



## 43 Sexualität und Impotenz Störung

Gemäß Andrawis A, (2018) sind sexuelle Störungen Probleme oder Schwierigkeiten im Bereich der sexuellen Funktion oder des sexuellen Verhaltens, die eine Person belasten oder beeinträchtigen. Diese Störungen können verschiedene Aspekte der sexuellen Gesundheit betreffen, einschließlich sexueller Lust, Erregung, Orgasmus und Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs. Es ist wichtig zu beachten, dass sexuelle Störungen recht häufig sind und Menschen jeden Geschlechts und Alters betreffen können. Hier sind einige der häufigsten Arten von sexuellen Störungen:

1. Erektile Dysfunktion: Schwierigkeiten, eine ausreichende Erektion für den Geschlechtsverkehr aufrechtzuerhalten oder zu erreichen.
2. Vaginismus: Ein anhaltender, schmerzhafter Krampf der Muskeln um die Vagina, der das Einführen von Gegenständen oder Geschlechtsverkehr erschwert oder unmöglich macht.
3. Vorzeitige Ejakulation: Eine vorzeitige Ejakulation, bevor die Person oder ihr Partner es wünscht.
4. Anorgasmie: Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu erreichen, obwohl ausreichende sexuelle Stimulation vorliegt.
5. Hypoaktive sexuelle Luststörung: Ein Mangel an sexuellem Verlangen oder Interesse an sexuellen Aktivitäten.
6. Schmerzstörungen: Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs, die durch medizinische oder psychische Faktoren verursacht werden können. Es ist wichtig zu betonen, dass sexuelle Störungen oft eine körperliche und psychische Komponente haben können, und sie können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, einschließlich Stress, Beziehungsproblemen, Gesundheitsproblemen, Medikamenten und psychologischen Faktoren (Andrawis A, 2018).

## Impotenz Störung

Impotenz ist ein Begriff, der häufig verwendet wird, um auf erektile Dysfunktion (ED) hinzuweisen. ED ist eine sexuelle Störung, bei der ein Mann Schwierigkeiten hat, eine ausreichende Erektion für den Geschlechtsverkehr zu erreichen oder aufrechtzuerhalten. Diese Störung kann die sexuelle Zufriedenheit beeinträchtigen und sowohl physische als auch psychische Ursachen haben. Hier sind einige wichtige Informationen zur erektilen Dysfunktion:

### Ursachen von ED

**Physische Ursachen:** ED kann durch eine Vielzahl von physischen Gesundheitsproblemen verursacht werden, darunter Herzkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Gefäßprobleme.

**Psychische Ursachen:** Stress, Angst, Depression und Beziehungsprobleme können ebenfalls zu ED beitragen oder sie auslösen.

**Medikamentöse Ursachen:** Bestimmte Medikamente, insbesondere solche, die den Blutdruck senken oder das Nervensystem beeinflussen, können ED verursachen oder verschlimmern.

**Lebensstilfaktoren:** Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Drogenmissbrauch können ebenfalls das Risiko für ED erhöhen.

**Psychologische Faktoren:** Negative sexuelle Erfahrungen oder Selbstwertprobleme können zur Entwicklung von ED beitragen.

### Die Potenzpille Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Potenzpillen, wie beispielsweise Viagra (Sildenafil), Cialis (Tadalafil) und Levitra (Vardenafil), hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der zugrunde liegenden Ursache für erektile Dysfunktion (ED) und der individuellen Reaktion des Patienten auf das Medikament. In vielen Fällen sind diese Medikamente jedoch sehr wirksam bei der

Behandlung von ED. Hier sind einige wichtige Informationen zur Wirksamkeit von Potenzpillen:

**Verbesserung der Durchblutung:** Die meisten Potenzpillen wirken, indem sie die Durchblutung des Penis verbessern. Dies geschieht, indem sie die Entspannung der Blutgefäße im Genitalbereich fördern, was zu einer besseren Erektion führt, wenn sexuelle Stimulation vorliegt.

**Individuelle Reaktion:** Die Wirksamkeit von Potenzpillen kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Einige Männer können eine ausgezeichnete Wirkung mit einer niedrigen Dosis erleben, während andere möglicherweise eine höhere Dosis benötigen oder besser auf ein anderes Medikament ansprechen.

**Ursache von ED:** Die zugrunde liegende Ursache von ED kann die Reaktion auf Potenzpillen beeinflussen. Wenn die ED aufgrund von psychischen Faktoren oder Stress verursacht wird, können diese Medikamente oft sehr wirksam sein. Wenn jedoch physische Gesundheitsprobleme, wie Diabetes oder Herzkrankheiten, die Hauptursache sind, kann die Behandlung komplexer sein.

