



Erektile Dysfunktion – ein Beitrag zur gesundheitspraktischen Sexualkultur

Von *Raphaela Anna Meffert*

Erektile Dysfunktion wird umgangssprachlich als Impotenz bezeichnet. Dieses Wort ist ein Schreckgespenst und wird für die meisten Betroffenen als Todesurteil empfunden.

Dabei hat auch hier alles mindestens eine weitere Seite und die ist durchaus verlockend:

Männer mit erektiler Dysfunktion sind die besseren Liebhaber!!!

Upps ? Wie geht denn das ?, werden sich viele fragen.

Eigentlich ganz klar:.....

Doch zuerst einmal zur Klärung der Ausgangssituation.

Erektile Dysfunktion ist nicht gleich Impotenz. Impotenz ist lediglich die massivste Ausprägung. Von gesund bis impotent gibt es vermutlich so viele Schattierungen und Formen, wie es Betroffene gibt.

Ausgehend vom worst case – es kommt keine Erektion mehr zu Stande-, bleibt den betroffenen Männern die Empfindsamkeit und das Verlangen.

Nach wie vor sind Berührungen im genitalen Bereich für sie ein Lustgewinn. Viele Frauen wissen das nicht, oder ignorieren diese Tatsache, weil sie schlicht nicht wissen, wie sie mit Ihrem Mann nun umgehen sollen. Aus dieser Unwissenheit und der Scham des „Nicht Könnens“ (Erektion / geeigneter Umgangsform) vermeiden viele Paare fortan den sexuellen Umgang miteinander. Es gibt nun etwas das fehlt und doch zwischen ihnen steht.

Selbstverständlich sollte beim Auftreten dieser Situation zu allererst medizinisch geklärt werden, wo Ursache für die Störung eigentlich herkommt. Die verbreitete Meinung, dass erektile Dysfunktion eine reine Altersfrage ist, muß leider korrigiert werden.

Bereits ab 30 gibt es diese Erscheinung und die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Wobei das Alter auch hier nicht die primäre Ursache ist. Vielmehr sind es beruflicher und privater Stress in einem Lebensabschnitt in dem die Karriere gepusht werden muss, Kinder heranwachsen, Anschaffungen wie eigenes Haus, oder Wohnung finanziert werden müssen, etc. maximal. Dazu kommt oft eine ungesunde Lebensweise um all das gefühlt zu kompensieren. Bluthochdruck, Übergewicht, schlechte Blutwerte aufgrund ungeeigneter Ernährung und Genussmittelmissbrauch wie Alkoholkonsum und Rauchen sind die Folgen.

Medikamentöses Gegensteuern kann zwar Linderung bringen, hat aber Nebenwirkungen wie eben z.B. erektile Dysfunktion. Und da kommt dann auch noch die psychische Komponente hinzu, die der Linderung dieser speziellen Nebenwirkung auch nicht gerade dienlich ist.

Allgemein können organische Ursachen wie Diabetes, Nierenschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hormonelle Störungen, Wirbelsäulenprobleme, Erkrankungen/Eingriffe im Uro-Genitalbereich, Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche das Gesamtbild der Erscheinung bestimmen, oder Teil davon sein.

Ist die Ursache und die Möglichkeit der medizinischen, psychischen Heilung, bzw. Verbesserung der Lage geklärt und in die Wege geleitet, brauchen Männer jetzt sehr viel Verständnis, angenommen sein und Unterstützung durch den Partner/in.

Der Partner/in sollten bezüglich Therapieformen, chemischen und mechanischen Hilfsmitteln auf dem gleichen Wissensstand sein. Dadurch ist es möglich den Therapieverlauf gemeinsam zu gestalten. Es liegt schließlich in beiderseitigem Interesse, daß Sexualität weiterhin möglichst lustvoll und erfüllend ausgelebt wird.

Und nun sind wir wieder beim Anfang:

Männer, die wirklich daran interessiert sind ihre Sexualität auch im Hinblick auf den Partner/in weiterhin lustvoll auszuleben blühen jetzt geradezu auf.

Sie lassen nichts unversucht, das vermeintliche handicap auszugleichen. Endlich entdecken sie ihre Hände als äußerst nützlich und einfühlsames Werkzeug. Interessieren sich für Tantra. Berührungs-Coaching. Sie sind nicht mehr gehetzt von der begrenzten Erektionszeit. Und auch die Partner/in muss nicht innerhalb der Erektionszeit auf dem gewünschten Erregungslevel sein. Beide haben unendlich viel Zeit um den Partner zu erkunden, sein Vertrauen zu erlangen für das Beschreiten neuer Wege und finden ihr höchstes Glück in der Ekstase des anderen. Das wiederum beschert dem Mann einen völlig neuen Stellenwert als Partner: In höchster Not eine Tugend zu entwickeln, die dem Partner so köstlich zu Gute kommt.

Der gleichwertige Austausch der Berührungen sollte deshalb selbstverständlicher Ausdruck der Wertschätzung des Partners/in sein.

Hier haben Frauen oftmals Nachholbedarf. Sie überlassen den aktiven Part gerne mal dem Mann. Nun sind auch sie gefordert den Umgang mit dem Mann in dieser spezielle Form zu erlernen. Selbst kreativ tätig zu werden. Und auch ihnen kommt dieses Umdenken zu Gute.

Sie kommen aus der Passivität des Konsumierens heraus in das aktive Handeln. Sie werden selbstbewusster in Ihrem Tun und der Formulierung von eigenen Wünschen und Ideen



Raphaella Anna Meffert
Gesundheitspraktikerin BFG
für Sexualkultur
0 176 / 39 85 69 28
www.spürenundberühren.de