



(Auszug aus dem Buch „Männer“ von Henning und Bay-Hansen 2018, S. 303 - 318)

Ein Tabu kommt auf den Tisch

In April 1998 gab es in Deutschland eine medizinische Revolution - die Potenzpille Viagra kam auf den Markt. Ein perfektes Geschenk für den Mann. Es konnte ihm dabei helfen, die Erektionsfähigkeit wiederzuerlangen und das Sexleben zu revitalisieren. Auf einmal waren Erektionsbeschwerden nicht mehr etwas, das unzähligen Männer - und ihren Partnerinnen und Partnern - beim Sex einen Stopper setzte. Es wurde zu einer Sache, die mit Tabletten behandelt werden konnte.

Da die blaue Pille rezeptpflichtig war (und noch immer ist), musste der Mann dafür mit seinem Problem zum Arzt. In den Sprechzimmern waren von einem Tag auf den anderen Erektionsprobleme gang und gäbe. Es war äußerst ungewohnt, plötzlich so konkret über sexuelle Probleme sprechen zu müssen. Ein Tabu kam auf den Tisch, bei dem sowohl der männliche Patient als auch der Arzt bzw. die Ärztin mentale Barrieren überwinden musste. Schließlich ging es darum, eine prekäre Frage zu klären: Was kann man tun, wenn die Erektion nicht das macht, was man möchte? Die blaue Pille erschien bei dieser heiklen Angelegenheit wie ein blaues Wunder. Es mussten allerdings noch einige hartnäckige Missverständnisse beseitigt werden - dazu, **was eine Potenzpille kann und was eben nicht.**

Millionen Menschen weltweit sahen sich die kurzen, unterhaltsamen Werbeclips für Viagra an, in denen Männer blaue Pillen einwarfen und mit unbändigen Latten durch die Gegend rannten und überall anstießen. Oder ihr ungewöhnlich langes Glied blieb, zur allgemeinen Belustigung, in der Fahrstuhltür stecken. Auf YouTube kann man diese Clips noch finden, im besten Fall sind sie amüsant, im schlimmsten Fall tragen sie zum Mythos bei, wie hart, steif und beständig Erektionen mit Potenzpillen sind. Tatsache ist nämlich: Keinem Mann ist eine harte Erektion - oder überhaupt eine Erektion - garantiert, nur weil er eine Potenzpille schluckt. Eine solche Pille kann Erektionen auf den Weg helfen, **jedoch nur dann, wenn Lust vorhanden ist und der Mann stimuliert wird.**

Haben auch Sport oder eine gute Körperkenntnis definitiv positive erektile Wirkungen, die Potenzpille bleibt die erste medizinische Wahl bei Erektionsstörungen. Mittlerweile ist in Deutschland nicht nur Viagra erhältlich, inzwischen wurden mehrere Potenzmittel entwickelt, die sogenannten Phosphodiesterase-5-Inhibitoren oder PDE-5-Hemmer.

Potenzpillen - wer die Wahl hat, hat die Qual

Der Begriff «PDE-5-Hemmer» beschreibt eine Gruppe von Wirkstoffen, die zur Behandlung von erektilen Dysfunktionen eingesetzt werden. Entsprechende Wirkstoffkombinationen haben unterschiedliche Präparate hervorgebracht:

- *Viagra* (Sildenafil) mit 25, 50 oder 100 mg
- *Cialis* (Tadalafil) mit 2 1/2, 5, 10 oder 20 mg

- *Levitra* (Vardenafil) mit 5, 10 oder 20 mg
- *Spedra* (Avanafil) mit 50, 100 oder 200 mg

Das **Viagra**-Patent lief im Sommer 2013 aus. Das erklärt, warum Ihr Arzt ein Rezept auf Sildenafil ausstellen kann, den Inhaltsstoff von Viagra, und nicht das etwas teurere Original verschreibt. Dadurch werden Tausende von Euros gespart, mit dem netten Nebeneffekt, dass das Preis-Leistungs-Verhältnis verbessert ist. Das Patent auf **Cialis** endete im Herbst 2017, woraufhin es möglich wurde, Rezepte für Tadalafil, den Inhaltsstoff von Cialis, auszustellen. Dadurch können sich auch mehr Männer die recht kostspielige Behandlung mit Cialis leisten. Das **Levitra**-Patent läuft im Oktober 2018 aus. **Spedra** kam erst 2013 auf den europäischen Markt, weshalb das Patent noch für einige Jahre besteht.