**Einnahmевorschriften:** Es ist wichtig, die Einnahmевorschriften für Potenzpillen genau zu befolgen. In der Regel sollten sie etwa 30 Minuten bis eine Stunde vor dem geplanten Geschlechtsverkehr eingenommen werden, und sexuelle Stimulation ist erforderlich, damit sie wirksam sind.

**Nebenwirkungen:** Potenzpillen können Nebenwirkungen haben, wie Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Sehstörungen. Diese Nebenwirkungen sind in der Regel mild und vorübergehend, können aber je nach Person variieren.

**Konsultation eines Arztes:** Bevor Sie Potenzpillen einnehmen, sollten Sie sich immer von einem Arzt beraten lassen, um die richtige Dosierung und Eignung für Ihre Situation zu bestimmen. Diese Medikamente sind in den meisten Ländern verschreibungspflichtig. Potenzpillen können eine effektive Lösung für ED sein, aber sie sind nicht für jeden geeignet. Ihr Arzt wird Ihre Gesundheit bewerten und die beste Behandlungsoption für Ihre spezifische Situation empfehlen. Es ist wichtig, offene und ehrliche Gespräche mit Ihrem Arzt zu führen, um die beste Behandlungsstrategie zu entwickeln.

Seit der Einführung von PDE-5-Hemmern (PDE-5-Hemmer sind eine Gruppe von Medikamenten, die zur Behandlung von erektiler Dysfunktion (Impotenz) eingesetzt werden. Sie wirken, indem sie das Enzym Phosphodiesterase-5 (PDE-5) hemmen, was zu einer verbesserten Durchblutung des Penis führt und somit die Fähigkeit zur Erreichung und Aufrechterhaltung einer Erektion verbessert. Bekannte PDE-5-Hemmer sind Viagra Sildenafil, Cialis, Tadalafil, und Levitra Vardenafil). Diese Medikamente sind in der Lage, vielen Männern mit erektiler Dysfunktion zu helfen, und sie sind in der Regel gut verträglich. Sie werden normalerweise etwa 30 Minuten bis eine Stunde vor dem geplanten Geschlechtsverkehr eingenommen und erfordern sexuelle Stimulation, um wirksam zu sein.

Es ist wichtig zu beachten, dass PDE-5-Hemmer verschreibungspflichtige Medikamente sind und nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden sollten. Ihr Arzt wird die geeignete Dosierung und das richtige Medikament basierend auf Ihrer individuellen Situation und Gesundheitsgeschichte empfehlen. Nebenwirkungen können auftreten, einschließlich Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Sehstörungen, sind jedoch in der Regel mild und vorübergehend.) wird in Arztpraxen häufiger über Impotenz gesprochen, da diese Medikamente bei der Erreichung einer ausreichenden Erektion helfen können. Moderne Medikamente können bei etwa acht von zehn Männern erfolgreich angewendet werden, unabhängig von der zugrunde liegenden Ursache, wie Nervenschäden oder Gefäßprobleme. Bei einigen Männern ist die Impotenz auf psychische Probleme wie Missstimmung, Nervosität oder Versagensängste zurückzuführen, und die Reaktionen des Partners spielen ebenfalls eine Rolle. Die Einbeziehung des Partners in die Behandlung kann hilfreich sein, und Paarberatung oder Sexualtherapie können bei solchen Schwierigkeiten effektiv sein. Diese Beratungen sind zeitlich begrenzt und zielorientiert, und sie konzentrieren sich auf die sexuelle Gesundheit und nicht nur auf die körperlichen Aspekte. In etwa zehn bis 15 Sitzungen können relevante Themen besprochen werden.

Für milde Erektionsprobleme kann eine Änderung des Lebensstils oft schon ausreichen. Die Hauptursachen für Impotenz sind Rauchen, Übergewicht und mangelnde körperliche Aktivität. Insbesondere das Abnehmen einiger Kilos kann sehr effektiv sein. In einer Studie mit übergewichtigen Männern konnten durch Diät und Sport ein Drittel der Teilnehmer ihre Potenzprobleme beheben (ebd.).

Eine erfüllende Sexualität erfordert viele Faktoren, einschließlich körperlicher Gesundheit, Erektionsfähigkeit, funktionierender Partnerschaft und emotionaler Bereitschaft beider Partner. Eine alleinige Pillenbehandlung ist manchmal nicht ausreichend, und körperliche Probleme dürfen nicht ignoriert werden. Wenn jedoch alle Aspekte der Sexualität gemeinsam betrachtet und bei Bedarf korrigiert werden, ist sexuelle Zufriedenheit für die meisten Menschen erreichbar.

