

## EREKTIONSPROBLEME



Erektionsprobleme treten in jedem Alter auf. Psychische Ursachen sind häufig.

## EREKTIONSPROBLEME

### EREKTIONSPROBLEME

Viele Männer leiden an Erektionsstörungen oder einer unzuverlässigen Erektion. Das ist belastend. Auch für die Partnerschaft. Verantwortlich für Erektionsprobleme sind organische und/oder psychische Faktoren, mitunter das Alter.

### Die Ursachen von Potenzproblemen

Die Gründe für Erektionsprobleme sind vielfältig. In der Regel handelt es sich um organische, psychische oder altersbedingte Ursachen. Körperliche und seelische Faktoren stehen in einer engen Wechselwirkung. Ein Beispiel: Leidet jemand unter Bluthochdruck, kann dies zu einer Erektionsstörung führen. Diese Belastung kann eine Depression hervorrufen, die wiederum problemverstärkend wirken kann. Wichtig ist: Nur wer die Herkunft seiner Potenzprobleme kennt, kann sie wirksam beheben. Sprechen Sie mit uns darüber!

### Wann handelt es sich um eine Erektionsstörung?

Viele Männer kennen Sex, bei dem fallweise die Erektion nicht klappt. Dann besteht kein Grund zur Sorge. Eine

erektile Dysfunktion liegt erst vor, wenn eine Erektionsstörung beim Sex mit einem anderen Menschen länger als sechs Monate und in 70 % aller Situationen vorkommt.

## Wie kommt es zu einer Erektion?

Bei der männlichen Erektion spielen Nervenreize, chemische Botenstoffe im Gehirn, Muskeln und Blutzirkulation eine Rolle. Sie wird durch Berührung, Gedanken, Gerüche, Situationen und Bilder ausgelöst. Was einen Mann erregt, ist individuell verschieden.

## Ein Erektionsproblem ist oft mit Scham behaftet.

Bei Potenzproblemen wird der Penis entweder nicht steif oder nach kurzer Zeit wieder schlaff. Dies wirkt auf den Mann bzw. Partnerin/Partner unbefriedigend und belastend. Eine Erektionsstörung ist oft mit Scham behaftet. Sie kennen diese Situation seit Monaten?

Dann machen Sie den ersten Schritt Richtung Veränderung und sprechen Sie mit uns. Beratungen helfen, Ihre Situation zu verbessern und das Erektionsproblem bei psychischen Ursachen zu beheben.

Kontaktieren Sie uns gleich!

Wir hören oft: "Hätte ich mir nur früher Hilfe gesucht!"

## Psychische Ursachen einer Erektionsstörung

Ein einfacher Test: Bekommen Sie eine Erektion bei einer Selbstbefriedigung? Erfahren Sie (noch) eine nächtliche oder morgendliche Erektion? Dann liegen meistens psychische Ursachen vor. Wir helfen Ihnen, diesen auf den Grund zu gehen. Die häufigsten Ursachen für psychisch bedingte Potenzprobleme sind:

- Stress
- Konflikte in der Beziehung
- Routine, Langeweile, monotone Praktiken, Abstumpfung
- abweichende Vorlieben in Bezug auf die Wünsche Ihrer Partnerin/Ihres Partners
- Erwartungsdruck aufgrund unrealistischer Vorstellungen, Performancedruck, Unerfahrenheit
- Konditionierung durch Pornokonsum und Selbstbefriedigung
- Ängste und Selbstzweifel, geringer Selbstwert (Scham, Angst vor Ablehnung)
- psychische Erkrankungen wie z. B. Zwänge, Ängste, Depression
- schlechte oder traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit
- Unsicherheit in Bezug auf die eigene Geschlechtsidentität oder sexuelle Ausrichtung

## Eine Erektionsstörung zeigt, dass etwas unrund läuft. Z. B. können:

- psychische Belastungen vorliegen.
- sich altersbedingte Veränderungen bemerkbar machen.
- der Lebensstil ungesund oder unausgeglichen sein.
- sich körperliche Erkrankungen ankündigen.

## Nehmen Sie Erektionsprobleme ernst, insbesondere wenn

- Sie in Ihrer Beziehung Konflikte nicht mehr konstruktiv und liebevoll lösen.
- Sie beruflich zu viel um die Ohren haben.
- Sie lange keinen Sport betrieben haben.
- Sie zu viel und das Falsche essen.
- Sie jeden Tag Alkohol konsumieren.
- Sie viel rauchen.
- Sie Drogen nehmen.

**Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Potenzprobleme beheben! Ein professioneller Blick von außen hilft, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen.**

## **Beziehungskonflikte lösen**

Die Zufriedenheit in einer Beziehung steht in Wechselwirkung mit der Qualität der Sexualität. Begehren und Lust brauchen die gegenseitige Anerkennung. Wenn Sie unter bereits getroffenen sexuellen Entscheidungen leiden, führt diese Unzufriedenheit unter Umständen zu Erektionsproblemen. Dabei kann jedes Paar gute Lösungen finden. Paargespräche in unserer Praxis öffnen den Raum und geben einen Rahmen über Ihre Sexualität zu sprechen. Wir begleiten Sie vertrauensvoll!

## **Einer altersbedingten Erektionsstörung entgegenwirken**

Erektionsprobleme treten bei Männern in jedem Alter auf. Dass sie mit dem Alter zunehmen, ist unbestritten. Unsere gezielten Übungen für Sie bzw. für Paare erweitern das erotische Potential in jedem Alter. Mit unserer Unterstützung kommen Paare zu neuen lustvollen Begegnungen!

## **Junge Männer: über Potenzprobleme die eigene Persönlichkeit entdecken**

Erektionsstörungen bei jungen Männern haben selten körperliche Ursachen. Manchmal liegen die Gründe in unrealistischen Vorstellungen über Sex. Sehr häufig fehlen positive Vorbilder und junge Männer setzen sich unter Druck. In unserer Beratung gehen wir mit Fachkompetenz auf Ihre Fragen ein. Wir begleiten Sie, Ihre sexuelle Persönlichkeit neu zu entdecken und Ihre Potenz (wieder) in vollem Umfang zu erlangen.

## **Pornokonsum bei Erektionsproblemen hinterfragen**

Eine besondere Form der psychisch-induzierten Erektionsstörung wird durch langjährigen Pornokonsum verursacht. Dieser Konsum führt zu Abhängigkeiten mit unangenehmen Folgen. Im Gehirn kommt es zu neuroplastischen Veränderungen, welche Sie für die sexuellen Reize Ihrer Partnerin desensibilisieren. Um Lust zu erleben, brauchen Sie immer größere Reize.

Diese finden Sie im Kontakt mit einem Menschen nicht mehr. Die Erektionsstörung kann von Lustlosigkeit, Orgasmus- und Beziehungsstörungen begleitet werden. Im schlimmsten Fall spricht man von [Sucht](#). Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht: Einmal Gelerntes ist verlernbar.

**Wir zeigen Ihnen Übungen und neue Verhaltensstrategien. Diese helfen Ihnen, wieder potenter, differenzierter und lustvoller Sex zu haben!**

## **Alternativen zu Potenzmitteln**

Der kurzfristige Einsatz von Potenzmitteln kann hilfreich sein, um wieder eine verlässliche Erektion zu fühlen. Davor ist eine medizinische Abklärung unerlässlich. Denn Potenzmittel bergen Gefahren in sich. Bitte beziehen Sie derartige Mittel nicht über das Internet.

Mit neuen Stellungen, einer Sensibilisierung des Beckenraumes oder dem bewussten Einsatz von Atmung und Entspannung kommen Sie zu einer befriedigenden Erektion und neuem Genuss. In unserer Beratung erfahren Sie alternative Methoden, wie Sie ohne Substanzen zu einer Erektion kommen!

## **Potenzprobleme als Frühwarnsystem für körperliche Erkrankungen**

Erektionsprobleme können ein Warnsignal für eine körperliche Erkrankung sein: z. B. für eine Tumorerkrankung oder Prostatavergrößerung, für Diabetes, Bluthochdruck, Erkrankungen des Nervensystems oder



Lebensstil verändern und Potenzprobleme los werden! Ihre Erektionsfähigkeit hängt eng mit Ihrem Lebensstil zusammen.

Bereit für eine Veränderung?

Wir beraten Sie in folgenden Bereichen:

- Ernährungsumstellung
- Sport und Bewegung
- Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion
- Alkohol- und Nikotinreduktion
- gezieltes Beckenbodentraining und Training des PC-Muskels

**Wir sind für Sie da.**

**Mag. Barbara Zuschnig**  
**+43 664 315 56 51**

**Mag. Beatrix Roidinger**  
**+43 699 148 148 11**

[barbara.zuschnig@eros-und-du.at](mailto:barbara.zuschnig@eros-und-du.at)

[beatrix.roidinger@eros-und-du.at](mailto:beatrix.roidinger@eros-und-du.at)



belastend sein.

