

Körperlicher Rückzug des Mannes muss keine Affäre bedeuten

Wenn sich ein Mann plötzlich sexuell von seiner Partnerin fernhält, vermuten viele Frauen, sie seien für ihn nicht mehr attraktiv genug oder er habe eine Affäre. Für die Verhaltensänderung des Mannes ist jedoch nicht immer eine Konkurrentin verantwortlich. Der Rückzug muss auch nicht unbedingt etwas mit erotischem Desinteresse an der Partnerin zu tun haben. Möglicherweise ist der Grund ein ganz anderer: Vielleicht leidet der Partner an Erektionsstörungen.

Was sind Erektionsstörungen?



Erektionsstörungen liegen vor, wenn sich beim Partner über einen längeren Zeitraum trotz sexueller Stimulation wiederholt keine Erektion einstellt oder wenn diese nicht für einen zufriedenstellenden Geschlechtsverkehr ausreicht. Erektionsstörungen sind eine der häufigsten sexuellen Probleme bei Männern. Das Liebesleben des Partners kann auch durch Orgasmusschwierigkeiten und vorzeitigen Samenerguss beeinträchtigt werden.

In Deutschland leben Schätzungen zufolge fünf Millionen Betroffene. Die Störung kann in jedem Alter auftreten, stellt sich vorrangig jedoch bei Männern ab dem fünfzigsten Lebensjahr ein. Trotzdem ist sie keine natürliche, unüberwindbare Alterserscheinung.

Anzeichen für Erektionsstörungen

Gerade Männern fällt es schwer über sexuelle Störungen zu sprechen. Weil viele den Verlust ihrer Potenz mit der Einbuße ihrer Männlichkeit gleichsetzen und auch das Selbstbewusstsein erheblich leidet, verschweigen sie ihre Probleme selbst vor der Partnerin in der Partnerschaft, denn Liebe hält erwiesenermaßen gesund, wenn sie gesund praktiziert wird.

Der männliche Rückzug kann sehr unterschiedlich ausfallen: Manche Männer arbeiten länger oder gehen erst zu Bett, wenn die Partnerin schon eingeschlafen ist. Andere laden ungewohnt häufig Freunde und Familie ein, gehen abends alleine aus oder schlagen ununterbrochen gemeinsame Aktivitäten in Gesellschaft vor. Sogar die „Vermeidungs-Migräne“ ist ein Phänomen, das nicht nur von Frauen bekannt ist.

Wie entstehen Erektionsstörungen?

Man weiß heute, dass Erektionsstörungen zu 70 Prozent infolge von Grunderkrankungen entstehen, nur rund 30 Prozent der Fälle lassen sich allein auf die Psyche zurückführen. Häufig handelt es sich auch um Mischformen. Zu den körperlichen Ursachen zählen Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Zuckerkrankheit und Herzerkrankungen. Operationen an der Prostata oder die Einnahme verschiedener Medikamente können ebenfalls Potenzprobleme nach sich ziehen. Oft sind Erektionsstörungen ein erster Hinweis auf organische Erkrankungen.

Für die Erektionsfähigkeit sind auch Risikofaktoren im Lebensstil nicht unbedeutend, etwa starkes Rauchen oder exzessiver Alkohol- und Drogenkonsum. Auslöser für psychisch bedingte Potenzprobleme sind meist anhaltende Belastungssituationen, etwa Stress am Arbeitsplatz oder Unstimmigkeiten in der Partnerschaft.

Erektionsstörungen können behandelt werden. Inzwischen gibt es eine Reihe medikamentöser und mechanischer Behandlungsmöglichkeiten. Bei Beziehungsproblemen helfen Sexualtherapeuten. Sie können gemeinsam mit dem Paar Strategien für eine erfüllte Sexualität entwickeln.

Ratschläge, die weiterhelfen

Es ist nicht Ihre Schuld!

Reden Sie sich nicht ein, dass Sie an der ablehnenden Haltung Ihres Partners schuld sind. Selbstvorwürfe oder gegenseitige Schuldzuweisungen sind unangebracht und stehen einer sinnvollen Lösung im Wege.

Sprechen Sie darüber!

Machen Sie den ersten Schritt und sprechen das Thema an. Gehen Sie dabei behutsam vor und zeigen Sie Verständnis für die Situation Ihres Partners. Dadurch nehmen Sie ihm den Druck. Viele Männer sind bereit nach Lösungen zu suchen, wenn sie spüren, dass auch die Partnerin dies möchte.



Unterstützen Sie Ihren Partner!