### Erektionsprobleme und Versagensängste

Erektionsprobleme und Versagensängste können bei Männern auftreten und miteinander in Zusammenhang stehen. Hier sind einige Informationen dazu:

Erektionsprobleme (Erektile Dysfunktion, ED):

Erektionsprobleme treten auf, wenn ein Mann Schwierigkeiten hat, eine ausreichende Erektion für den Geschlechtsverkehr zu erreichen oder aufrechtzuerhalten.

Die Ursachen für ED können vielfältig sein und reichen von körperlichen Gesundheitsproblemen wie Diabetes und Herzkrankheiten bis hin zu psychischen Faktoren wie Stress und Angst. ED kann die sexuelle Zufriedenheit beeinträchtigen und zu Beziehungsproblemen führen (ebd.).

### Versagensängste

Versagensängste sind ängstliche Gedanken und Sorgen darüber, beim Sex nicht "gut genug" zu sein oder die Erwartungen nicht erfüllen zu können.

Diese Ängste können zu Stress und Nervosität führen, die wiederum Erektionsprobleme verstärken können, da Angst die sexuelle Erregung beeinträchtigen kann.

Versagensängste können aus verschiedenen Gründen auftreten, darunter frühere sexuelle Erfahrungen oder gesellschaftliche Erwartungen an die sexuelle Leistung.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Erektionsprobleme in vielen Fällen behandelbar sind. Die Behandlung kann sowohl medizinische als auch psychologische Ansätze umfassen, abhängig von den Ursachen. Hier sind einige mögliche Ansätze:

Medikamente: PDE-5-Hemmer wie Viagra können bei körperlichen Ursachen von ED helfen.

Psychotherapie: Eine Therapie, einschließlich kognitiver Verhaltenstherapie, kann bei Versagensängsten und anderen psychischen Faktoren hilfreich sein.

Lebensstiländerungen: Gesunde Lebensgewohnheiten, einschließlich Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung, können Erektionsprobleme verbessern.

Kommunikation: Offene Gespräche mit dem Partner über Ängste und Sorgen können dazu beitragen, Versagensängste zu reduzieren.

## Die Ursachen von Potenz Störung

Probleme mit der Potenz, auch als erektile Dysfunktion (ED) bezeichnet, können verschiedene Ursachen haben, die in physische und psychische Faktoren unterteilt werden können. Hier sind einige der häufigsten Gründe:

### Physische Ursachen

Durchblutungsprobleme: Ein unzureichender Blutfluss zum Penis ist eine häufige physische Ursache von ED. Dies kann aufgrund von Arteriosklerose (Verengung der Arterien), Diabetes, Bluthochdruck oder anderen Gefäßerkrankungen auftreten.

Neurologische Probleme: Schäden an den Nerven, die für die sexuelle Erregung verantwortlich sind, können ED verursachen. Dies kann durch Verletzungen, Operationen oder Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson-Krankheit verursacht werden.

Hormonelle Störungen: Ein Ungleichgewicht der Hormone, insbesondere niedrige Testosteronspiegel, kann ED verursachen (ebd.).

Medikamente: Bestimmte Medikamente, einschließlich einiger Blutdruckmedikamente, Antidepressiva und Antipsychotika, können die Fähigkeit zur Erreichung einer Erektion beeinträchtigen.

Rauchen und Alkohol: Der übermäßige Konsum von Alkohol und Rauchen kann die Durchblutung verschlechtern und zu ED beitragen.

### Psychische Ursachen

Stress und Angst: Stress im Alltag, beruflicher oder persönlicher Druck sowie Angst vor sexueller Leistung können ED auslösen oder verschlimmern.

Depression: Eine depressive Stimmung kann die sexuelle Lust und die Fähigkeit zur Erreichung einer Erektion beeinträchtigen.

Beziehungsprobleme: Konflikte oder Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft können zu sexuellen Schwierigkeiten führen.

Frühere sexuelle Traumata: Negative sexuelle Erfahrungen in der Vergangenheit können zu ED führen, wenn sie nicht verarbeitet wurden.

### Lebensstilfaktoren

Übergewicht und Bewegungsmangel: Ein ungesunder Lebensstil mit Übergewicht und mangelnder körperlicher Aktivität kann das Risiko für ED erhöhen.

Rauchen und Drogenmissbrauch: Tabakkonsum und Drogenmissbrauch können die Durchblutung beeinträchtigen und zu ED beitragen.