Die vier Potenzpillen sind in vielerlei Hinsicht ähnlich, weisen aber zeitliche Unterschiede auf. Das ist so zu verstehen: Hierbei geht es um die Zeit, in der das Mittel vor dem Sex eingenommen werden muss, um punktgenau wirken zu können, aber auch um die Länge der Wirkung. Allgemein lässt sich sagen: Die Reaktion auf die Erektionsfähigkeit unterscheidet sich bei jedem Mann von Präparat zu Präparat.

Die Lustpillen können je nach Bedarf eingenommen werden, es gibt aber auch die Möglichkeit einer täglichen Dosis, das kann bei niedrigen Dosierungen von Cialis / Tadalafil eine Alternative sein. Bei der Dosierung nach Bedarf (on demand) schluckt der Mann vor dem anstehenden Sex eine Potenzpille. Das erfordert Planung, weshalb viele Männer von «Sex nach Plan» sprechen. *(Im Nebensatz kann allerdings hier erwähnt werden, dass das neuere Präparat Spedra von allen Potenzpillen am schnellsten wirkt, nämlich in einigen Fällen schon nach fünfzehn Minuten, im Durchschnitt aber nach dreißig Minuten. Bei den anderen Mitteln kann bis zu einer Stunde vergehen.)*

Bei einer täglichen Anwendung wird eine niedrig dosierte Pille kontinuierlich, meist über Monate oder Jahre, hinuntergeschluckt. Diese Variante ist für Männer, die sich sexuelle Freiheit wünschen, weil sie damit - zumindest theoretisch - permanent «kampfbereit» wären, selbst wenn die Partnerin oder der Partner spontan die Initiative zum Sex ergreifen sollte. Oder für den Mann, der häufig Sex hat, also mehr als zweimal pro Woche. Die tägliche Dosis, so konnten wir beobachten, führt zudem dazu, dass die Männer nicht mit Leistungsdruck reagieren, wie das leicht bei einer On-Demand-Einnahme der Fall ist. Das trifft auch bei Männern zu, die das Gefühl haben, dass bei *dem* Einzelpreis einer Tablette es partout klappen müsse! Diese Reaktion nennt sich Value-of- Money-Effekt.

Die kontinuierliche Einnahme kann auch zur Behandlung von Beschwerden beim Wasserlassen eingesetzt werden, wenn eine gutartige Vergrößerung der Prostata (BPH) vorliegt. Männer mit BPH und Erektionsbeschwerden brauchen dann bei der Behandlung nur ein Präparat (Cialis / Tadalafil 5 mg). **Weiter kann eine kontinuierliche Behandlung als vorübergehende Begleitung einer Körpertherapie in Betracht gezogen werden, um die Erektionsfähigkeit des Mannes zu unterstützen, parallel zu seinem Wahrnehmungstraining. Das erhöht die Chance auf Erfolgserlebnisse, die generell positiv einwirken.**

Die meisten Männer, die mit Erektionsbeschwerden einen Arzt aufsuchen, leiden seit Monaten oder gar Jahren unter ihrem Problem, das sie, wie schon erwähnt, in jedem Fall psychisch beeinflusst haben wird, auch wenn die vordergründige Ursache der Erektionsbeschwerden Arteriosklerose oder andere biologische Umstände sind. Wir heben das hervor, weil- aus unserer Sicht - jahrelang allzu

konsequent zwischen organischen, das heißt biologisch bedingten Erektionsbeschwerden und psychogenen (nicht organisch bedingten) Störungen unterschieden wurde. So wenig differenziert ist die Realität selten.

