arzt helfen?

Ihr Hausarzt oder Urologe kann die Ursache für Ihre Erektionsprobleme feststellen, indem er Sie untersucht und Ihnen einige Fragen stellt.

Sind Ihre [Erektionsbeschwerden](#) [psychischer](#) Natur, wird Ihnen

vielleicht empfohlen, einen

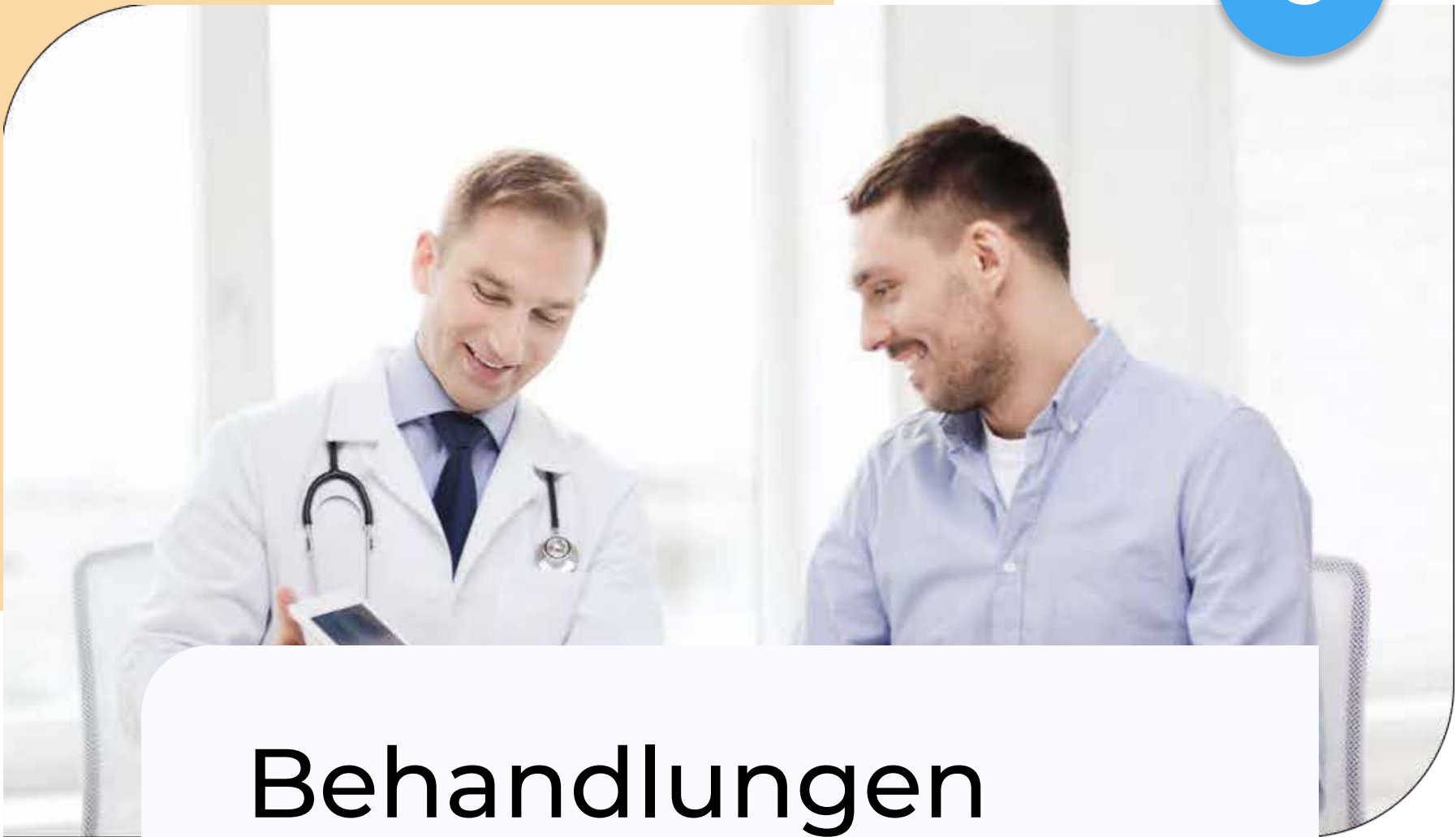
Psychologen oder Sexualmediziner

aufzusuchen. Dort hilft man Ihnen

bei Versagensängsten im Bett oder anderen psychischen Beschwerden, die Ihre Erektionsfähigkeit beeinträchtigen. Auch eine Paartherapie bietet sich an.