### Risikofaktoren mit diesen Medikamenten

PDE-5-Hemmer wie Viagra (Sildenafil, Cialis Tadalafil und Levitra Vardenafil) sind wirksame Medikamente zur Behandlung von erektiler Dysfunktion (ED), aber sie sind nicht ohne Risiken.

Hier sind einige der Risikofaktoren und Überlegungen im Zusammenhang mit diesen Medikamenten:

1. Nebenwirkungen: Die Anwendung von PDE-5-Hemmern kann Nebenwirkungen haben, die von Person zu Person variieren können. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Sehstörungen, verstopfte Nase und Schwindel. Diese Nebenwirkungen sind in der Regel mild und vorübergehend.
2. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: PDE-5-Hemmer können mit anderen Medikamenten interagieren, insbesondere mit Nitrat-Medikamenten, die zur Behandlung von Herzerkrankungen verwendet werden. Diese Wechselwirkungen können gefährlich sein und sollten vermieden werden.
3. Kontraindikationen: Es gibt bestimmte gesundheitliche Bedingungen, bei denen die Anwendung von PDE-5-Hemmern kontraindiziert ist. Dazu gehören schwerwiegende Herzprobleme, niedriger Blutdruck, schwere Leber- oder Nierenprobleme und bestimmte Augenerkrankungen.
4. Abhängigkeit: Es besteht das Potenzial, psychologisch von diesen Medikamenten abhängig zu werden, insbesondere wenn sie missbräuchlich oder ohne ärztliche Anleitung eingenommen werden.
5. Erfordert ärztliche Verschreibung: PDE-5-Hemmer sind verschreibungspflichtige Medikamente und sollten nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. Ihr Arzt wird Ihre Gesundheitsgeschichte bewerten, um sicherzustellen, dass die Medikamente sicher für Sie sind, und die richtige Dosierung empfehlen.
6. Wirkungsdauer: Die Wirkungsdauer variiert je nach Medikament. Viagra wirkt etwa 4-6 Stunden, Cialis kann bis zu 36 Stunden wirken. Dies sollte bei der Einnahme und Planung von sexuellen Aktivitäten berücksichtigt werden. Es ist wichtig, sich vor der Anwendung von PDE-5-Hemmern von einem Arzt beraten zu lassen und alle Anweisungen sorgfältig zu befolgen. Menschen mit Herzerkrankungen oder anderen schwerwiegenden Gesundheitsproblemen sollten besonders vorsichtig sein und die Verwendung dieser Medikamente mit ihrem Arzt besprechen. Missbrauch oder unsachgemäße Anwendung dieser Medikamente kann Risiken

mit sich bringen, daher ist eine sichere und verantwortungsvolle Verwendung entscheidend (ebd.).

## Diagnose Erektile Dysfunktion

Die Diagnose der erektilen Dysfunktion (ED) beinhaltet normalerweise eine gründliche ärztliche Bewertung, um die zugrunde liegenden Ursachen zu ermitteln und die richtige Behandlung zu planen. Hier sind die Schritte, die in der Regel bei der Diagnose von ED durchgeführt werden:

1. Medizinische Anamnese (Anamnese): Ihr Arzt wird Sie nach Ihren Symptomen und Ihrer Krankengeschichte fragen. Dies umfasst Fragen zu Ihren sexuellen Gewohnheiten, Ihrem Lebensstil, bestehenden Gesundheitsproblemen, früheren Operationen und Medikamenteneinnahme.
2. Körperliche Untersuchung: Ihr Arzt kann eine körperliche Untersuchung durchführen, um Anzeichen von physischen Gesundheitsproblemen, die ED verursachen könnten, wie Herzkrankheiten oder neurologische Störungen, zu identifizieren.
3. Bluttests: Blutuntersuchungen können durchgeführt werden, um den Hormonspiegel im Blut zu überprüfen, insbesondere den Testosteronspiegel, da Hormonungleichgewichte ED verursachen können.
4. Psychologische Bewertung: In einigen Fällen kann eine psychologische Bewertung durchgeführt werden, um festzustellen, ob psychische Faktoren wie Stress, Angst oder Depression eine Rolle bei ED spielen.
5. Doppler-Ultraschall: Bei Bedarf kann ein Doppler-Ultraschall des Penis durchgeführt werden, um den Blutfluss in den Blutgefäßen des Penis zu messen und körperliche Ursachen von ED auszuschließen.
6. Nachtpenismessung: In seltenen Fällen kann eine Nachtpenismessung empfohlen werden, um festzustellen, ob nächtliche Erektionen auftreten, was auf psychische Ursachen oder andere zugrunde liegende Gesundheitsprobleme hinweisen kann.