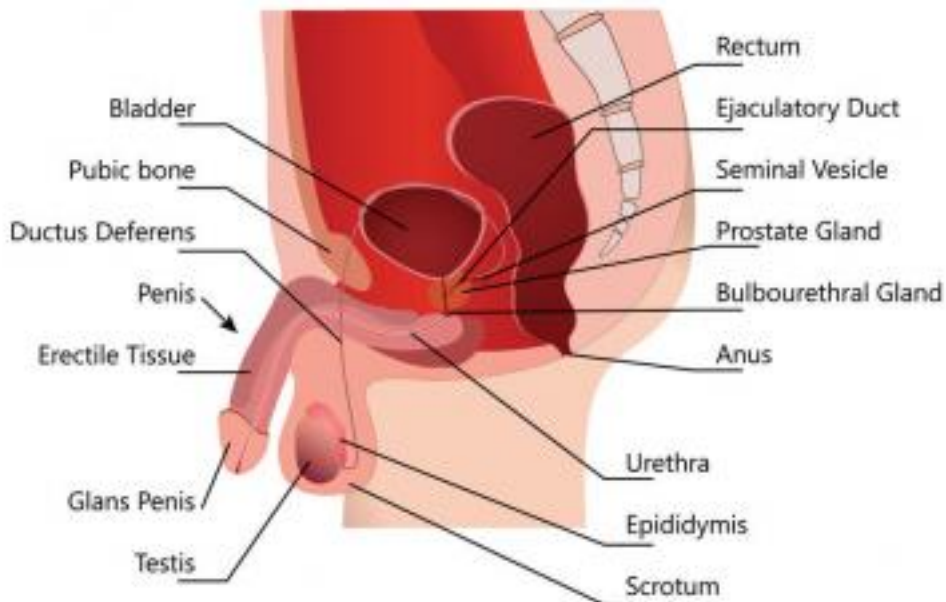
Erektionsprobleme können

Organische Ursachen von Erektionsproblemen

- Diabetes
- Bluthochdruck



- Operationen (Prostata, Beckenboden)
- Erkrankungen des Nervensystems
- Hormonstörungen (Testosteronmangel)
- Substanzmissbrauch (Drogen, Nikotin, Alkohol)
- Verletzungen der Schwellkörper
- Schnarchen
- Tumorerkrankungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten (Antidepressiva, Schlafmittel, Betablocker, Antiandrogene)



differenziert.

Die männliche Genitalzone ist

medizinische Abklärung von Potenzproblemen

Für die Abklärung organischer Ursachen ist der Besuch eines Facharztes/einer Fachärztin notwendig. Wir begleiten Sie, wenn Sie zusätzlich zu Ihrer Behandlung Unterstützung suchen.

Erektionsprobleme führen zu Unsicherheit und Scham. Wir besprechen mit Ihnen, wie Sie und Ihre Partnerin wieder lustvolle Begegnungen erleben.



Stress kann zu

Potenzproblemen führen.

PC-Muskel bei Potenzproblemen trainieren

Der Musculus pubococcygeus (PC) zählt zu jenen Muskeln, die die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane im Beckenboden umgeben. Er arbeitet reflexhaft und kann bewusst angesteuert werden.

Deshalb kann er wie jeder andere Muskel trainiert werden. Das Trainieren des PC-Muskels hilft bei Potenzproblemen und erhöht die sexuelle Intensität.



Der PC-Muskel ist Teil der

Beckenbodenmuskulatur.

## Instabile Erektion bei jungen Männern

Erektionsstörungen treten auch bei jungen Männern auf. Hier gibt es selten körperliche Ursachen. Oft setzen sich junge Männer unter Druck.

Sie vergleichen sich mit Darstellern in Pornos und führen selten offene Gespräche mit Freunden oder mit ihrer Partnerin. Sie bleiben mit ihren Unsicherheiten alleine und kennen wenig positive Vorbilder.

Manchmal liegt auch eine Suchthematik vor. [Sexsucht](#) kann zu Erektionsproblemen oder Impotenz führen.



Potenzprobleme.

Auch junge Männer haben

Entdecken Sie Ihre (neue) sexuelle Persönlichkeit!

In unserer Beratung gehen wir auf Ihre Fragen ein. Wir begleiten Sie, Ihre sexuelle Persönlichkeit neu zu entdecken und Ihre Potenz (wieder) zu erlangen. Wir zeigen Ihnen auch, wie sie sich ohne vollumfängliche Erektion als potenter Mann zu fühlen.