

Was bei Problemen mit der Potenz hilft

Die Ursachen können vielfältig sein

Münster Den meisten Männern ist es vermutlich schon einmal passiert – vielleicht auch mehrfach: Es geht heiß her beim Sex, aber der Penis will nicht richtig steif werden. So normal das zwar ist, so stressig kann es aber für Betroffene in dem Moment und grundsätzlich sein. Sie machen sich Vorwürfe und fragen sich: Was ist los mit mir?

„Die Gründe können vielfältig sein“, sagt Professor Jann-Frederik Cremers von der Klinik für Andrologie am Universitätsklinikum Münster. „So einfach das Ergebnis ist, so komplex kann der Hintergrund sein. Wenn ein Auto nicht fährt, kann das Gründe von Kolbenfresser bis zur Motorsteuerung haben.“

In vielen Fällen sind die Probleme körperlich bedingt. Vor allem Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder bestimmte Medikamente können die Standhaftigkeit beeinträchtigen.

„In vielen Fällen gibt es eine organische Ursache, wie etwa Diabetes oder eine Veränderung der Gefäße. Da hat es mal angefangen“, sagt Cremers. Das könne aber in der Folge zu Stress und Performance-Angst führen – dann spielt auch die Psyche mit und verschärft das Problem. „Stress ist der größte Feind der Erektion“, sagt Cremers.

Was kann man(n) also tun, um den Teufelskreis zu durchbrechen? Wer sich beim Sex selbst unter Druck setzt, kann sich zunächst einmal ein vertrauensvolles Gespräch mit Partner oder Partnerin vornehmen. Denn wer die Erektionsstörung anspricht, hat schon einen großen Schritt getan, um Stress und Scham abzubauen – und sich künftig besser hingeben zu können.

Sinnvoll ist auch, das Gespräch mit Urologe oder Hausärztin zu suchen. Auch, um der Ursache hinter den Erektionsproblemen auf den Grund zu gehen. Plus: Sie haben die Möglichkeit, Potenzmittel, etwa mit den Wirkstoffen Sildenafil oder Tadalafil, zu verschreiben oder andere Therapien zu verordnen.

Auch ein gesunder Lebensstil – ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, kein Alkohol und Nikotin – kann Besserung bringen. Durch regelmäßigen Sport etwa verbessert sich dem Helios Klinikum zufolge die Durchblutung der Muskulatur und der inneren Organe – auch die von Hoden, Prostata, Schwellkörper und Beckenbodenmuskulatur. (dpa)