

Was ist eine Erektionsstörung?

Das Wort „Impotenz“ wird häufig negativ und abwertend benutzt. Wir verwenden daher den medizinisch korrekten Begriff „erektile Dysfunktion“ (ED) oder reden von „Erektionsstörung“.

Eine ED liegt vor, wenn länger als 6 Monate bei mindestens 70 % der Versuche keine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion erzielt oder aufrecht erhalten werden kann.

In Deutschland sind etwa 4,5 Millionen Männer von ED betroffen. Das sind rund 20 % aller Männer über 30 Jahre.

Warum sollte ich die Erektionsstörung behandeln lassen?

Eine ED kann sehr früh auf andere ernst zu nehmende, noch nicht erkannte Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Arteriosklerose oder eine koronare Herzkrankheit hinweisen. Ein rechtzeitiger Arztbesuch zur Klärung der Ursachen mit anschließender entsprechender Behandlung kann schwerwiegende Folgen abwenden.

Wie wirkt sich die Erektionsstörung auf meine Partnerschaft aus?

Eine ED muss niemals Verzicht auf Sexualität bedeuten! Auf der einen Seite gibt es Medikamente und Hilfsmittel, die es praktisch jedem Mann mit ED ermöglichen, wieder eine Erektion zu bekommen. Auf der anderen Seite ist auch ohne Erektion lustvoller Sex einschließlich Orgasmus für beide Partner möglich.

Eine ED ist niemals das isolierte Problem des Mannes, sie betrifft auch die Partnerin. Deshalb gibt es keine dauerhaft befriedigende Lösung ohne offene Gespräche mit der Partnerin. Entgegen den Befürchtungen vieler Männer führen solche Gespräche oft zu einer Neubelebung der Partnerschaft und Sexualität.

Du bist mit deiner Situation und deiner Verzweiflung nicht allein, und du musst nicht allein damit fertig werden! Der Austausch mit anderen Betroffenen kann auch dir zu einem zufriedenstellenden Umgang mit der ED verhelfen.

Persönliche Beratung – diskret und vertraulich

Rufen Sie uns an. Geschulte Mitarbeiter der ISG-Infoline beantworten Fragen zu Sexualität und Gesundheit. Die Gespräche sind diskret und vertraulich. Auf diesem Weg erhalten Sie Informationen, die weiterhelfen.

Unter der Telefonnummer

0180 - 555 84 84 (14 ct/min)

erreichen Sie unsere Infoline
von Montag bis Freitag 10 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr

Sie können uns auch schreiben. Alle ernstgemeinten Briefe werden auf Wunsch (gegen Rückporto) beantwortet. Gleiches gilt für die Anforderung schriftlicher Informationsmaterialien.



Informationszentrum
für Sexualität
und Gesundheit e.V.

Herausgeber: ISG
Informationszentrum für
Sexualität und Gesundheit e.V.
Geschäftsstelle:
Universitätsklinikum Freiburg
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg
E-Mail: info@isg-info.de
www.isg-info.de

Mut zur
Selbsthilfe

Liebe hält gesund. 

Mut zur Selbsthilfe

Obwohl in Deutschland etwa 4,5 Millionen Männer von Erektionsstörungen betroffen sind, existieren bundesweit nur sechs Selbsthilfegruppen zu diesem Thema. Wie man das ändern könnte, hat das ISG-Magazin „Liebe hält gesund“ Günther Steinmetz gefragt. Er ist Patientenvertreter beim Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit (ISG) und hat alle existierenden Gruppen gegründet.

Liebe hält gesund: Herr Steinmetz, 4,5 Millionen Betroffene und nur eine Handvoll Selbsthilfegruppen, wie passt das zusammen?

Günther Steinmetz: Vielen Männern fällt es schwer, über persönliche Probleme zu reden. Dazu kommt, dass Sexualstörungen nicht irgendein Problem sind. Betroffene haben oft das Gefühl, ein „Versager“ und kein „richtiger Mann“ mehr zu sein. Das erzeugt Scham und Verzweiflung und macht sprachlos und einsam. Typisch männlich ist auch der Wunsch, dieses Problem alleine zu regeln. Es ist auch zu wenig bekannt, was eine Selbsthilfegruppe ist und wie sie helfen kann.

Liebe hält gesund: Wie kann eine Selbsthilfegruppe gerade bei Erektionsstörungen helfen?

