

Maria Schäfgen

Kommen Sie doch wann **sie** wollen...

Homöopathische Wege zur männlichen Lust

ORLANDA 

Maria Schäfgen • Kommen Sie doch, wann Sie wollen ...

Maria Schäfgen

Kommen Sie doch, wann Sie wollen ...

Homöopathische Wege zur Potenz

ORLANDA 

WICHTIGE HINWEISE

Medizin als Wissenschaft ist ständig im Fluss. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere hinsichtlich der Behandlung und der medikamentösen Therapie. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autorin und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Dennoch ist jeder Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel der verwendeten Präparate zu prüfen, um in eigener Verantwortung festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Das gilt nicht nur bei selten verwendeten oder neu auf den Markt gebrachten Präparaten, sondern auch bei denjenigen, die vom Bundesgesundheitsamt (BGA) oder Paul-Ehrlich-Institut (PEI) in ihrer Anwendbarkeit eingeschränkt worden sind. Für jegliche Angaben über die Anwendung von Arzneimitteln oder therapeutischen Maßnahmen kann daher vom Verlag keine Haftung oder Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben sind vom Anwender eigenverantwortlich zu überprüfen.

Namen und Orte in diesem Buch sind gemäß der therapeutischen Schweigepflicht verändert. Etwaige Ähnlichkeiten mit gleichnamigen Personen sind unbeabsichtigt und rein zufällig.

DANK

Danken möchte ich meinen Verlegerinnen Anna Mandalka und Ekpenyong Ani vom Orlanda Verlag sowie Martin Bomhardt vom Verlag Homöopathie und Symbol.

INHALT

Vorwort der Autorin zur Neuauflage
Vorbemerkungen

TEIL A - WENN SEX ZUM PROBLEM GEWORDEN IST ...

Der Penis: Was Sie unbedingt wissen sollten
Wenn Sex zum Problem geworden ist oder: Was ist eigentlich
»guter« Sex?
Der Besuch beim Urologen
Schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten
Homöopathische Sexualtherapie bei erektiler Dysfunktion und
anderen sexuellen Problemen
Über den Mythos vom Alter
Wie lange kann ein Mann potent sein?
Urologische Abklärung
Der Alterungsprozess beim Mann
Männer – Fakten und Zahlen
Der Gang zum Psychotherapeuten
Gedankenspiel
Was ist eine Erektionsschwäche?
Der eigene Ausgangspunkt
Libido
Orgasmusfähigkeit
Befriedigung
Allgemeines

TEIL B - DIE THERAPIE VON EREKTIONSSTÖRUNGEN

Wege zur Potenz

Die Klassische Homöopathie – eine moderne Therapieform

Das Menschen- und Krankheitsbild der Homöopathie

Die Verordnung der Arznei

Die Herstellung der Arzneien: die Potenzierung

Lebenskraft und verlorenes Gleichgewicht

Die Arzneimittelpriifung

Homöopathie oder Psychotherapie?

Die Wirkung homöopathischer Arzneien

Heilung

Ursachen von Beschwerden – Das Ätiologie-Konzept in der Homöopathie

Wirkungen, Nebenwirkungen und Erstverschlimmerung

Therapiedauer

»Mir geht's doch gut – ich bin doch nicht depressiv?!«

Recht haben oder gesund werden?

Die Landkarte unserer Wirklichkeit

Die Patienten

Der Umgang mit alternativen Heilmethoden

TEIL C - GUTER SEX BEGINNT IM KOPF

Die Zielbestimmung ... eine erotische Vision

Wie kommt es zu Erektionsschwächen?