7. Sexuelle Geschichte: Ihr Arzt kann Fragen zur sexuellen Geschichte stellen, um festzustellen, ob Erektionsprobleme während des Geschlechtsverkehrs auftreten und wie lange sie bestehen. Die Diagnose von ED ist wichtig, da sie die Grundlage für die Wahl der am besten geeigneten Behandlung bildet. Es ist entscheidend, ehrlich und offen mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome und Ihre sexuelle Gesundheit zu sprechen, da dies dazu beiträgt, eine genaue Diagnose zu stellen und die bestmögliche Behandlung zu erhalten. Die meisten Fälle von ED sind behandelbar, und es gibt verschiedene Therapieoptionen, darunter Medikamente, psychotherapeutische Ansätze und Änderungen de Lebensstil.

### Lust und Glück sind eng mit chemischen Botenstoffen Neurotransmitter

Lust und Glück sind eng mit chemischen Botenstoffen im Gehirn verbunden. Diese Botenstoffe, auch Neurotransmitter genannt, spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation von Emotionen und Stimmungen sowie bei der Entstehung von Lust und Glück. Hier sind einige der wichtigsten Neurotransmitter, die mit Lust und Glück in Verbindung stehen:

1. Dopamin: Dopamin wird oft als "Belohnungsneurotransmitter" bezeichnet. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Lust und Glück. Wenn wir angenehme Erfahrungen machen, wie Essen, Sex oder das Erreichen eines Ziels, wird Dopamin freigesetzt und erzeugt ein Gefühl der Befriedigung und des Glücks.
2. Serotonin: Serotonin ist ein Neurotransmitter, der die Stimmung reguliert. Ein Ungleichgewicht von Serotonin im Gehirn kann zu Depressionen und Angstzuständen führen, während ein angemessener Serotoninspiegel mit einem Gefühl von Glück und Zufriedenheit in Verbindung gebracht wird.
3. Endorphine: Endorphine sind körpereigene Opioide, die Schmerzen lindern und ein Gefühl von Wohlbefinden erzeugen. Sie werden oft während körperlicher Aktivität, wie Sport, freigesetzt und können dazu beitragen, Lust und Glück zu fördern (ebd.).
4. Oxytocin: Oxytocin, auch als "Kuschelhormon" bekannt, spielt eine Rolle bei sozialen Bindungen und Empfindungen von Liebe und Nähe. Es wird verstärkt freigesetzt, wenn wir körperliche Zuneigung zeigen, wie Umarmungen, Küssen und Sex. Es ist wichtig zu beachten, dass Lust und Glück nicht nur auf die Chemie des Gehirns beschränkt sind, sondern auch von

vielen anderen Faktoren beeinflusst werden, einschließlich unserer Umgebung, unserer Lebensumstände und unserer sozialen Interaktionen. Die Neurotransmitter im Gehirn sind jedoch ein wichtiger Teil des Puzzlestücks und können durch gesunde Lebensgewohnheiten, soziale Bindungen und positive Erfahrungen beeinflusst werden, um Lust und Glück zu fördern.

### Hormontherapie bei erektiler Dysfunktion

Die Hormontherapie wird in der Regel nicht als erste Linie der Behandlung für erektile Dysfunktion (ED) empfohlen, da die meisten Fälle von ED nicht auf Hormonungleichgewichte zurückzuführen sind. Stattdessen wird die Hormontherapie in Betracht gezogen, wenn es klare Anzeichen für einen Hormonmangel gibt, der zur ED beiträgt. Hier sind einige wichtige Punkte zur Hormontherapie bei ED:

1. Testosteronmangel: Ein niedriger Testosteronspiegel kann ED verursachen oder verschlimmern. In solchen Fällen kann Testosteronersatztherapie in Erwägung gezogen werden. Dies wird jedoch nur für Männer empfohlen, bei denen ein nachgewiesener Testosteronmangel vorliegt.
2. Diagnose: Bevor eine Hormontherapie in Betracht gezogen wird, sollte Ihr Arzt Tests durchführen, um sicherzustellen, dass ein Hormonmangel vorliegt. Dies kann durch Blutuntersuchungen zur Messung des Testosteronspiegels erfolgen.
3. Nebenwirkungen: Die Testosteronersatztherapie kann Nebenwirkungen haben, einschließlich Vergrößerung der Prostata, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stimmungsschwankungen. Es ist wichtig, diese Risiken mit Ihrem Arzt zu besprechen.
4. Alternative Behandlungen: Hormontherapie sollte nur in Betracht gezogen werden, wenn andere Ursachen von ED ausgeschlossen wurden und andere Behandlungsoptionen nicht wirksam waren. In den meisten Fällen von ED sind Lifestyle-Änderungen, psychotherapeutische Ansätze oder Medikamente wie PDE-5-Hemmer die bevorzugten Behandlungen.