Die Ursachen von männlichen Erektionsbeschwerden sind oft multifaktoriell, sowohl biologische, psychische als auch soziale Faktoren spielen hier eine Rolle, in gegenseitiger Wechselwirkung. Deshalb ist eine gründliche Anamnese zur Aufdeckung möglicher und wahrscheinlicher Ursachen für Erektionsprobleme wichtig. Kommt es zu einer medizinischen Behandlung, ist entscheidend, die guten wie auch weniger guten Effekte einer Potenzpille zu präzisieren.

Was kann nun eine Potenzpille leisten? Eine Menge. Sie kann:

- **schnellere und härtere Erektionen auslösen - bei Lust und Stimulation.**
- **möglicherweise den Samenerguss ein wenig hinauszögern.**
- **die Refraktärzeit verkürzen, also die Zeit, die nach einer Ejakulation vergeht, bevor ein Mann wieder auf Touren kommt.**
- **positive psychische Effekte bringen, zum Beispiel ein größeres Sexvertrauen, mehr Selbstwertgefühl oder weniger Leistungsdruck.**
- **die genitale und subjektive Erregung erhöhen, die sexuelle Zufriedenheit beider Partner.**
- **Beschwerden beim Wasserlassen reduzieren, wenn sie von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata verursacht werden (bei täglicher Dosierung).**

Der primäre Effekt einer Potenzpille ist die Verbesserung der Erektionsfähigkeit und Erektionsqualität. Man hat in der klinischen Forschung aber auch festgestellt, dass Potenzmittel ebenfalls den Orgasmus und den Samenerguss herauszögern können - auch viele «Verbraucher» berichten davon. Deshalb entscheiden Ärzte bei einigen Männern mit vorzeitigem Samenerguss, es mit einer Potenzpille als Therapie zu versuchen, obwohl das Medikament nicht für diesen Einsatz registriert ist. Hier besteht definitiv noch mehr Forschungsbedarf! (Ansonsten gibt es andere Medikamente, zum Beispiel Dapoxetin, die zur Behandlung von vorzeitigem Samenerguss eingesetzt werden können; siehe S. 346.)

PDE-5-Hemmer können möglicherweise auch die sogenannte Refraktärperiode verkürzen, das heißt die Zeit, die nach einem Samenerguss verstreichen muss, bevor der Mann erneut einen bekommen kann. Besonders Männer mittleren Alters und ältere Männer schätzen diesen Effekt, weil er ihnen erlaubt, häufiger und in kürzeren Abständen Sex zu haben - fast wie früher!

Potenzpillen sind jedoch nicht für jeden Mann mit Potenzstörungen die Universallösung. Es gibt Männer, die *keine* Pille nehmen sollten, beispielsweise Herzpatienten, die Nitratpräparate gegen akute Brustschmerzen einnehmen. Auch andere Medikamente geben Anlass zur Vorsicht, zum Beispiel bei sogenannten 5-Alpha-Reduktase-Inhibitoren, die manchmal bei zu hohem Blutdruck und sehr häufig bei gutartiger Vergrößerung der Prostata eingesetzt werden. Die Einnahme einer Potenzpille könnte dann einen starken Blutdruckabfall auslösen und Symptome, die sofortiger Behandlung bedürfen. Noch weitere Medikamente haben eine Wechselwirkung mit Potenzpillen. Wichtig sind hierbei in jedem Fall Arzneimittel gegen HIV oder Hepatitis C, aber auch Antibiotika oder diverse Antipilzmittel können die Wirkung Ihrer Potenzpille sehr verstärken. (Und nehmen Sie beim Sex mit Potenzverstärkern nie die Sexdroge «Poppers» - Lebensgefahr!)

