

Kaum ein Thema ist Männern unangenehmer und peinlicher als das Thema „Erektionsstörungen“.

Dabei sind viel mehr Männer davon betroffen, als Sie vielleicht vermuten. Eben weil man(n) nicht darüber spricht.

Diese Broschüre möchte Sie daher in knappen Sätzen informieren. Sie soll Ihnen die Scheu nehmen, mit Ihrem Arzt offen zu sprechen. Die rückseitige Checkliste hilft Ihnen dabei, sich auf dieses sensible Gespräch vorzubereiten.

Damit Sie schnell wieder zurück zu unbeschwerter Lust finden können!

- Was ist nur los mit meinem Körper?
- Beim Sex ist nichts mehr so, wie es einmal war.
- Mein Penis reagiert plötzlich nicht mehr so auf sexuelle Reize wie früher.
- Ist das nur vorübergehend oder soll ich schon jetzt etwas dagegen tun?
- Was kann ich eigentlich genau tun?

## Checkliste für Ihr Arztgespräch

Manche Fakten sind leichter anzukreuzen als auszusprechen. Deshalb haben wir hier eine Checkliste zusammengestellt, die Sie auf das Gespräch mit Ihrem Arzt vorbereitet.

### Haben oder hatten Sie eine der folgenden Erkrankungen?

- Bluthochdruck
- Arterienverkalkung (Arteriosklerose)
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Übergewicht
- Atemaussetzer im Schlaf (Schlafapnoe)
- Multiple Sklerose
- Morbus Parkinson
- Depressionen
- Krebs (Bestrahlung/Chemotherapie)
- Nierenerkrankungen

### Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

- Blutdrucksenker (Antihypertonika)
- Blutfettsenker (Lipidsenker)
- Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen
- Medikamente gegen Gicht
- Medikamente gegen Depressionen (Antidepressiva)
- Medikamente gegen Blasenschwäche
- Andere: \_\_\_\_\_

### Trifft Folgendes auf Sie zu?

- Ich stehe unter erhöhtem familiärem Stress.
- Es fällt mir in letzter Zeit schwerer, mich auf Dinge zu konzentrieren.
- Ich leide unter Schlafstörungen und/oder Tagesmüdigkeit.
- Ich bin Raucher.
- Ich trinke regelmäßig größere Mengen Alkohol.
- Ich treibe regelmäßig Sport.
- In letzter Zeit wurden bei mir Operationen im kleinen Becken durchgeführt.
- Bei mir liegt eine Verletzung der Wirbelsäule vor.

9704749 Stand 09/2017

# Unbeschwert leben – unbeschwert lieben!



MIT CHECKLISTE  
für Ihr Arztgespräch

Menschen. Therapien. Perspektiven.  
[www.stadapharm.de](http://www.stadapharm.de)

**STADA**  
STADAPHARM



## Unsicherheit

Viele Männer haben trotz eventuell jahrzehntelanger Partnerschaft Hemmungen, mit ihrem/ihrer Partner/-in darüber zu sprechen, dass die Erektion nicht mehr wie in früheren Jahren klappt. Statt zu reden, verzichtet man(n) dann entweder stillschweigend oder unter Vorwänden ganz auf den Sex.

Die Folge kann sein, dass der/die Partner/-in sich zurückgesetzt fühlt und die Partnerschaft auch emotional stark belastet wird.

Der erste wichtige Schritt ist daher, mit dem/der Partner/-in über Ihre Sorgen, Probleme und Ängste zu sprechen. Wichtig ist, dass Ihr/Ihre Partner/-in versteht, dass Erektionsprobleme nichts mit ihm/ihr selbst, sondern häufig mit Veränderungen im Körper des Mannes zu tun haben. Und dagegen kann man(n) was tun.

Reden hilft Ihnen und Ihrem/Ihrer Partner/-in!

Trauen Sie sich, denn ein liebevolles Gespräch ist ein wunderbarer Teil der Partnerschaft.

## Akzeptanz

Aber auch Sie selbst müssen Ihre Situation akzeptieren. Sie sind darüber hinaus nicht allein mit diesem Problem. Unter Erektionsstörungen leiden viel mehr Männer, als Sie vielleicht denken. Die Ursachen sind dabei sehr unterschiedlich: Häufig tragen psychische Belastungen wie Leistungsdruck und Stress dazu bei, oftmals ist es aber auch „nur“ ein körperliches Problem.

Nehmen Sie die Situation an und stellen Sie sich dem Thema. Ausführlichere Informationen finden Sie zum Beispiel in unserer Patientenbroschüre. Diese und weitere Informationsmaterialien können Sie unter [www.stadapharm.de/ED](http://www.stadapharm.de/ED) herunterladen. Ein umfangreiches Wissen hilft Ihnen, Ihr Liebesleben auf Dauer zu verbessern.

Weitere Informationen  
erhalten Sie unter  
[www.stadapharm.de/ED](http://www.stadapharm.de/ED)



## Therapie

Erektionsstörungen lassen sich in der Regel gut behandeln. Je nach Ursache können lokale Therapien direkt am Penis mit Wirkstoffen oder mit Vakuüm-Systemen sowie das Einsetzen von Schwellkörperimplantaten sinnvoll sein.

Auch durch eine veränderte Lebensweise sowie Sexualtherapien, Hormonbehandlungen oder medikamentöse Therapien lässt sich das Liebesleben oft schnell verbessern. Ihr Arzt hilft Ihnen dabei, die für Sie richtige Therapie zu finden.

## Tipps



Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Partner/-in offen über Ihre Probleme – ein Verdrängen erzeugt nur Missverständnisse, Frust und Ärger.

Akzeptieren auch Sie selbst das Problem und vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie nicht allein betroffen sind und dass es Hilfe gibt. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt beraten – er kann Ihnen Empfehlungen geben, wie Sie wieder unbeschwert leben und lieben können.