“Erektile Dysfunktion kann auf andere Krankheiten hinweisen, z. B. auf eine Herz- oder Gefäßerkrankung.”





Behandlungen gegen Erektionsstörungen

Reichen Lebensstiländerungen und Übungen zur Verbesserung der Erektion nicht aus? Dann finden Sie hier weitere Anregungen. Es gibt viele Mittel zur vorübergehenden Herstellung Ihrer Erektionsfähigkeit. So ist bald wieder erfüllender Geschlechtsverkehr möglich. Hier eine Übersicht über die Optionen:

Medikamente

[Erektionsmittel](#) verbessern vorübergehend den Blutfluss zum Penis. Hier stehen Erektionspillen oder die Autoinjektionstherapie zur Auswahl. Im letzteren Fall wird das Medikament direkt in den Penis oder die Harnröhre verabreicht.

Erektionspillen

Die bekannteste Potenzpille ist natürlich die blaue Viagra. Sie ist seit 1998 auf dem Markt und hat weltweit Millionen von Männern mit Erektionsproblemen aus der Klemme geholfen. Es gibt jedoch noch andere Erektionspillen. Am häufigsten wird verschrieben:

- **Sildenafil** – Handelsname u. a. Viagra und Sildehexal
- **Vardenafil** – Handelsname u. a. Levitra
- **Tadalafil** – Handelsname u. a. Cialis und Cialis Once a Day
- **Avenafil** – Handelsname u. a. Spredra

Erektionspillen entspannen vorübergehend die Muskeln, die die Blutgefäße umschließen. Die Blutgefäße erweitern sich und es strömt mehr Blut in den Penis. Bei den meisten Pillen kommt etwa eine halbe Stunde nach der Einnahme eine Erektion zustande. Andere wirken kontinuierlich, sodass Sie sie nicht direkt vor dem Geschlechtsverkehr einzunehmen brauchen.

Kleine Anmerkung: Erektionspillen wirken nur, wenn Sie erregt sind. Fehlt eine ausreichende sexuelle Stimulation, wird der Penis trotz Pille nicht steif. Auch wirken Potenzpillen nicht bei jedem Mann gleich gut. 40 bis 80 Prozent der Anwender machen gute Erfahrungen damit.

Autoinjektionstherapie

Okay, es klingt gruselig: sich ein Medikament in das Glied zu injizieren, um eine Erektion zu erzeugen. Es ist aber gar nicht so schlimm. Bei dieser Therapieform gibt es zwei Methoden:

- Injektion einer Lösung in die Schwellkörper des Penis (*Caverject, Androskat*);
- Injektion einer Lösung oder Creme in die Harnröhre (*Muse, Vitaros*).

Die in den Lösungen enthaltenen Wirkstoffe Prostaglandin, Papaverin oder Phentolamin erweitern die Blutgefäße im Penis und entspannen die Muskeln in den Schwellkörpern. Dadurch füllen sich die Schwellkörper mit Blut.

Die meisten Anwender berichten, dass die Injektion mit etwas Übung unproblematisch ist. Der Vorteil der Autoinjektionstherapie ist der sofortige Wirkungseintritt. Innerhalb weniger Minuten entwickelt sich eine stattliche Erektion. Autoinjektionstherapie wirkt auch, wenn eine sexuelle Stimulation nicht möglich ist, z. B. aufgrund einer Schädigung des Nervensystems.

Nachteile von Erektionsmedikamenten

Bei Erektionsmitteln (sowohl bei Pillen als auch bei der Autoinjektionstherapie) können Nebenwirkungen auftreten, darunter Hitzewallungen, Herzbeschwerden und Rückenschmerzen. Wegen der möglichen Nebenwirkungen sind diese Arzneimittel auch nicht für jedermann geeignet. Dies gilt z. B. bei bestimmten Krankheiten oder wenn bestimmte Medikamente eingenommen werden.