5. Überwachung: Wenn Sie sich für eine Hormontherapie entscheiden, wird Ihr Arzt Ihren Fortschritt überwachen und sicherstellen, dass die Behandlung angemessen ist und keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten. Eine verminderte Testosteronproduktion kann erektile Dysfunktion verursachen. Wenn dies der Fall ist, muss die Ursache gefunden und behandelt werden. Wenn die Ursache nicht behoben werden kann, kann eine Hormontherapie in Erwägung gezogen werden. Es ist jedoch wichtig sicherzustellen, dass kein Prostatakrebs vorliegt, da Testosteron das Wachstum von Prostatakrebszellen fördern kann, bevor mit der Hormontherapie begonnen wird (ebd.).

### Dem Grunde für sinkender Testosteronspiegel

Ein sinkender Testosteronspiegel kann durch verschiedene krankheitsbedingte Ursachen ausgelöst werden. Dazu gehören gutartige Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse und der Nebenniere, verschiedene Krebsarten wie Hirn- und Nebennierenkarzinome sowie übermäßiger Alkoholkonsum. Das Altern ist auch ein natürlicher Grund für einen niedrigeren Testosteronspiegel, insbesondere bei Männern über 45 Jahren. Die Hormontherapie zur Erhöhung des Testosteronspiegels kann auf verschiedene Weisen erfolgen:

1. Kapseln: Einige Männer nehmen Testosteron in Form von Kapseln ein, die jedoch Magen, Darm und Leber belasten können. Die Konzentration des Hormons im Blut schwankt stark, was Nebenwirkungen verursachen kann.
2. Pflaster und Gel: Eine schonendere Methode ist die Verwendung von Pflastern oder Gelen, die das Testosteron direkt über die Haut aufnehmen. Dies ermöglicht eine genauere und gleichmäßigere Dosierung, wodurch die Verträglichkeit verbessert wird. Es kann jedoch zu Hautreizungen oder Juckreiz kommen.
3. Injektionen: Für Männer, die nicht täglich an die Einnahme denken möchten, gibt es die Möglichkeit, Testosteron durch Injektionen zu verabreichen. Dies setzt ein Depot des Hormons in die Muskulatur frei, dass kontinuierlich in den Blutkreislauf abgegeben wird und nur alle 10 bis 14 Wochen erneuert werden muss. Allerdings kann es problematisch sein, wenn die Therapie nicht gut vertragen wird. Die Wahl der Therapie hängt von individuellen

Faktoren und Vorlieben ab, und sie sollte in Absprache mit einem Arzt erfolgen, der die geeignetste Methode empfehlen kann.

### Nebenwirkungen von Testosteron-Therapie

Bei einer Testosteron-Therapie können verschiedene Nebenwirkungen auftreten, darunter Magen-Darm-Probleme, Stimmungsschwankungen, Verschlechterung von Prostatabeschwerden (wie einer gutartigen Prostatavergrößerung oder eines bereits vorhandenen Prostatakarzinoms), vermehrte rote Blutkörperchen, Akne oder fettige Haut, Haarausfall, Hitzewallungen und Gewichtszunahme. Es ist wichtig, diese potenziellen Nebenwirkungen im Auge zu behalten und sie mit Ihrem Arzt zu besprechen, wenn Sie eine Testosteron-Therapie in Betracht ziehen (ebd.).

### Die Ursachen von Kein Samenerguss beim Sex

Das Fehlen eines Samenergusses während des Geschlechtsverkehrs, medizinisch als anejakulatorische Anorgasmie bezeichnet, kann verschiedene Ursachen haben. Es ist wichtig zu beachten, dass dies ein komplexes Problem ist und die Ursachen von Person zu Person variieren können. Hier sind einige der möglichen Ursachen:

**Psychische Faktoren:** Psychische Ursachen wie Stress, Angst, Depression, Schuldgefühle oder Beziehungsprobleme können dazu führen, dass ein Mann Schwierigkeiten hat, einen Samenerguss zu erreichen. Die psychische Belastung kann die sexuelle Erregung beeinträchtigen und die Fähigkeit, einen Höhepunkt zu erreichen, verhindern.