Günther Steinmetz: Es tut einfach gut, sich mit anderen betroffenen Männern auszutauschen. Die Solidarität untereinander und das Erlebnis, dass da keine „Schlappschwänze“, sondern gestandene Männer zusammenkommen, hilft, das eigene Problem in einem anderen Licht zu sehen. „Mann“ sitzt halt nicht mehr allein zu Hause und hadert mit seinem Schicksal, sondern jeder bekommt durch die Gruppe viele Anregungen für eine trotz Erektionsstörung befriedigende Sexualität. Umgekehrt kann jeder erleben, dass auch seine Erfahrungen und Beiträge wichtig sind.

Liebe hält gesund: Wie darf man sich ein Gruppentreffen vorstellen?

Günther Steinmetz: Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Informations- und Erfahrungsaustausch. Priorität haben aktuelle Probleme der Teilnehmer. Jeder erhält ausreichend Zeit, um von seiner Situation zu berichten oder Fragen zu stellen. Daneben gibt es auch Gespräche über vorher vereinbarte Themen wie zum Beispiel Erfahrungen mit Ärzten und Behandlungsmöglichkeiten, Probleme in der Partnerschaft und die Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

Haben Sie weitere Fragen oder Interesse an einer Selbsthilfegruppe? Dann melden Sie sich bitte telefonisch (0 81 42 - 59 04 24) oder per E-Mail (gs@isg-info.org) bei Günther Steinmetz.



Jeder entscheidet für sich, was und wieviel er von sich preisgibt und was er von dem Gehörten als Anregung für seine Situation mit nach Hause nimmt. Bei Bedarf wird eine Gruppe gelegentlich auch Experten zu bestimmten Themen einladen.

Liebe hält gesund: Entstehen aus der Teilnahme an den Treffen irgendwelche Verpflichtungen?

Günther Steinmetz: Nein. Die Teilnahme an Gruppentreffen ist kostenlos und unverbindlich. Es wird auch nicht erwartet, dass jemand regelmäßig kommt.

Liebe hält gesund: Wie packt man die Gründung einer Selbsthilfegruppe überhaupt an?

Günther Steinmetz: Die schwierigste Aufgabe besteht darin, interessierte Betroffene zu finden, zum Beispiel durch Aufrufe in Medien oder über Multiplikatoren wie zum Beispiel Ärzte. Daneben muss eine Reihe von organisatorischen Fragen geklärt werden: Wo, wann und wie oft treffen wir uns? Wer kann bei Gruppentreffen die Gesprächsleitung übernehmen? Wer vertritt die Gruppe nach außen? Und so weiter. Wichtig ist, dass alle vorhandenen lokalen und überregionalen Hilfen genutzt werden, sonst geht einem schnell der Atem aus.

Liebe hält gesund: Welche Hilfen bietet das ISG an?

Günther Steinmetz: Wir vermitteln Kontakte zwischen Interessenten an einem Ort und unterstützen sie bei der Klärung organisatorischer Fragen. Bei Bedarf stellen wir einen Gesprächsleiter für die ersten Treffen. Außerdem geben wir Tipps für die Gestaltung von Gruppentreffen und vermitteln Referenten. Wir beraten das örtliche Leitungsteam bei Schwierigkeiten und bieten regelmäßige, überörtliche Fortbildungsveranstaltungen für aktive Gruppenmitglieder an.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen Berlin

Gruppentreffen: an jedem 3. Freitag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im Raum 1005 der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS), Albrecht-Achilles-Straße 65, 10709 Berlin (www.sekis.de)

Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen Essen

Gruppentreffen: an jedem 1. Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im 6. Obergeschoss, Raum 4, des Marienhospitals Altenessen, Hospitalstraße 64, 45329 Essen

Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen Köln

Gruppentreffen: an jedem 2. Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im Gesundheitsladen, Venloerstraße 46, 50672 Köln (www.gesundheitsladen-koeln.de)

Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen Mannheim

Gruppentreffen: an jedem 1. Mittwoch im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim (www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz) München

Gruppentreffen: an jedem 2. Montag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr im Raum 3 des Selbsthilfezentrums (SHZ) München, Westendstraße 68, 80339 München (www.shz-muenchen.de)

Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen Stuttgart

Gruppentreffen: an jedem 3. Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr im Raum 4 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Marienstraße 9, 70178 Stuttgart (www.kiss-stuttgart.de)

Weitere Gruppen sind im Entstehen.

Aktuelle Informationen zu den Gruppen und lokalen Ansprechpartnern erfahren Sie bei

Günther Steinmetz (Tel. 0 81 42 / 59 04 24) oder bei der **ISG-Infoline** (0180 - 555 84 84, 14 ct/min)