

## Situation von Männern mit Erektionsstörungen

Die sogenannte „Kölner Studie“ hat ergeben, dass in Deutschland etwa 4,5 Millionen Männer im Alter von 30 bis 80 Jahren von länger anhaltenden Erektionsstörungen (medizinische Bezeichnung: erektile Dysfunktion, kurz ED) betroffen sind. Für 1,5 Millionen Männer und ihre PartnerInnen ist diese Krankheit mit einem hohen Leidensdruck verbunden.

Seit der Markteinführung von Viagra® 1998 werden Erektionsstörungen oft in den Medien behandelt. Da könnte man meinen, dass eine ED heute kein Problem mehr ist. Wen es trifft, der geht halt zum Arzt und lässt sich ein Mittelchen verschreiben. Die Wirklichkeit sieht anders aus.

Aus verschiedenen Gründen (menschliche Entwicklungsgeschichte, Sozialisation, Stellenwert der Sexualität in der Gesellschaft) ist für viele Männer Männlichkeit gleichbedeutend mit Potenz. Fast jeder Mann mit ED stürzt daher in ein wahres Gefühlschaos, das sein Selbstwertgefühl erschüttert und sich lähmend auf Partnerschaft, soziale Kontakte und Arbeitsfähigkeit auswirkt. Selbst der Arztbesuch und das offene Gespräch mit der Partnerin werden aus Scham zu einer fast unüberwindbaren Hürde. Das alles ist aus folgenden Gründen tragisch:

- Der Penis ist ein empfindliches Frühwarnsystem. Eine erektile Dysfunktion kann ein erstes, auffälliges Symptom einer gefährlichen Krankheit wie beispielsweise Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Depressionen sein. Studien haben z.B. gezeigt, dass eine ED einem Herzinfarkt oft mehrere Jahre vorausgeht.
- Es gibt heute eine Reihe von unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten, die es praktisch jedem Mann mit ED ermöglichen, wieder Geschlechtsverkehr auszuüben.
- Es gibt auch Spielarten der Sexualität, bei denen keine Erektion benötigt wird, die aber trotzdem für beide Partner zum Höhepunkt führen können. Voraussetzung dafür ist allerdings der (für Viele schwierige) offene Austausch über Wünsche, Erwartungen und Grenzen beim Sex.

Deshalb: Wer nichts gegen Erektionsstörungen unternimmt, gefährdet seine Gesundheit und verzichtet unnötigerweise auf Lebensqualität.

## Ein Ausweg

Aus der Verzweiflung und Einsamkeit, in der sich viele Männer mit Erektionsstörungen befinden, gibt es einen bewährten Ausweg: das Gespräch mit anderen Betroffenen. Die Solidarität untereinander und das Erlebnis, dass da keine „Schlappschwänze“, sondern gestandene Männer zusammenkommen, befreien und helfen, 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 ED befriedigende Sexualität.

## Unsere Ziele

- Wir bieten einen geschützten Rahmen, der es Männern leicht macht, das belastende Tabu zu brechen und offen über ihre Probleme im Zusammenhang mit Erektionsstörungen zu reden.
- Wir informieren über die vorhandenen Therapiemöglichkeiten, um der Resignation vieler betroffener Männer entgegen zu wirken.
- Wir ermutigen Männer zum Arztbesuch, um die Ursachen der Erektionsstörung zu klären.
- Wir unterstützen Männer und ihre PartnerInnen dabei, trotz erektiler Dysfunktion eine zärtliche, lustvolle und sexuell befriedigende Partnerschaft zu leben. Dafür stehen wir als Gesprächspartner zur Verfügung und geben aus unserer Erfahrung heraus Anregungen.
- Wir tragen durch unsere Öffentlichkeitsarbeit (umfangreicher Internetauftritt, Mitarbeit bei Beiträgen zu Sexualstörungen in Fernsehen, Rundfunk und Zeitschriften; Vorträge bei Selbsthilfegruppen und Gesundheitstagen) dazu bei, dass die ED vom Makel des persönlichen Versagens befreit und als „normale“ Krankheit gesehen wird.

Mit unserem Infostand beim Selbsthilfetag möchten wir betroffenen Männern Mut machen, das Problem nicht zu verdrängen, sondern geeignete Schritte gegen ihre ED zu unternehmen.

## Ansprechpartner

**Günther Steinmetz**, Telefon: 08142 597 099, E-Mail: [guenther@impotenz-selbsthilfe.de](mailto:guenther@impotenz-selbsthilfe.de)