**Medikamente:** Einige Medikamente, insbesondere Antidepressiva, Antipsychotika und Bluthochdruckmedikamente, können die Ejakulation verzögern oder verhindern. Dies wird manchmal als Nebenwirkung dieser Medikamente beobachtet.

**Neurologische Probleme:** Schädigungen oder Störungen des Nervensystems, wie Rückenmarksverletzungen oder neurologische Erkrankungen, können die Fähigkeit zur Ejakulation beeinträchtigen.

Hormonelle Probleme: Hormonelle Ungleichgewichte, wie niedrige Testosteronspiegel, können die Ejakulation beeinflussen.

Chirurgische Eingriffe: Bestimmte Operationen im Beckenbereich, wie Prostatachirurgie, können zu vorübergehenden oder dauerhaften Problemen mit dem Samenerguss führen.

Alkohol und Drogen: Übermäßiger Alkoholkonsum oder Drogenmissbrauch können die sexuelle Funktion beeinträchtigen, einschließlich der Fähigkeit zur Ejakulation.

Anatomische Probleme: Selten können anatomische Anomalien im Genitalbereich die Ejakulation beeinflussen.

Psychische Störungen: In einigen Fällen können psychische Erkrankungen wie Schizophrenie oder schwere Angststörungen die Fähigkeit zur Ejakulation beeinflussen.

Wenn ein Mann Schwierigkeiten hat, einen Samenerguss zu erreichen, sollte er dies mit einem Arzt besprechen (ebd.).

### vorzeitige Ejakulation

Ein vorzeitiger Samenerguss, medizinisch als "vorzeitige Ejakulation" bezeichnet, tritt auf, wenn ein Mann während des Geschlechtsverkehrs schneller ejakuliert, als er oder sein Partner es wünschen. Die genauen Ursachen für vorzeitige Ejakulation können komplex sein und variieren von Person zu Person. Hier sind einige der häufigsten Faktoren, die vorzeitige Ejakulation verursachen oder beeinflussen können:

1. Psychische Faktoren: Stress, Angst, Leistungsdruck und Depressionen können vorzeitige Ejakulation auslösen oder verschlimmern. Diese emotionalen Belastungen können die Fähigkeit zur Kontrolle verzögern.
2. Sexuelle Erfahrung: Ein Mangel an sexueller Erfahrung oder eine längere Abstinenz kann zu vorzeitiger Ejakulation führen, da die sexuelle Kontrolle verbessert werden muss.
3. Biologische Faktoren: Es wird angenommen, dass biologische Ursachen wie genetische Veranlagung und Neurotransmitterungleichgewichte in einigen Fällen eine Rolle spielen können.

4. Hormonelle Probleme: Einige Studien haben gezeigt, dass hormonelle Veränderungen im Zusammenhang mit Serotonin, einem Neurotransmitter, an der vorzeitigen Ejakulation beteiligt sein können.
5. Beziehungsfaktoren: Probleme in der Beziehung, wie Kommunikationsprobleme oder sexuelle Unzufriedenheit, können zur vorzeitigen Ejakulation beitragen.
6. Überreizung: Eine übermäßige Stimulation des Penis durch schnellen oder intensiven Geschlechtsverkehr kann zur vorzeitigen Ejakulation beitragen.
7. Medikamente: Einige Medikamente, insbesondere Antidepressiva wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), können eine verzögerte Ejakulation verursachen oder verschlimmern. Die Behandlung der vorzeitigen Ejakulation kann von Psychotherapie und Verhaltenstherapie über Medikamente bis hin zu speziellen Techniken zur Verbesserung der sexuellen Kontrolle reichen. Die Wahl der Behandlung hängt von der zugrunde liegenden Ursache und den individuellen Umständen ab. Ein Gespräch mit einem Arzt oder einem Sexualtherapeuten kann helfen, die beste Herangehensweise zu ermitteln, um vorzeitige Ejakulation zu bewältigen. Es ist wichtig zu betonen, dass es effektive Behandlungsmöglichkeiten gibt, und viele Männer finden Hilfe, um dieses Problem zu überwinden (ebd.).

## Prognose und Therapien Impotenz Störung

### Prognose

Die Prognose für Männer mit erektiler Dysfunktion hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der zugrunde liegenden Ursache, des Schweregrads der Erkrankung und der Bereitschaft des Patienten, sich behandeln zu lassen. In den meisten Fällen ist erektile Dysfunktion behandelbar, und viele Männer erfahren eine Verbesserung ihrer sexuellen Funktion.