Unser wichtigster Rat: Seien Sie Ihrem Arzt gegenüber ehrlich und berichten Sie genau, was Sie noch für Medikamente einnehmen. Und lesen Sie Ihre Beipackzettel gut durch!

Mögliche unerwünschte Effekte:

- Auftreten von Nebenwirkungen (auch sexueller Art), zum Beispiel Blut in der Samenflüssigkeit (Hämospermie) oder eine halbe oder ganze langanhaltende Erektion, ohne sexuelle Lust (Priapismus, siehe S. 310).
- Value-for-Money-Effekt
- Leistungsdruck
- Psychische Abhängigkeit
- Sichtbarwerden anderer sexueller Probleme
- Schlechtes Gewissen

Alle Medikamente können Nebenwirkungen haben, im Allgemeinen sind die von Potenzpillen aber eher gering. Die häufigsten und auch vorübergehenden Nebenwirkungen sind: Gesichtsrötung (Flushing), verstopfte Nase, Kopfschmerz, Verdauungsbeschwerden sowie Schwindel; im schlimmsten Fall Ohnmacht. Bei Schwindel oder allgemeinem Unwohlsein sollte man kein Auto fahren, keine Werkzeuge gebrauchen, die eine hohe Aufmerksamkeit erfordern, usw. In welcher Form und wie häufig die einzelnen Nebenwirkungen auftreten, ist von Präparat zu Präparat verschieden.

Bei jedem einzelnen Mittel sind auch spezifische Nebenwirkungen bekannt, zum Beispiel Sehstörungen (Blausehen) bei Einnahme von Viagra und Rückenschmerzen bei Verwendung von Cialis. Zu den sexuellen Nebenwirkungen gehören verspäteter oder möglicherweise komplett fehlender Samenerguss. Eine ernsthafte, wenn auch seltene sexuelle Nebenwirkung ist Priapismus - eine anhaltende, nicht lustvolle, sondern schmerzhaft vollständige oder halbe Erektion, die, bei weiterem Bestehen, sofortige ärztliche Behandlung und häufig auch eine Einweisung ins Krankenhaus erfordert.

Aus unserer Sicht müssten die Beipackzettel noch eine weitere Nebenwirkung erwähnen, die wir häufig in der Praxis beobachten:

Die Pillen erzeugen eine psychische Abhängigkeit. Einige Männer sind davon überzeugt, unmöglich Sex haben zu können, wenn sie nicht vorab eine Pille eingeworfen haben, obwohl sie bei der Selbstbefriedigung meist problemlos gute Erektionen ohne Viagra & Co. bekommen. Häufig entwickeln jüngere und unsichere Männer eine psychische Abhängigkeit. Ja, auch sie probieren sich mit Potenzpillen aus, wie wir aus unserer Arbeit wissen. Aber auch Männer mittleren Alters, die Schwierigkeiten haben, eine Freundin oder einen Freund zu finden, und unentwegt daten, können von ihr abhängig werden.

Potenzpillen können auch andere sexuelle Dysfunktionen sichtbar machen oder auslösen. Es ist also keinesfalls gegeben, dass bei einem Paar das Glück Einzug hält, nur weil der Mann seine Erektionsfähigkeit wiedererlangt hat. In manchen Beziehungen ging es dem Partner mit der bis dahin fehlenden sexuellen Aktivität nämlich ganz gut. Mit der frisch eroberten Potenz des Mannes verschiebt sich der Fokus womöglich auf Partnerin bzw. Partner, die vielleicht grundsätzlich keine Lust auf Sex haben oder unter einem anderen sexuellen Problem leiden, das jetzt auffällt. Das Glück des Paares wird auch manchmal von außen bedroht, weil der Mann nun seine «neue» Potenz mit anderen als dem Partner auslebt. Fakt ist tatsächlich, nach Erfahrung von Ärzten und Sexologen, dass PDE-s-Hemmer auch von Männern

genommen werden, die nicht gerade beabsichtigen, Sex mit ihrem festen Partner zu haben.