Es geht zur Sache

Die störanfällige Erektion

Frauen funktionieren anders – Männer auch

Was Sie schon immer über weibliche Sexualität wissen wollten

Der G-Punkt – Wendepunkt und Anhaltspunkt

Die weibliche Ejakulation

Die Klitoris – größer, länger, erotischer

*Vorstellungen über männliche Sexualität
Baggern bis der Arzt kommt – oder: Bezahlen für Sex?*

TEIL D - MIT HOMÖOPATHIE UND TANTRA-YOGA NEUE WEGE GEHEN

Die homöopathische Behandlung von Erektionsstörungen

Lycopodium – »Die erotische Leistungsshow«

Natrium muriaticum – »Der trauernde Mann«

Anacardium – Der »boshafte« Mann

Nux vomica – »Der überarbeitete Mann«

Lachesis – »Die moralisch unterdrückte Lebenslust«

Staphisagria – Der Mann zwischen hoher und niederer Minne

Bufo rana – »Der gierige Mann«

Hyoscyamus – »Der exhibitionistische Mann«

Bitte kommen Sie etwas später ... Ejaculatio praecox

Diagnose

Häufigkeit

Ursachen

Traditionelle Sexualtherapeutische Behandlung der Ejaculatio praecox

Die Therapie der Ejaculatio praecox nach Maria Schäfgen

Übungen

Die homöopathische Behandlung der Ejaculatio praecox

Lycopodium – »Der Mann, der sich nicht zeigen kann«

Gelsemium – »Der schockierte Mann«

Palladium – »Der anmaßende Mann«

Sulfur – »Der chaotische Mann«

Das »Prenzlauer-Berg-Syndrom«

Liebeskummer – Den ganzen Menschen behandeln

Ignatia

Tantra – Ekstatischer Sex?

Tantra: Jenseits von Gruppensex und Räucherstäbchen

»Das große Emporziehen«: Die Trennung von Ejakulation und Orgasmus

Über die Sehnsucht nach der großen Liebe

TEIL E - KRAFT-TRANCE

Kraft-Trance

Der Körper – Ihre persönliche Umwelt

Verhalten

Fähigkeiten

Glauben

Identität

Zugehörigkeit

Selbstbehandlung

Schlusswort ... an die homöopathischen Kolleg/innen: Über die Potenzfrage

Anhang

Literatur

Adressen

Vorwort der Autorin zur Neuauflage

Das Buch »Kommen Sie doch, wann Sie wollen...«, ist entstanden, weil meine Patienten und deren Partnerinnen mich fragten, wie die Klassische Homöopathie sexuelle Lust und ihre Störungen positiv beeinflussen kann. Und wie so oft ist der Weg beim Gehen entstanden und führt mich immer weiter. Meine Leserinnen und Leser schätzen neben der klaren und offenen Sprache auch meine Zugewandtheit gegenüber anderen Therapiewegen. Ich freue mich über Fragen, Anregungen und Kritikpunkte. In den letzten Jahren sind sexuelle Probleme bei Männern gesellschaftsfähig geworden. Sie sind offener für psychologische Wege und sprechen auch untereinander mehr darüber als noch vor 10 Jahren. Hier hat ein Paradigmenwechsel stattgefunden: weg vom Potenzpillengespräch hinter vorgehaltener Hand, hin zu einem offeneren und selbstbewussteren Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit. Diese Veränderung ist begrüßenswert und erleichtert das Arbeiten in einer ganzheitlich orientierten Praxis. Ich bedanke mich bei allen Leserinnen und Lesern für das entgegengebrachte Vertrauen und freue mich auf die neue Auflage.

