

Erektionsstörungen: Was ist das genau?

(Quelle: "Die schönsten Momente kann man nicht planen." von "Mehr Zeit für den Richtigen Moment")

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 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 Seite 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.

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 Blutgefäße 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 im Folgenden 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 - 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 Lebersversagen 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 fettsenkende 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 Blutzufuss 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.

Behandlungsmöglichkeiten

So vielschichtig wie die Ursachen von Erektionsstörungen sind auch ihre Behandlungsmöglichkeiten. Möglicher Weise 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 viel. 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.