Hier müssen die Nachteile gegen die Vorteile abgewogen werden. Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn Sie zweifeln, ob ein Erektionsmittel für Sie geeignet ist.

Nicht-medikamentöse Lösungen

Wenn Sie keine Medikamente gegen Erektionsstörungen einnehmen können, wollen oder dürfen, gibt es noch einige Alternativen. Hier die wichtigsten:

- **Penisring.** Ein elastischer Ring (auch Cockring genannt), der über das erigierte Glied geschoben wird. Auf diese Weise strömt das Blut nicht aus dem Penis zurück und brauchen Sie nicht vorzeitig mit dem Liebesspiel aufzuhören. Ein Penisring kann eine Lösung für Männer sein, deren Erektion zu schnell abklingt. Wichtig: Behalten Sie den Ring maximal 30 Minuten lang an. Bei längerer Anwendung kann es u. a. zu schmerzhaften Blutergüssen kommen.
- **Penispumpe.** Dieses Gerät besteht aus einem Kunststoffzylinder, der über den Penis gestülpt wird, und einer Pumpe, die die Luft aus dem Zylinder saugt. Der dabei entstehende Unterdruck zieht Blut zum Penis, und dieser schwillt an. Damit das Blut nicht sofort wieder aus dem Penis strömt, schieben Sie das mitgelieferte elastische Band oder einen Penisring um den Penis. Die Erektion bleibt erhalten, bis Sie das Band bzw. den Ring entfernen.

Natürlich erfordert der Umgang mit einer [Penispumpe](#) ebenfalls etwas Übung. Wirklich romantisch ist so eine Pumpe auch nicht. Aber es gibt auch Pluspunkte. Fast jeder Mann kann die Penispumpe verwenden. Außerdem funktioniert diese Methode immer und es gibt kaum unangenehme Nebenwirkungen. (Fragen Sie erst Ihren Arzt, wenn Sie Blutverdünner nehmen oder an Blutarmut leiden.)



Operation

Ein rigoroserer Schritt ist das operative Einsetzen eines Implantats in das Glied. Das Penis- oder auch Schwellkörperimplantat kann aufgepumpt bzw. bei Bedarf hochgebogen werden. Auf diese Weise kommt es sofort zu einer Erektion. Das Ergebnis sieht sehr natürlich aus. Die Ejakulation wird von der Prothese nicht beeinflusst; auch ein Orgasmus ist ohne Weiteres möglich. Ein weiterer Vorteil: Sie können zu jedem gewünschten Zeitpunkt eine Erektion bekommen. Auch die eventuellen Nebenwirkungen von Erektionsmedikamenten bleiben Ihnen erspart.

Die Nachteile: Der Eingriff lässt sich nicht rückgängig machen. Das Implantat kann zwar entfernt werden, doch danach ist keine natürliche Erektion mehr möglich. Darüber hinaus können Komplikationen auftreten, z. B. Infektionen oder Narbenbildung am Glied.

Lassen Sie sich gut informieren, wenn Sie über diese Lösung nachdenken. Ihr Hausarzt oder Urologe ist hier der richtige Ansprechpartner.



Fakten und Mythen

Zum Schluss haben wir noch ein paar Fakten und Mythen für Sie. Denn über Erektionsstörungen kursieren die eigenartigsten Geschichten. Und das ist schade, denn erektile Dysfunktion kann dem Selbstwertgefühl, dem Sexleben und der Beziehung einen deutlichen Stempel aufdrücken. Umso wichtiger ist es, sich gut über diese Erkrankung zu informieren.

Richtig oder falsch – wie gut wissen Sie über Erektionsstörungen Bescheid?

STELLING 1

Das Erektionsproblem wird nur schlimmer, wenn man es zu stark beachtet

Richtig. Wenn Sie sich beim Liebesspiel nur darauf konzentrieren, ob Ihr Glied steif wird, klappt es sehr wahrscheinlich (wieder) nicht. Dadurch verbinden Sie Sex mit allerlei negativen Gefühlen, setzen sich noch mehr unter Druck und geraten in einen Teufelskreis.