Wenn Sie Ihren Partner ansprechen, sollten Sie bedenken, dass es verschiedene Gründe für sein abweisendes Verhalten geben kann. Vielleicht ist es ihm peinlich darüber zu sprechen oder er verleugnet sein Potenzproblem vor sich selbst. Möglicherweise hat er auch Angst, dass eine gefährliche Erkrankung der Erektionsstörung zugrunde liegen könnte oder er hat Bedenken vor der Behandlung. Nehmen Sie ihrem Partner die Angst, indem Sie ihm Informationen geben. Fragen Sie einen Arzt oder wenden Sie sich an das ISG. Das Zentrum stellt Informationsblätter zu verschiedenen Therapiemöglichkeiten und einen Fragebogen zur Erektile Dysfunktion (FRED) zur Verfügung. Mit Hilfe dieses Risiko-Checks können Männer feststellen, ob bei ihnen Symptome für eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegen.

Auch an sich selbst denken!

Gefühle wie Enttäuschung, Frustration, Ärger oder Hilflosigkeit sind normal, wenn sich der geliebte Partner plötzlich von Ihnen abwendet. Daher sollten Sie versuchen, sich über Ihre eigenen Gefühle klar zu werden, bevor Sie Ihren Partner ansprechen – sonst könnten unausgesprochene Gefühle und Ängste leicht zu Streit führen. Manchmal hilft auch das Gespräch mit Freundinnen oder Frauen, die bereits ähnliche Situationen erlebt haben.

Hilfe suchen!

Motivieren Sie Ihren Partner einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann klären, welche Ursache der Erektionsstörung zugrunde liegt. 95 Prozent aller Männer mit Potenzproblemen kann heute geholfen werden.

Nicht aufgeben!

Es gibt heute zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten für Erektionsstörungen. Über die Wahl der Behandlung sollte gemeinsam mit dem Arzt entschieden werden. Nicht jede Behandlung hilft sofort. Es kann gut möglich sein, dass verschiedene Lösungen ausprobiert werden müssen. Verlieren Sie nicht den Mut.



ISG - informiert und berät

Das Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. wurde im April 1999 von Ärzten und Wissenschaftlern aus unterschiedlichen Fachrichtungen gegründet. Dem Vorstand und Beirat des Vereins gehören heute neben Urologen und Psychiatern auch Hausärzte, Internisten, Kardiologen und Gynäkologen an. Anliegen des Vereins ist es, die gesundheitsfördernden Wirkungen der Liebe in das Bewusstsein der breiten Öffentlichkeit zu tragen und bestehende Vorurteile gegen sexuelle Störungen abzubauen.

Das ISG ist heute die erste Anlaufstelle für Hilfesuchende bei sexuellen Störungen. Mit Rat und Tat unterstützen wir all diejenigen, deren Liebesleben direkt oder als beteiligter Partner beeinträchtigt ist. Der Verein fördert das aktive sexuelle Verhalten in der Partnerschaft, denn Liebe hält erwiesenermaßen gesund, wenn sie gesund praktiziert wird. Eine gesunde Sexualität ist für das Leben sehr wichtig, deshalb betreiben wir auf diesem Gebiet eine intensive Informationsarbeit.

Lektüre, die Spaß macht

Sexualität ist ein spannendes Thema. Vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Unser Magazin „Liebe hält gesund“ ist der beste Beweis dafür. Wie alle Informationsmaterialien des Vereins richtet es sich an interessierte Laien, die in die tieferen Geheimnisse der gesunden Sexualität eindringen möchten. Darüber hinaus gibt es ein breites Angebot an weiteren themenbezogenen Broschüren und Faltblättern.

Persönliche Beratung – direkt 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 Ihnen weiter helfen.
Unter der Telefonnummer

0180 - 555 84 84 (12 ct/min)

**erreichen Sie unsere Infoline von
Montag bis Freitag zwischen 15 und 20 Uhr**

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

isg 
Informationszentrum
für Sexualität
und Gesundheit e.V.

Herausgeber: ISG
Informationszentrum für
Sexualität und Gesundheit e.V.
Geschäftsstelle:
Universitätsklinikum Freiburg
Hugstetter Str. 55 • 70106 Freiburg
Email: info@isg-info.de
www.isg-info.de

Potenzprobleme

Erkennen und Behandeln

... es muss keine Affäre sein
Ratgeber für Frauen

Informationsmaterial im Überblick

Zeitschrift

- Liebe hält gesund

Broschüren

- Vorsicht Störung - ISG im Profil
- FRED - Fragebogen zur Erektile Dysfunktion
- ... es muss keine Affäre sein - Ratgeber für Frauen
- Liebe – Lust zum Lesen

Informationsblätter

- Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktion)
- Apomorphin
- Induratio penis plastica (IPP)
- MUSE
- Penisimplantate
- Schwellkörper-Injektionstherapie
- Sildenafil
- Tadalafil
- Vardenafil
- Vakuumerektionshilfen
- Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox)
- Männliche Unfruchtbarkeit
- Hormonersatztherapie beim Mann
- Sexualstörungen bei Frauen
- Sexuelle Funktionsstörungen bei Prostataerkrankungen
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Sexualität
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sexualität

Liebe hält gesund **isg** 