## Therapiemöglichkeiten

Es gibt verschiedene Ansätze zur Behandlung von Impotenz. Die Wahl der Therapie hängt von der Ursache und den individuellen Bedürfnissen des Patienten ab. Hier sind einige häufige Therapiemöglichkeiten:

**Lebensstiländerungen:** In einigen Fällen kann eine Anpassung des Lebensstils helfen. Dies kann die Beseitigung von Rauchen, die Reduzierung von Alkoholkonsum, die Gewichtsabnahme und die Steigerung der körperlichen Aktivität umfassen.

**Psychologische Therapie:** Wenn psychische Faktoren, wie Stress, Angst oder Depression, zur erektilen Dysfunktion beitragen, kann eine psychologische Beratung oder Psychotherapie hilfreich sein.

**Medikamente:** Es gibt verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente, wie z.B. Sildenafil (Viagra, Tadalafil Cialis) und Vardenafil (Levitra), die die Durchblutung des Penis verbessern und die erektile Funktion unterstützen können.

**Injektionen und Intraurethrale Therapie:** In einigen Fällen können Medikamente direkt in den Penis injiziert oder in die Harnröhre eingeführt werden, um eine Erektion zu erzeugen.

**Vakuumpumpen:** Eine Vakuumpumpe erzeugt eine Erektion, indem sie Blut in den Penis zieht. Anschließend wird ein Penisring verwendet, um die Erektion aufrechtzuerhalten.

**Penisprothesen:** Bei schwerer erektiler Dysfunktion, die auf andere Therapieformen nicht anspricht, kann die Implantation einer Penisprothese in Erwägung gezogen werden. Die Wahl der Therapie hängt von der individuellen Situation ab, und es ist wichtig, die Vor- und Nachteile jeder Option mit einem Arzt zu besprechen. Mit geeigneter Behandlung und Unterstützung gibt es gute Chancen auf eine erfolgreiche Bewältigung der erektilen Dysfunktion.

## Impotenz Störung und psychischen Hygiene

Die psychische Gesundheit spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Bewältigung von Impotenz (erektiler Dysfunktion). Hier sind einige Punkte zur psychischen Hygiene im Zusammenhang mit dieser Störung:

Verständnis der emotionalen Auswirkungen: Impotenz kann starke emotionale Reaktionen wie Frustration, Scham, Ärger und Angst auslösen. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass diese Gefühle normal sind, aber gleichzeitig sollte man nicht zulassen, dass sie das Selbstwertgefühl oder die zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigen.

Kommunikation: Offene und ehrliche Kommunikation mit dem Partner ist entscheidend. Die Partner sollten darüber sprechen, wie die Impotenz ihre Beziehung beeinflusst und wie sie gemeinsam damit umgehen können. Stressmanagement: Stress kann zu erektiler Dysfunktion beitragen. Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation, Atemübungen, regelmäßige körperliche Aktivität und Entspannungsübungen können helfen. Unterstützung suchen: Es ist wichtig, sich Unterstützung von Freunden, Familie oder einem Therapeuten zu holen, um die psychischen Belastungen zu bewältigen. Ein Therapeut kann auch bei der Bewältigung von emotionalen Problemen und der Entwicklung von Strategien zur Verbesserung der sexuellen Gesundheit helfen. Realistische Erwartungen: Ein realistisches Verständnis der eigenen sexuellen Gesundheit ist wichtig. Impotenz ist keine Seltenheit und kann in verschiedenen Lebensphasen auftreten. Es ist wichtig zu verstehen, dass es viele Behandlungsmöglichkeiten gibt, um die sexuelle Funktion zu unterstützen. Vermeidung von Selbstkritik: Selbstkritik kann die psychische Belastung erhöhen und die erektilen Probleme verschlimmern. Es ist wichtig, sich selbst nicht zu verurteilen und sich daran zu erinnern, dass Impotenz oft auf physische oder psychische Ursachen zurückzuführen ist, die behandelt werden können. Behandlung suchen: Wenn Impotenz ein anhaltendes Problem darstellt, ist es wichtig, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Arzt kann die zugrunde liegenden Ursachen ermitteln und geeignete Behandlungen empfehlen. Die psychische Hygiene bei Impotenz ist genauso wichtig wie die körperliche Behandlung. Es ist wichtig, die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit anzuerkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um damit umzugehen. Die Unterstützung von Fachleuten kann in vielen Fällen dazu beitragen, die psychischen Belastungen zu verringern und das Selbstvertrauen wiederherzustellen (ebd.).

## Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer

Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflaue, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis Andrawis