Maria Schäfgen

Vorbemerkungen

Männliche Potenz hat viele Gesichter. Sexuelle Potenz ist eines dieser Gesichter und eine vollständige Erektion ist für die meisten Männer eine Grundvoraussetzung für sexuelle Potenz. Die Grundthese von *Kommen Sie doch, wann Sie wollen ...* lautet: Sexuelle Potenz ist sowohl in ihrer Qualität als auch in ihrer Quantität veränderbar. Damit ist gemeint, dass für die meisten Männer die Gefühle und innerlich erlebbaren Zustände während des sexuellen Kontakts genauso wie auch die Häufigkeit und Härte der Erektion und der Zeitpunkt des Orgasmus veränderbar sind. Es geht darum, die eigene, innere Landkarte kennen zu lernen und dann vielleicht zu verändern.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse in meiner persönlichen Entwicklung bestand in der Erfahrung der Veränderlichkeit von inneren Zuständen. Ein Zustand ist eine Momentaufnahme, aber keine naturbestimmte Gegebenheit, die man, genauso wie ihre Folgen, schicksalsergeben hinnehmen muss. Dies bezieht sich auf Erektionsstörungen ebenso wie auf schwere Krankheiten und persönliche Lebenskrisen. Wir alle können immer wieder erleben, dass es Momente im Leben gibt, in denen wir im Kontakt mit unserer Kraft sind, aber dass dann auch wieder Momente oder Phasen auftreten, in denen unsere Kraft weit von uns weg zu sein scheint. In genau diesen Phasen befinden wir uns in einem Zustand relativer Impotenz. Dies gilt für Männer wie auch für Frauen und es kann sich um sexuelle Kraft, kreative Kraft, körperliche Kraft oder auch häufig um eine Mischung handeln. Wie sich der Kontakt mit unserer Kraft auf unser Verhalten, unsere Fähigkeiten und unser Leben auswirkt, ist individuell verschieden. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, gesund, glücklich und erfolgreich zu sein, genauso, wie es unendlich viele Möglichkeiten gibt, impotent zu sein. Völlige sexuelle Impotenz oder ein etwas störanfälliger Penis sind nur zwei Ausprägungen der inneren Distanz zur eigenen Kraft. Der Kontakt mit der eigenen Kraft ist immer wieder herstellbar. Finden Sie

heraus, wie Sie Ihre Lebenskraft wieder finden können! Die meisten Männer, die ich in den letzten Jahren in meiner Praxis behandeln und heilen durfte, haben für sich herausgefunden, dass sie auf eine ganz bestimmte Art mit sich umgehen müssen, um im Kontakt mit ihrer Kraft zu bleiben und diesen Kontakt sogar noch zu intensivieren. Für einige ist es wichtig, sich gut zu ernähren und auf eine angenehme Art in Bewegung zu bleiben, für andere wiederum ist es wichtiger, auf eine respektvolle und liebevolle Art und Weise mit sich und mit anderen umzugehen. Was genau das bedeutet, ist jedoch von Mann zu Mann unterschiedlich. Die Worte »respektvoll« oder »liebevoll« stehen für Sie hier vielleicht erst einmal nur auf dem Papier. Doch welche Bedeutung diese Worte für Sie ganz persönlich haben, müssen Sie erst noch herausfinden. Das ist ein abenteuerlicher Weg und Sie brauchen für dieses Abenteuer eine gute Landkarte und gutes Werkzeug.

Meine Patienten haben weder Zeit noch Mühen gescheut, um den Schlüssel zu ihrer eigenen Potenz wiederzufinden. Meine therapeutische Begleitung und meine Worte waren das Gelände auf ihrer abenteuerlichen Wanderung. Die homöopathischen Arzneien waren die Wegzehrung, gaben die Kraft für die Wanderschaft und öffneten die Türen zu den Orten der Heilung in ihrer Seele. Den Weg zurück zu ihrer Potenz sind alle diese Männer ganz alleine gegangen – mutig, ehrlich und ausdauernd. Und sie konnten zu jedem Zeitpunkt der Wanderschaft frei entscheiden, ob sie weitergehen, ausruhen oder lieber wieder nach Hause gehen wollten.

Dieses Buch enthält die Essenzen aus vielen Jahren homöopathischlösungsorientierter Arbeit mit Männern auf der Suche nach ihrer sexuellen Potenz. Ich verzichte in diesem Buch möglichst auf komplizierte wissenschaftliche Ausdrucksweisen und bemühe mich um Vereinfachung. Möge dieses Buch den Weg in die Herzen erektionsgestörter Männer finden und möge es neue Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen. Möge es Sie aufrütteln und auf den Weg bringen zu einem zeitgemäßen männlich-menschlichen Selbstverständnis jenseits übernommener und überkommener Rollenkonzepte.