STELLING 2

Eine Erektionspille erhöht die Libido

Falsch. Durch Erektionspillen strömt mehr Blut in den Penis. Wirken tun die Pillen jedoch nur, wenn Sie bereits erregt sind. Auf die Lust auf Sex haben sie keinen Einfluss.

STELLING 3

Erektionsstörungen haben nichts mit der Penisgröße zu tun

Richtig. Männer mit einem kleinen Glied leiden nicht häufiger unter Erektionsstörungen als Männer, die stärker gebaut sind.

STELLING 4

Impotenz sagt nichts über Ihre Gesundheit aus

Falsch. Anhaltende Erektionsprobleme können auf eine Gesundheitsstörung hinweisen, wie z. B. Diabetes oder Gefäßerkrankungen. Vereinbaren Sie daher einen Arzttermin, wenn die Beschwerden anhalten.

STELLING 5

Männer mit erektiler Dysfunktion sind unfruchtbar

Falsch. Erektionsschwierigkeiten sagen nichts über die Qualität der Spermien aus. Im Prinzip können Sie damit durchaus ein Kind zeugen.

STELLING 6

Mit Erektionsstörungen braucht man sich nicht abzufinden

Stimmt. Selbst wenn Sie schon etwas älter sind, brauchen Sie Ihr Sexleben keinesfalls abzuschreiben. Sex ist sehr wichtig für die Gesundheit und für Ihre Beziehung. Geben Sie sich also nicht länger mit einem sexlosen Leben zufrieden! Wie Sie in diesem Whitepaper gelesen haben, können Sie einiges gegen Erektionsstörungen tun.

Trustpilot • Hervorragend • Basierend auf 11.685 Bewertungen [Alle Bewertungen](#)



Empfehlenswert

Alles bestens, unkomplizierte Abwicklung, schnelle Lieferung, einfach nur perfekt. Auf jeden Fall empfehlenswert.



Sehr schnell und zuverlässig

Einfach die Fragen ehrlich beantworten. Es kommt sogar eine Nachfrage vom Arzt.



Über Dokteronline

[Dokteronline](#) ist die Plattform, die Verbraucher, Ärzte und Apotheken miteinander verbindet, um gezielte Behandlungen zu bieten. Dokteronline glaubt an eine verantwortungsbewusste Eigenregie, wenn es um Gesundheitsbeschwerden geht, die gut behandelt werden können.



[Alle Behandlungen ansehen](#)

Quellenangaben

Andros Mannenklinik. (z.d.). Erektionsprobleme.

[20. Januar 2021].

[Zur Website](#)

Leliefeld, H. (2018, 17. Dezember). Erektionsprobleme durch Medikamente, kann man etwas dagegen tun? Andros Mannenklinik.

[Zur Website](#)

Niederländische Gesellschaft der Allgemeinmediziner. (2015, 03. November).

Ich möchte etwas gegen mein Erektionsproblem tun. Thuisarts.nl.

[Zur Website](#)

Ocampo, A. (2019, 20. März). 6 Tipps für offene und ehrliche Gespräche über erektile Dysfunktion. GAINSWave.

[Zur Website](#)

Pfizer. (s.d.). Erektile Dysfunktion: Fakten und Mythen.

[20. Januar 2021].

[Zur Website](#)

Bronvermelding

Rutgers Kompetenzzentrum für Sexualität. (s.d.-a). Andere Hilfsmittel. Seksualiteit.nl. [20. Januar 2021].

[Zur Website](#)

Rutgers Kompetenzzentrum für Sexualität. (s.d.-b). Ursachen von Erektionsproblemen. Seksualiteit.nl. [20. Januar 2021].

[Zur Website](#)

Sense. (s.d.). Auswirkungen von Drogen. Sense.info. [20. Januar 2021].

[Zur Website](#)

Urologie Bravis Krankenhaus. (s.d.). Penisprothese. [20. Januar 2021].

[Zur Website](#)

WebMD. (s.d.). Mythen und Fakten über erektile Dysfunktion. [20. Januar 2021].

[Zur Website](#)