Eine Potenzpille kann nicht

- eine Erektion garantieren,
- mehr Lust erzeugen,
- Sie zu einem Casanova im Bett machen,
- einen ungesunden Lebensstil vollständig kompensieren,
- eine Universallösung für sexuelle Probleme eines Paares sein.

Interessanterweise kann ein Mann, dessen Erektionsbeschwerden überwiegend psychisch bedingt sind, mit einer Schachtel Potenzpillen, die *nie* geöffnet wurde, durchaus auch eine Wirkung erzielen! Dieser famose «Pillen-im-Nachtschrank-Effekt» zeigt sich in der klinischen Arbeit häufig und sollte nicht unterschätzt werden.

Eine Potenzpille ist ebenso wenig Aphrodisiakum oder eine Lustpille - zumindest nicht aus physiologischer und medizinischer Sicht. Viele Männer haben trotzdem das Gefühl, dass Ihnen das Potenzmittel größere Lust bringt. Das ist unter anderem dem Umstand geschuldet, dass der sexuelle Appetit des Mannes größer wird, weil er sieht und spürt, dass sein Werkzeug (wieder) funktioniert. In der Fachliteratur wird dieses Phänomen als *genitales Feedback* beschrieben. Die bessere Erektionsfähigkeit gibt dem Mann das Gefühl, sexuell gesund und revitalisiert zu sein. Das bewegt ihn dazu - nicht überraschend -, häufiger die Initiative zum Sex zu ergreifen.

Potenzmedikamente machen Sie auch nicht per se zu einem Casanova im Bett. Denken Sie daran, dass selbst der beste Liebhaber sexuelle Erfahrungen sammeln musste - gute wie weniger gute -, um zu dem erfahrenen Bettgefährten zu werden, der er jetzt ist.

Der Effekt einer Potenzpille ist größer, wenn ein Mann gleichzeitig gliedergesunde Lebensstiländerungen unternimmt. Merken Sie sich: Potenzpillen werden nie einen ungesunden Lebensstil vollkommen kompensieren können. Das kann keine Pille.

Potenzmedikamente sind auch nicht Universallösungen für Beziehungsprobleme. Streitigkeiten können nämlich den Effekt einer Pille verhindern. Auch persönliche oder gesundheitliche Probleme können dazu führen, dass die Potenzpille im wahrsten Sinne des Wortes ihre Potenz verliert.

Sport statt Pille

Regelmäßiges physisches Training ist günstig für den Blutdruck, das Herz, Muskeln und Gelenke sowie für die Konzentrationsfähigkeit und die gute Laune. Es bringt nicht nur besonders fröhliche und zusätzliche Lebensjahre, sondern erhöht auch die Chancen auf mehr und besseren Sex. Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass physische Aktivität wichtig ist, um Erektionsstörungen vorzubeugen und zu behandeln. Aber auch bei der Therapie von Krankheiten, die Erektionsstörungen auslösen, ist Sport wirksam. Genau das kann die Motivation erhöhen, um ein Training zu beginnen! Es lässt Gefäße elastischer werden und verbessert die Durchblutung. Beim Sport wird Stickstoffmonoxid (NO) freigesetzt, das der Körper selbst produziert und als Botenstoff bereithält. **Diese biologischen Moleküle wirken, als hätten Sie eine Potenzpille eingenommen:** Die glatte Muskulatur in den Schwellkörpern entspannt sich, das wiederum erhöht die genitale Durchblutung. Die Folge: Erektion! Es ist also für einen Mann möglich, sein eigenes Potenzmittel herzustellen. Aber wie viel davon ist genug? Die dänische Physiotherapeutin

und Sexologin Helle Nygaard Gerbild stellte zusammen mit Kollegen im Rahmen einer Studie fest, dass vierzig Minuten supervidiertes Konditionstraining von moderater oder hoher Intensität viermal pro Woche nach sechs Monaten die Erektionsfähigkeit verbesserte - und das bei Männern, deren Erektionsstörungen von physischer Inaktivität, Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz- und Gefäßerkrankungen ausgelöst waren. Dies als Hinweis dafür, wie viel Bewegung nötig ist. Aber jegliche physische Aktivität zählt. Je mehr Bewegung, desto bessere Potenz.