TEIL A

Wenn Sex zum Problem geworden
ist...

Der Penis: Was Sie unbedingt wissen sollten

ANATOMIE

Der Penis besteht aus zwei paarigen Schwellkörpern und einem unpaarigen Schwellkörper. Die paarigen Schwellkörper ziehen sich durch den Penis bis zur Eichel. Sie enthalten muskuläre Geflechte, die von Hohlräumen durchzogen sind. Der unpaarige Schwellkörper umgibt die Harnröhre (Urethra). Er bildet an der Penisspitze die Eichel. Bindegewebsfasern sorgen für eine kräftige Verbindung zu den paarigen Schwellkörpern. Die Vorhaut besteht aus einem inneren und einem äußeren Blatt und dient bei der Erektion als Reservehaut.

BLUTVERSORGUNG

Der Penis wird ebenso wie die Beine durch eine wichtige Arterie (Arteria profunda penis) mit Blut versorgt. Deshalb können arterielle Durchblutungsstörungen der Beine, wie sie z. B. häufig bei Rauchern auftreten, auch mit Erektionsstörungen einhergehen.

DIE EREKTION

Die Erektion (lat. »Aufrichtung«) beschreibt die Versteifung des Penis durch mechanische oder psychische Reize, vor allem durch sexuelle Erregung. Nervenimpulse aus dem Rückenmark veranlassen die Ausschüttung bestimmter neuronaler Botenstoffe (Neurotransmitter). Durch ihre Aktivierung wird die Schwellkörpermuskulatur entspannt, die Blutzufuhr gesteigert und die Blutabfuhr gedrosselt. Das Volumen der Schwellkörper steigt dabei auf das drei- bis vierfache an. Dieser Vorgang ist eine Voraussetzung für die Durchführung des Geschlechtsverkehrs.

Eine Erektion lässt jedoch nicht zwangsläufig den Schluss zu, dass auch sexuelle Erregung vorhanden ist. Man kann durchaus eine Erektion haben, ohne Lust auf Sex zu verspüren. Übrigens spricht man auch beim Anschwellen der weiblichen Klitoris von einer Erektion. Klitoris und Penis entwickeln sich beim Embryo beide aus dem gleichen Gewebe.

Wenn Sex zum Problem geworden ist oder: Was ist eigentlich »guter« Sex?

Die Homöopathische Sexualtherapie ist eine interessante Alternative für Männer, die sexuelle Probleme langfristig lösen möchten. Für die meisten Männer hat Sexualität einen hohen Stellenwert im Leben. Damit verbunden ist meist auch ein hoher Anspruch an die eigene Erlebnisfähigkeit und Leistungsfähigkeit: Männer wollen nicht nur einfach Sex erleben, sie wollen »guten« Sex erleben.

Was genau unter »gutem« Sex zu verstehen ist, unterscheidet sich in den Feinheiten von Mann zu Mann – eine Erektion ist jedoch immer die Voraussetzung für »guten« Sex. Damit Männer »guten« Sex haben können, müssen sie sich potent fühlen. Das Wort Potenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »Kraft, Stärke, Macht«. Das Wort »Macht« hat seinen Ursprung im Wort »machen«. Sehr viele Männer erleben sich daher als potent, wenn sie allgemein in der Lage sind zu »machen«, sich also handlungsfähig fühlen. Wenn sich dabei ihre Handlungsfähigkeit außer auf Sex auch auf andere Lebensbereiche wie zum Beispiel Beruf oder Sport ausdehnt, fühlen sie sich besonders potent, also mächtig. Dazu gehört auch, sich darüber bewusst zu sein, dass man bestimmte Resultate erzeugen kann, seien das Geschäftsabschlüsse, sportliche Erfolge oder eben auch die sexuelle Befriedigung einer Frau und die eigene Befriedigung.

»Guter« Sex und das Gefühl, auch in anderen Lebensbereichen erfolgreich sein zu können, bedingen sich dabei gegenseitig. Häufig stellt sich bei Männern, die in der Sexualität viele Misserfolge erleben, erst dann das Gefühl von sexueller Potenz ein, wenn auch in den anderen Lebensbereichen Erfolgserlebnisse möglich sind.

Andererseits kann persönlicher Auftrieb im Sexleben auch dazu führen, dass man im beruflichen Alltag gute und wirkungsvolle Entscheidungen trifft. Themen wie die berufliche Position und der berufliche Wirkungskreis, die Verwirklichung von beruflichen Zielen, Hobbys und die körperliche Leistungsfähigkeit spielen bei dem Wunsch, das Gefühl von Potenz zu vergrößern deshalb eine große Rolle. Es scheint eine Voraussetzung für das Wiedererlangen eines potenten Lebensgefühls zu sein, sich auch im Sport oder im Berufsleben leistungsfähig und einflussreich zu erleben. Dies gilt für einen Lehrer genauso wie für einen Sachbearbeiter, Handwerker, Unternehmensberater oder einen Anwalt.

Egal in welcher Position Sie sich befinden: Es besteht immer die Möglichkeit, das Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit zu optimieren.

Allgemeiner Erfolg im Leben ist also eine Voraussetzung für sexuelle Potenz. Umgekehrt ist »guter« Sex wiederum wichtig, um erfolgreich sein zu können. Wenn man(n) sexuell impotent ist, lässt auch der Eindruck von allgemeiner Unzulänglichkeit nicht mehr lange auf sich warten, was sich wiederum negativ auf die berufliche Leistungsfähigkeit auswirken kann ...

Männer, die unter Erektionsstörungen leiden oder gar von sich glauben, dass sie impotent seien, leiden. In den wenigsten Fällen handelt es sich bei den auftretenden Störungen jedoch um eine ernsthafte Krankheit. Vielmehr ist das Problem meist Folge eines bestimmten persönlichen Erlebens und der Sichtweise bezüglich der eigenen sexuellen Eigenarten. Häufig stellt sich bereits zu Beginn meiner Zusammenarbeit mit einem neuen Patienten heraus, dass die Selbstdiagnose »Erektionsstörungen« mit bestimmten Selbstbildern von sich verbunden ist. Verändern sich diese Selbstbilder, dann verändert sich auch das Erleben der eigenen Potenz.

Ein Beispiel ist der 48-jährige Marketingmanager Peter S.¹, der seit 15 Jahren in einer festen und sehr harmonischen Beziehung lebt. Alles funktioniert in dieser Beziehung, außer der Sexualität. Peter S. erlebt sich selbst als Versager. Nach einigen Wahrnehmungsübungen stellt er fest, dass er im Grunde einfach keine Lust auf seine Partnerin hat, dass er sich also unbewusst verweigert, weil er sich im tiefsten Inneren nach etwas ganz

anderem sehnt. Wenn er es erreicht, sich seine eigentliche Sehnsucht zu erfüllen und seine Träume zu leben, hören die Erektionsstörungen auf. Von dieser neuen Perspektive aus müsste er sich weniger als impotent oder erektionsgestört betrachten, sondern vielmehr als unglücklich in seiner Beziehung.

Viele der Patienten haben einen langen Weg hinter sich. Sie haben irgendwann an sich bemerkt, dass ihre Erektion nicht (mehr) so ist, wie sie sich diese wünschen, und wussten dann erst einmal nicht, wie sie damit umgehen sollen. Über Erektionsstörungen redet man nicht, ganz sicher nicht mit einem Mann und häufig auch nicht mit der Partnerin. Also was tun?

Ich kenne sehr viele Männer, die zu diesem Zeitpunkt beschlossen, »das Ding mal vernünftig anzupacken«. Viele tun das, indem sie ein Massagestudio aufsuchen. Ein Massagestudio ist ein Ort, an dem Frauen für die kleine (Hand-)Entspannung zwischendurch sorgen. Für Männer, die im Allgemeinen keine Probleme mit ihrer Erektion haben, kann so ein kleiner »Boxenstopp« an einem hektischen Tag durchaus eine willkommene Abwechslung sein. Dann ist die erotische Massage einer fremden Frau so etwas wie der Espresso zwischendurch. Wenn aber die Erektion ohnehin schon wackelig ist und das Massagestudio aufgesucht wird, damit »es« dort anonym und praktisch wieder gerichtet wird, verwandelt sich auch dieser Ort zu einem Schauplatz weiterer Misserfolge. In diesem Fall erhebt der Mann quasi einen therapeutischen Anspruch an eine erotische Massage. Ich kenne jedoch keinen Mann, dessen Erektionsstörung durch die »Masseurin« behoben wurde, egal wie viel Mühe sie sich gegeben hat. Es ist eher so, dass Massagestudios für Männer mit Potenzproblemen geradezu kontraproduktiv sind, also das Problem eher verschlimmern.

Der Grund hierfür besteht wiederum in der Wahrnehmungsweise. Männliche Sexualität ist, schon rein optisch betrachtet, eine »aktive« Sexualität. Etwas wird groß, dringt ein und ergießt sich. Das Gegenstück öffnet sich einladend und nimmt auf. Weibliche Sexualität ist also ihrem Wesen nach eher passiv-formend. Bei Männern mit Erektionsstörungen ist dieses »aktive Moment«

gebremst. Dies bezieht sich weniger auf das Verhalten gegenüber einer Frau im normalen Alltag als auf den inneren Umgang mit sich selbst. Männer mit Erektionsstörungen ziehen sich häufig in sich selbst zurück. Sie wollen sich Frauen nicht mehr zeigen, weil sie Angst haben, ihr Gesicht zu verlieren. In einem Massagesalon müssen sie diese Angst nicht haben, weil sie der dort arbeitenden Frau die Verantwortung für die Erektion übertragen. Wenn sich die Erektion dann nicht einstellt, war die Massage eben nicht gut genug. So wahrt der »Patient« zumindest nach außen hin sein Gesicht. Innen sieht es jedoch ganz anders aus. Er fragt sich: Warum klappt es nicht? Was ist los mit mir? Warum funktioniere ich nicht mehr?

Männer, die sich selbst stärker hinterfragen und sensibler sind, suchen keine Sexarbeiterinnen auf, sondern beginnen vielleicht – vor allem, wenn sie traditionell und konservativ eingestellt sind – eine Psychoanalyse oder eine Psychotherapie (mehr dazu auf S. 66). Dieser Ansatz ist grundsätzlich durchaus lösungsorientierter als der Besuch im Massagestudio oder im Bordell.

Wenn ein Mann mit Erektionsstörungen herausgefunden hat, dass eine Psychoanalyse oder eine andere Form der Psychotherapie für ihn nicht in Frage kommt, oder wenn sie sich als nicht zielführend herausgestellt hat, bleibt spätestens jetzt noch der Besuch beim Urologen.

¹ Alle Namen, teilweise auch Berufs- und Altersangaben sind selbstverständlich geändert, um die Anonymität meiner Patienten zu wahren

Der Besuch beim Urologen

Der Besuch beim Urologen ist einerseits sinnvoll, führt jedoch andererseits häufig zu einer Verstärkung des Problems, weil der Arzt häufig an der individuellen Problematik des Patienten vorbeiredet und über wenig therapeutische Möglichkeiten verfügt, die das Problem dauerhaft »beheben« könnten.

Männer, die sich für erektionsgestört oder gar impotent halten, ziehen sich meist in sich selbst zurück und vermeiden es, über das impotente Erleben zu sprechen. Falls es eine Ehefrau/Partnerin gibt, die (noch) ein sexuelles Interesse an ihrem Mann hat, versucht sie oft, ein Gespräch herbeizuführen. Dies wird vom Partner jedoch leider häufig als Leistungsdruck wahrgenommen. Manchmal versucht der betroffene Mann einfach immer wieder aufs Neue, Sex zu haben, entweder mit der gleichen Frau oder mit einer anderen. Wenn er dabei wieder keine oder nur eine störanfällige Erektion erlebt, beginnt er zu glauben, dass »bei ihm etwas nicht stimmt«, und so sucht er oft zunächst einen Urologen auf.

Urologen sind Fachärzte, die sich mit den männlichen Geschlechtsorganen sowie Blasen- und Nierenleiden bei Männern und Frauen befassen. Viele der Männer, mit denen ich gesprochen habe, begegneten ihrem Urologen als Weißkittel, der hinter einem riesigen Schreibtisch sitzt und seine Patienten in so genannte Fälle und Diagnosen einteilt. Es wurden keine persönlichen Gespräche geführt, weder von Mann zu Mann, noch von Therapeut zu Patient. Im besten Falle war zu hören: »Sie sind völlig gesund, entspannen Sie sich mal oder fahren Sie mal in Urlaub. Sprechen Sie mit Ihrer Frau darüber.«

Diese Hinweise sind sicher richtig, denn vielleicht liegt der Grund für die Erektionsschwäche ja wirklich in einer zu großen psychischen oder körperlichen Anspannung. Häufig besteht das Problem des Patienten jedoch genau darin, dass er nicht weiß, wie er sich im

kritischen Moment – nämlich, wenn er Sex haben will – so entspannen soll, dass die Erektion möglich wird.

Viele Männer berichten von einem inneren Monolog, den sie während einer Erektionsstörung führen: »Hoffentlich klappt es diesmal!« »Oh nein, jetzt braucht sie schon wieder so lange, bis sie kommt. So lange halte ich garantiert nicht durch.« »Wenn ich mich jetzt entspanne, komme ich sofort und sie hatte nichts davon.« Diese wie von selbst ablaufenden Gedanken führen zu starkem Stress und das erotische Erleben ist gestört. Wenn diese Gedanken aufhören oder durch angenehme Gedanken wie »Wow, fühlt sich das gut an ...!« oder »Das gefällt ihr wohl, was ich da mache ...« ersetzt werden, entspannt man sich und die sexuelle Erregung bleibt bestehen. Dieser Lernprozess ist häufig Gegenstand in Einzelsitzungen. Er kann mittels professioneller und zielorientierter Kommunikation initiiert werden. Die meisten Urologen haben weder die Zeit noch die Ausbildung, um den Patienten durch so einen Prozess zu begleiten. Und so bleibt er oft alleine mit dem Rat, sich einfach mal zu entspannen.

Auch der Rat, das Gespräch mit der Partnerin zu suchen, ist grundsätzlich sinnvoll. Vielen Männern fehlt jedoch das Handwerkszeug, um mit der Partnerin ein zielführendes Gespräch über Liebe und Sexualität zu führen. Viele Männer haben es einfach nicht gelernt, über Dinge zu sprechen, die ihnen unangenehm sind. Sie gehen lieber darüber hinweg und hoffen, dass es sich von selbst regelt. Dies ist bei kurzzeitig auftretenden Erektionsstörungen auch gut möglich. Häufig ist es jedoch so, dass das Ignorieren der sexuellen Probleme zu einer Verschlimmerung führt.

Seit Erscheinen der ersten Auflage meines Buches haben Via gra[®] und andere Potenzpillen (mehr dazu siehe weiter unten) den Weltmarkt erobert. Dies scheint sich auch positiv auf den Umgang von Urologen mit erektionsgestörten Patienten ausgewirkt zu haben. Während sie ihren Patienten früher nur wenig Behandlungsmöglichkeiten anbieten konnten, sind sie heute gerne und schnell bereit, ein Privatrezept für Potenzpillen auszustellen. Dies wird auch von der Werbung aufgenommen. In regelmäßigen Abständen starten Pharmafirmen große Werbekampagnen mit eindeutigen Ziel. Ein Beispiel ist die Werbekampagne »Helden der Liebe«, in der Betroffene aufgefordert werden: »Gehen Sie zum