



Wenn Mann nicht kann

Obwohl 30 Prozent der Männer ab 40 von Erektionsproblemen betroffen sind, dauert es oft über ein Jahr, bis sich Betroffene Hilfe holen. In einer Sexualtherapie werden Zusammenhänge, praktische Veränderungsprozesse und mögliche Alternativen aufgezeigt.

Kann Mann sich Erektionsprobleme einreden?

Gabriela Kirschbaum: Ja. Ein leidenschaftliches Sexualleben gehört heute zum guten Lifestyle. In Werbung, Spiel- und Pornofilmen wird der Mann als sexueller Hochleistungssportler dargestellt und das Aufrichten des Penis wird quasi mit dem Aufrichten der Männlichkeit gleichgesetzt. Funktioniert dieser nicht wie erwartet, beginnt ein Teufelskreis: Ein negativer Gedanke – ein negatives Gefühl – physiologischer Stress und dann ist es kaum mehr möglich, eine gute genitale Funktionalität zu erlangen, was in Enttäuschung und Frustration endet. Bei der nächsten sexuellen Handlung kommt der negative Gedanke wieder und mit ihm Leistungsdruck, Schuld- und Schamgefühle, das männliche Selbstwertgefühl sinkt und letztlich werden Sexualität und Zärtlichkeit mehr und mehr vermieden.

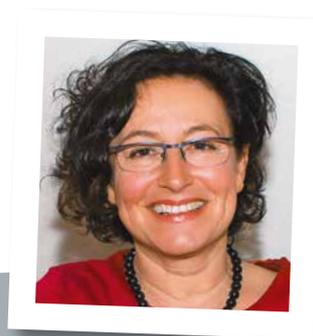
Wann spricht man von Erektionsproblemen, also von Erektile Dysfunktion (ED)?

Bei anhaltenden oder wiederkehrenden Schwierigkeiten oder der Unfähigkeit eine funktionelle Erektion – bezogen auf Volumen und Härte – herzustellen oder aufrechtzuhalten.

Gibt es verschiedene Stufen?

Erektionsschwierigkeiten machen sich zeitweise oder dauerhaft bemerkbar, je nachdem ob sie im Zusammenhang mit hormonellen Störungen oder aber mit organischen Problemen wie Prostataleiden auftreten. Die meisten meiner Klienten, können mit mehr oder weniger Stimulation eine Erektion bekommen. Sie verlieren diese kurz vor, während oder nach dem Eindringen in die Scheide. Von primärer Erektions-

Fortsetzung Seite 29 >>



Sexualtherapeutin Gabriela Kirschbaum betreibt seit 2002 eine eigene Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung in Brugg (AG). Langjährige Erfahrung und spezifische Weiterbildungen beim renommierten US-amerikanischen Paar- und Sexualtherapeuten Dr. David Schnarch (Sexual Crucible® Ansatz) und laufend beim Klinischen Sexologen Dr. Peter Gehrig (Approche Sexocorporelle) zeichnen sie aus. Gabriela Kirschbaum ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

störung ist die Rede, wenn eine vollständige Rigidität (Steifheit) des Penis noch nie erreicht wurde. Eine sekundäre Erektionsschwäche tritt dagegen erst nach einer Phase guten Funktionierens ein, zum Beispiel beim älter werden den Mann.

“Erektionseinbussen gehören zum Leben eines Mannes”

Dann sind Erektionsprobleme hauptsächlich eine Frage des Alters?

Die Ursachen sind sehr unterschiedlich, darum können sehr wohl auch junge Männer betroffen sein. Eine Erektile Dysfunktion kann durch Stress, Leistungsdruck, Versagensängste, negative Einstellung, partnerschaftliche oder soziale Belastungen begünstigt werden. Dazu kommen organische Gründe wie zum Beispiel Herzkreislaufprobleme, Diabetes, Operationen – insbesondere der Prostata – und Medikamenteneinnahme. Beim älter werdenden Mann führen oft biologische und hormonelle Veränderungen wie weniger Testosteronbildung zu weiteren Schwierigkeiten.

Was sind die ersten Schritte bei Erektionsstörungen?

Der Gang zum Urologen, Endokrinologen (bei Hormonstörungen) oder in eine sexualtherapeutische Praxis. Nachdem geklärt wurde, wie es um die körperliche Gesundheit steht,

Wann ist eine Sexualtherapie sinnvoll?

In der Sexualtherapie oder -beratung geht es um alle Aspekte, die beim Sex untrennbar miteinander verbunden sind. Das heißt, um das Verhalten, das Fühlen und das Denken. Sexualität hat eine aktiv gestaltende und eine passiv erfahrende Dimension und ist damit ein vielschichtiges, starkes Erlebnis. Bei sexuellen Problemen wie Erektionsschwierigkeiten, frühzeitigem Samenerguss, Orgasmusproblemen, Scheidenkrampf, zu viel oder zu wenig Lust, Schmerzen beim Sex, Sexsucht, aber auch Missbrauch ist eine Sexualtherapie sinnvoll. Sie hilft Betroffenen, die Hintergründe des sexuellen Problems zu erkunden, Druck abzubauen, Verständnis zwischen den Partnern zu vermitteln und deren Verbundenheit zu stärken.



Wichtig für die Partnerin: Sie darf nicht an ihrer Attraktivität zweifeln oder den Erektionsverlust mit Liebesverlust gleichsetzen.

ob Medikamente eingenommen werden oder psychische Belastungen existieren, geht es in der Sexualtherapie zuerst um Entlastung. Es ist wichtig, dass der Patient den Teufelskreis erkennt, die physiologischen Vorgänge bei Stress versteht und realisiert, dass sich Erregung steigern lässt. Sobald der Patient weiss, wie die ED zustande kam, entsteht eine Teilentspannung.

Wie sieht eine Therapie aus?

Um Zärtlichkeit und Sex wieder zuzulassen, erlernt das Paar lustvolle Varianten zum Geschlechtsverkehr. Das sexuelle Zusammensein – auch ohne Erektion – mildert Frust und Enttäuschung, stärkt die Verbundenheit sowie die Wahrnehmung des eigenen und des Körpers der Partnerin. Der Mann kann lernen, seine körperliche und emotionale Wahrnehmung zu verbessern. Mehr Wahrnehmung bedeutet mehr Genuss und steigt dieser, nehmen sexuelle Schwierigkeiten oft ab. Dabei helfen Techniken zu Bewegung, Atmung, Muskeltonus (An- und Entspannung), aber auch die Gesprächstherapie und die Stärkung des männlichen Selbstwertes. Entspannungstechniken (siehe Seite 15), Sport, aber auch zu lernen, wie man mit Frustrationen umgehen und sich selbst ein positiver Coach sein kann, wirken unterstützend.

Was, wenn wegen organischen Ursachen, zum Beispiel nach einer radikalen Prostataentfernung, keine Genesung möglich ist?

Der Mann bleibt ein sexuelles Wesen. Durch bewusstes Lernen und Erweitern der Körperwahrnehmung kann sexuelle Zufriedenheit entstehen – auch ohne Erektion.

Suzana Cubranovic