Wenn das Wunder ausbleibt

Männer, die Potenzmedikamente nehmen, machen in der Regel schnell eine Erfahrung: PDE-s-Hemmer wirken nicht in allen Situationen gleich gut, und manchmal sogar überhaupt nicht. Und schon gar nicht können sie Qualitätserektionen erwarten, die die Richterskala sprengen, wenn Sie von weinenden oder an die Schlafzimmertür klopfenden Kindern gestört werden. Aus diesem Grund können weder Sie noch Ihr Arzt nach wenigen Versuchen den Schluss ziehen, dass eine Potenzpille wirkt oder nicht. In der Praxis gehen wir davon aus, dass ein Klient die Potenzpille etwa achtmal testen sollte, bevor er Rückschlüsse auf den Effekt ziehen kann (passt auch ungefähr zur üblichen Packungsgröße). Erst danach macht es Sinn, sich zu fragen: Wie hart wird meine Erektion *mit* Einsatz von Potenzpillen und wie hart ist sie üblicherweise *ohne* sie? Wie zufrieden bin ich generell?

Haben die PDE-s-Hemmer offenkundig nicht den gewünschten Effekt, dann verzweifeln Sie nicht, sondern kontaktieren Sie abermals Ihren Arzt. Zuvor können Sie aber diese kurze Liste mit Fragen durchgehen, um eventuell eine Erklärung dafür zu finden, warum die Pille nicht (mehr) wirkt:

- Haben Sie wirklich Lust? Oder versuchen Sie Sex zu erzwingen, der Sie in Wirklichkeit nicht erregt? Vielleicht mit jemandem, der Sie in Wahrheit nicht anmacht?
- Wie ist Ihre Laune? Sind Sie traurig und haben Sie Schwierigkeiten, sich über Dinge zu freuen, über die Sie sich normalerweise freuen würden (Freudlosigkeit)? Klemmt es mit der Lebenslust, der Energie und der Ausdauer? Ist das der Fall, können das Anzeichen einer Depression sein. Kontaktieren Sie (dann sowieso) Ihren Arzt.
- Befinden Sie sich in einer Lebenskrise? Sehen Sie keinen Sinn in dem, was Sie tun? Sind Sie einsam?
- Sind Sie gliedgesund? Rauchen Sie? Sind Sie um den Bauch her- um zu dick? Oder physisch inaktiv?
- Konsumieren Sie zu viel Alkohol oder liegt gar ein Alkoholmissbrauch vor? Ein Medikamenten- oder Drogenmissbrauch?

Es ist wichtig, den Effekt einer Potenzpille gemeinsam mit dem Arzt zu analysieren. Sie befinden sich nicht auf einer Solomission, und es gibt mehrere gute Gründe dafür, dass Potenzmedikamente rezeptpflichtig sind. Ihr Arzt kann unter anderem körperliche Ursachen ausmachen, warum ein Medikament eventuell nicht (mehr) wirkt. Ihnen kann zum Beispiel das männliche Geschlechtshormon Testosteron fehlen. Auch das minimiert oder verhindert nämlich die Wirkung einer Potenzpille. Ihr Arzt überlegt dann, ob Sie Anzeichen eines Testosteronmangels aufweisen. Auch Krankheiten oder andere Medikamente können als Erklärung herhalten. Bedenken Sie, niemand kann sein eigener Arzt sein.

Spritzen und Implantate- Potenz über Umwege

Wirkt eine Potenzpille nicht - oder nicht hinreichend -, kann es sein, dass Sie die PDE-5-Hemmer in einer höheren Dosierung einnehmen müssen. Sie können auch Präparate von anderen Herstellern ausprobieren. Die fehlende Wirkung einer Tablette bedeutet nicht, dass eine andere ebenfalls nicht bei Ihnen wirkt.

Zeigt sich aber, dass Sie - auch nach Versuchen mit verschiedenen Mitteln - nach wie vor keine gute Erektion bekommen, sind immer noch nicht alle medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft. PDE-5-

Hemmer sind nur aus medizinischer Sicht erste Wahl. Die zweite (gute!) Wahl sind Injektionsmedikamente, zum Beispiel Caverject (Alprostadil) oder Invicorp (Aviptadil, kombiniert mit Phentolamin). Diese Medikamente können Sie sich - nach gründlicher Anleitung durch einen Arzt oder eine Krankenschwester - selbst injizieren, also in den Penis spritzen. Blut strömt dann vermehrt in die Schwellkörper, und nach kurzer Zeit bekommen die meisten Männer eine Erektion - nun völlig unabhängig davon, ob die Lust groß, klein oder überhaupt nicht vorhanden ist. Etwas in Ihren empfindsamen Freund zu spritzen, mag sich unangenehm anhören; die Nadel ist aber besonders dünn, und mit der richtigen Technik sind viele Männer äußerst zufrieden mit dem Ergebnis.

Die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT; Extracorporeal Shock Wave Therapy) wiederum ist ein nicht-operatives Verfahren. Außerhalb des Körpers (= extrakorporal) erzeugte Druckwellen dringen dabei in die Seiten des Penis ein - dadurch bilden sich schließlich neue Gefäße. Die Blutversorgung verbessert sich und somit auch das erektile Stehvermögen eines Mannes. Üblicherweise wird die Behandlung etwa sechs bis zehn Mal wiederholt; sie ist schmerzfrei. Männer, die vor der Behandlung mit Stoßwellen Potenzmittel eingenommen haben, brauchen danach oftmals keine mehr.

Es gibt auch die Möglichkeit, thrombozytenreiches Plasma (PRP; Platelet Rich Plasma) einzusetzen. Dieses Verfahren, bei dem aus Eigenblut dieses thrombozytenreiche Plasma gewonnen wird, wurde ursprünglich im orthopädischen Bereich entwickelt, wo es zum Beispiel zur Regeneration von Knochenbrüchen eingesetzt wird. Mittlerweile wird die Methode genutzt, um verschiedene Probleme zu behandeln, auch sexuelle. Bei einer erektilen Dysfunktion werden nach einer Blutentnahme aus dem Arm die Blutplättchen aus der Probe «geerntet». Diese werden später in den Penis injiziert. Sie enthalten Stammzellen und somit Wachstumsfaktoren, die die Bildung von neuen Gefäßen und Nerven versprechen. Auf diese Weise wird die Blutzufuhr verbessert. Medizinisches Hightech pur!

Sowohl ESWT als auch PRP erscheinen vielversprechend, auch wenn das PRP-Verfahren medizinisch noch nicht völlig erprobt ist.

Männer, die ihre Erektionsfähigkeit aufgrund einer schweren Krankheit oder wegen eines operativen Eingriffs gänzlich verloren haben, werden ihre Potenz nur mit Hilfe eines Penisimplantats wiedererlangen können - ein solches bringt eine künstliche Erektion. Es gibt verschiedene Implantate, am meisten werden aufblasbare Stäbe oder halbsteife Stäbe eingesetzt, die vorwiegend aus einem silikonartigen Plastikmaterial bestehen mit einem Kern aus biegsamem Metall. Der Mann kann die Stäbe nach unten biegen, wenn er seine künstliche Erektion verbergen will, oder nach oben, wenn er eine Erektion wünscht. Die Behandlung erfordert in jedem Fall eine Operation. Die Zufriedenheit mit den Implantaten ist generell gut. Vielleicht, weil Männer, die zu diesem Eingriff bereit waren, ihre Erektionsfähigkeit vollends verloren und sowohl Potenzpillen als auch Injektionsmedikamente keinen Erfolg gebracht hatten. Offenkundig nutzten sie ihre

letzte Möglichkeit, um ihr Bedürfnis nach penetrierendem Sex ausleben zu können. Deshalb ist von Männern mit Penisimplantaten häufig zu hören, dass eine künstliche Erektion viel besser sei als gar keine.

