

**DR. MONIKA WOGROLLY**

Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie, Paartherapeutin und Autorin in Graz und Wien. [www.wogrollymonika.at](http://www.wogrollymonika.at)

# WAS TUN, WENN ... ER IHN NICHT HOCHKRIEGT?

Jeder fünfte Mann hat Erfahrungen mit **Erektionsstörungen** gemacht. Was hilft, wenn Mann im Bett nicht mehr kann? Eine Ärztin und eine Therapeutin klären auf.

**DR. YAS RAZMARA**

## „Das sagt die Therapeutin“

Sobald körperliche Grunderkrankungen ausgeschlossen sind, erfolgt eine Abklärung bei einem Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Gravierende Folgen der erektilen Dysfunktion sind häufig eine psychische Störung beim betroffenen Mann und eine deutlich herabgesetzte Sexualität. **Der Patient entwickelt Schamgefühle** und eine Unsicherheit dem eigenen Körper, aber vor allem seiner Partnerin gegenüber. Es kommt nicht selten zur Vermeidung körperlicher Nähe. Wachsende Probleme in der Partnerschaft sind die Folge, wenn der Mann über sein Problem schweigt und die Frau den Fehler bei sich sucht. Sobald die Partnerschaft in Mitleidenschaft gezogen ist, sollten Paarsitzungen erfolgen, um durch Fokussierung auf andere Spielarten der Partnerschaft den Fokus von der Sexualität und Potenz des Mannes abzulenken. Ein verminderter Selbstwertgefühl beider Partner führt zu Depressionen mit Rückzugtendenzen bis hin zu sozialer Isolation. In der Paartherapie lernt der Mann zusammen mit seiner Partnerin, das Problem nicht zu verdrängen, die Schwere und das Drama herauszunehmen und sich „normal“ darüber zu unterhalten.“

Wichtigste Faustregel in der Psychotherapie ist die **Kultivierung einer bewussten Selbstachtung**: Wer „ihn momentan nicht hochkriegt“, darf sich keinesfalls als „Schlappschwanz“ betrachten oder gar „impotent“ fühlen, damit wird die erektilen Dysfunktion noch verstärkt und das Selbstwertgefühl ramponiert. Wichtig ist es, sich in der Psychotherapie durch Methoden wie progressive Muskelrelaxation und Atemübungen, in einen entspannten Zustand zu versetzen und offen über zugrunde liegende Ängste zu sprechen: Die Angst, kein richtiger Mann zu sein, und subjektive Versagensängste sind die häufigsten Ursachen von Erektionsstörungen. Man kann sie nur durch gezieltes Hinschauen in einer Psychotherapie richtig deuten und mit Entschlusskraft, Ausdauer und Geduld heilen.

## „Das sagt die Ärztin“

Fachärztin für Urologie und Andrologie und Leiterin der Ambulanz für Andrologie, sexuelle Funktionsstörungen & Lichen-HPV in Graz, wo sie mit Dr. Wogrolly-Domej eine Sexualambulanz betreibt. [www.urologie-lichenpraxis.at](http://www.urologie-lichenpraxis.at)



Als erektil Dysfunktion versteht man die andauernde Unfähigkeit, eine Erektion zu erreichen oder aufrechtzu erhalten. Es können organische, psychologische und personenbezogene Faktoren den Beschwerden zugrunde liegen. **Hauptrisikofaktoren** sind Alter, Übergewicht, Herzkreislauferkrankungen, starker Alkoholkonsum und Rauchen; zudem blutdrucksenkende Medikamente, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus, Arteriosklerose, operative Eingriffe im Beckenbereich sowie Mangel an körperlicher Bewegung. Nach dem ausführlichen Gespräch mit dem Facharzt für Urologie erfolgen körperliche Untersuchungen (inklusive Labor-Check, Ultraschall bis hin zur Magnetresonanztherapie), manchmal auch eine MRT der Wirbelsäule. Wichtig ist die Therapie der Grund- bzw. Begleiterkrankungen (wie koronare Herzerkrankung, Diabetes).

PDE-5-Hemmer oder Prostaglandine sind Medikamente, die bei erektionsbedingter Durchblutung zum Erhalt der Schwollkörperpermuskulatur beitragen. Möglich sind weiters: **Stoßwellentherapie** der Schwollkörper, **Autoinjektionstherapie** (Caverject Dual ® - dieses Medikament kann unmittelbar vor der sexuellen Aktivität vom Patienten selbst in den Schwollkörper injiziert werden) oder **Vakuumpumpe** (ein Kunststoffzylinder wird über den schlaffen Penis gestülpt und mit Hilfe einer Handpumpe ein Vakuum erzeugt; nach Bluteinstrom in die Schwollkörper kommt es zur Gliedversteifung) oder **Hormontherapie**. Hilfreich ist auch eine Lebensstilmodifikation (wie etwa Raucherentwöhnung, regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung).