



## Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

### Erektionsprobleme

Davon spricht man, wenn ein Mann in der überwiegenden Zahl der Versuche keine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion erzielt und aufrechterhalten kann.

Erektionsprobleme können ihre Ursache in körperlichen Krankheiten wie z.B. Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankungen, Durchblutungsstörungen und einiges mehr haben. Auch psychische Gründe wie Depressionen, Alkoholabusus oder grosser Leistungsdruck können Gründe sein. Wenn Männer bei der Selbstbefriedigung keine Erektionsprobleme haben, so bedeutet das, dass keine körperlichen Ursachen vorliegen.

Viele Männer erleben einen Teufelskreis: Gelingt eine Erektion ein- oder zweimal nicht, stürzt das Selbstvertrauen ein. Die Unsicherheit und die Scham zu versagen bewirkt beim nächsten Mal erneut, dass der Penis „streikt“.

Oft setzen sich Männer einem selbst gemachten Leistungsdruck aus. Sie übernehmen die übermenschlichen Masstäbe und Mythen, die im Zusammenhang mit dem Penis kursieren und sind dann frustriert und verunsichert, wenn der Penis sich nicht so verhält, wie sie es erwarten. Sie fühlen sich ihrer männlichen Kraft beraubt und glauben ihre Partnerinnen oder Partner nicht mehr befriedigen zu können.

In der Sexualtherapie lernen Männer ihre sexuelle Lust zu steigern, mittels „Hausaufgaben“ verlässlichere Erektionen zu erlangen, sie lernen die negativen Gedanken über sich selbst in bessere umzuwandeln, ihre Voraussetzungen für guten Sex zu erfüllen, ihre Nervosität abzubauen und sie erfahren, wie sie ihre Partnerin oder ihren Partner befriedigen können – ohne dass der Penis immer die Hauptrolle spielt.

### Was bietet Sexualtherapie?

- Organische Ursachen ausschliessen
- „Aufklärung“ über die Möglich- / Unmöglichkeiten des Penis
- Physiologische Zusammenhänge erklären
- evtl. Einbezug von Partnerin / Partner
- Übungen für zuhause
- den Verstand positiver konditionieren
- Möglichkeiten die Partnerin zu befriedigen
- Entspannungsübungen
- mit Kreativität anstatt Frustration reagieren
- Gute Voraussetzungen schaffen

**Sexualtherapie  
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum  
Hauptstrasse 47  
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027  
info@praxis-sexualberatung.ch  
www.praxis-sexualberatung.ch

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.