Und wichtig: Der Penis selbst spürt immer noch vieles!

Vergessen Sie im Übrigen nicht, dass Samenerguss und Genuss durchaus ohne Erektion möglich sind (siehe S. 323). Die Zufriedenheit hängt selbstverständlich auch davon ab, wie die Partnerin / der Partner die «mechanische» Erektion aufnimmt.

Auch muss es nicht immer eine Penetration sein, alle anderen Formen von Sex können ebenfalls wieder an Bedeutung gewinnen, so erotische Massagen, Petting, der Einsatz von Vibratoren etc. Noch ein Tipp: Es gibt ein neues Sexspielzeug: Dodil®, aus medizinischem Silikon hergestellt, das durch Aufwärmen genau nach Wunsch geformt werden kann. So können Sie sich einen Dildo «basteln», der perfekt zu Ihrer Anatomie, zu der Ihres Partners und zu Ihrer gemeinsamen Lust passt.

Die hier genannten medizinischen Mittel zur Rettung Ihrer Potenz und zur Revitalisierung Ihres Sexlebens können noch sinnvoll um nichtmedizinische Maßnahmen ergänzt werden, etwa durch Selbstexploration, Beckenbodenübungen oder sexuelle Achtsamkeit. Dazu können Paarübungen neuen Schwung bringen. Präsenzübungen, Sensualitätstraining, sinnlich-erotische Körperübungen oder Tantra für Paare sind einige Beispiele. Wir möchten auch betonen, dass die Bibliothherapie - ein interessantes Wort in Verbindung mit sexuellen Störungen, die Sie vielleicht auf den ersten Blick nicht ernst nehmen würden, es sei denn, Sie denken jetzt an die attraktive Bibliothekarin in Ihrer örtlichen Bibliothek - für viele einen positiven Effekt auf das Beziehungs- und Sexleben haben kann. Lesen Sie Bücher zu relevanten Themen! Auch können therapeutische Gespräche Linderung und Lösungen bringen.

Zum Abschluss noch einen aufrüttelnden Rat für Männer mit Nervenschädigungen und Krankheiten, die Empfindungsstörungen hervorrufen wie zum Beispiel Diabetes - und für Männer, die dauerhaft

Medikamente mit einem dämpfenden Effekt auf die Erregung einnehmen müssen: Es ist mehr als erlaubt, Sexspielzeuge mit ins Bett zu holen. Sie können wahre Wachmacher sein! Besorgen Sie sich frei und fröhlich aus dem Sexshop alles, was Ihnen gefällt, das können Auflage-Vibratoren, vibrierende Penisringe, Perineum-, Penis- oder Anal-/Prostatavibratoren sein (zum Beispiel der Magie Wand Vibrator). Ignorieren Sie auch nicht die Dinge, die für die Masturbation in Frage kommen könnten, so den Satisfyer Men oder Vakuumpumpen.

Wir nennen das Polyprogramm, weil jetzt das volle Programm angesagt ist, was Stimulation betrifft! Alles, was rüttelt und vibriert, ist genau richtig. Könnten wir Ihnen das komplett verschreiben, wir würden es tun, denn es erhöht Ihre Lebensqualität und Ihr Sexleben, wenn alles gut durchblutet bleibt. Rütteln Sie sich endlich einen, so gut es nur geht!

Fragen klären Sie gern mit Ihrem Sexualtherapeuten bzw. klinischem Sexologen. Der und die ist fachlich *meist* näher an dem Thema dran, als Ihr Hausarzt oder Urologe.