

EREKTILE DYSFUNKTION REPORT 2017/18

Wir haben die Besucher von impotenz-selbsthilfe.org über Ursachen, Behandlung und Häufigkeit von Erektionsstörungen befragt. Basis für die Befragung stellt der International Index of Erectile Function, kurz IIEF, dar. Die Antworten der 2500 befragten Besuchern zeigen deutlich: "Mann" ist kein omnipotenter Superheld. Psychischer Stress, Versagensängste, Druck spielen beim intimen Zusammenspiel mit der Partnerin oder dem Partner eine große Rolle.

KEYFACTS DER UMFRAGE 2017

WER SIND DIE TEILNEHMER DER UMFRAGE?



2 500 Teilnehmer
an der Umfrage



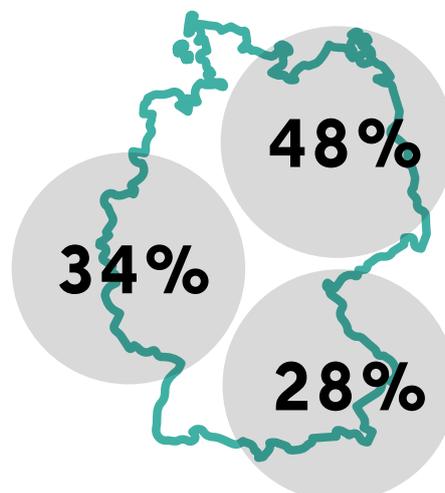
2 Monate Befra-
gungszeitraum
1.11.– 31.12.2017



14 Fragen in
der Umfrage



98% der Befragten
waren Männer





Stress



Teufelskreis



Druck

EREKTIONSSTÖRUNGEN BEDINGEN OFT PSYCHISCHE BELASTUNGEN

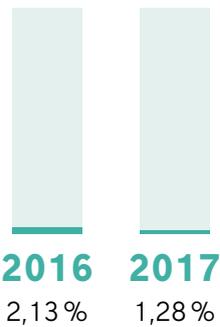
Stress im Job, in der Beziehung, im Alltag, Leistungsdruck, Performen müssen – die psychischen Belastungen gehen oft nicht spurlos an einem selbst vorbei. Selbst wenn Betroffene ursprünglich an einer organisch-bedingten Erektionsstörung erkrankt sind, führen die Belastungen in vielen Fällen zu psychischen Folgeerscheinungen. Mangelndes Selbstwertgefühl, Versagensängste, sozialer Rückzug bis hin zur Depression können dann ihrerseits wieder Erektionsstörungen verstärken und verlängern. Dadurch geraten Betroffene schnell in einen Teufelskreis aus anhaltenden Erektionsstörungen sowie Stress und Angst, die sich gegenseitig immer weiter verstärken.

Die medizinische Behandlung der erektilen Dysfunktion sollte daher immer ganzheitlich erfolgen. Neben den organischen Ursachen müssen stets auch die potenziellen psychischen Problematiken Berücksichtigung finden.

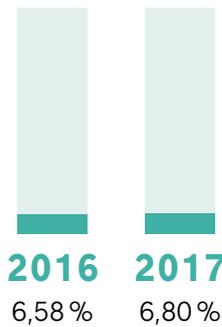
86%

der Befragten fühlen sich ziemlich bis stark gestresst / unter Druck.

SEHR WENIG BIS KEIN DRUCK



ZIEMLICH UNTER DRUCK

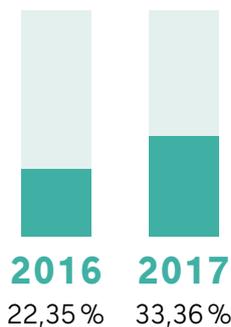


STARK UNTER DRUCK

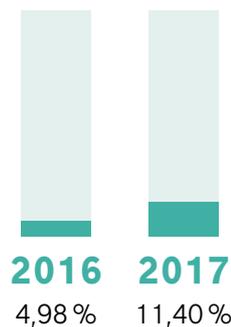


MANN GREIFT DEUTLICH ÖFTER ZU POTENZMITTELN:

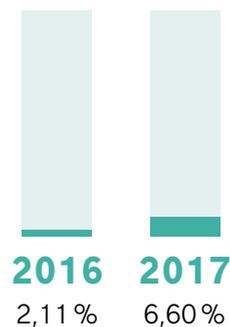
VIAGRA



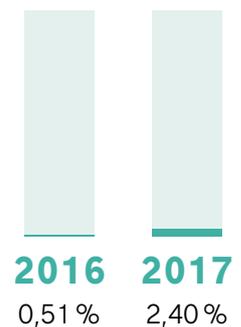
CIALIS



LEVITRA



ANDERE



ZEIT DAS HANDTUCH ZU WERFEN?

Über ein Drittel der Befragten geben an in den letzten 4 Wochen keinen Sex versucht zu haben. Sind Erektionsstörungen wirklich ein Grund die schönste Sache der Welt aufzugeben? Wir meinen nein, denn gibt es nicht auch lustvollen Sex ohne Erektion?

KEIN SEXVERSUCH GESTARTET



AB UND ZU



OFT



54%

haben in den letzten 4 Wochen kaum oder gar kein sexuelles Verlangen gespürt – keine Lust auf Lust oder eher Angst vor Frustration?

63%

der Befragten sind mit ihrem Sexleben unzufrieden oder sehr unzufrieden.

FRUSTRATION KOMMT AUF, UND BLEIBT?

Von den 2 500 Befragten geben über die Hälfte an in den letzten 4 Wochen keine Lust auf sexuelle Aktivitäten (sexuelles Verlangen) gehabt zu haben.



TEUFELSKREIS: Versagensangst, Druck und Stress bewirken oft eine Verschlimmerung der Erektionsstörung.

WENIG VERSUCHE:

Über 80% der 2500 Teilnehmer der Umfrage haben vier oder weniger Mal einen Geschlechtsverkehr versucht. Eine [Umfrage von Statista](#) zeigt ein anderes Bild: hier liegt der Vergleichswert bei 21% (5 oder weniger pro Monat).



Wenn es zu einem Geschlechtsverkehr kommt, schaffen es **17%** der Befragten die Erektion bis zum Ende aufrechtzuerhalten.



Eine hohe Zuversicht eine Erektion zu bekommen, haben allerdings nur **9%** der Befragten.

FAZIT UND LÖSUNGSANSÄTZE

Auf der Informationsplattform [impotenz-selbsthilfe.org](#) können sich Betroffene über alle Themen rund um Erektionsstörungen erkundigen. Die Befragung dieser Besuchern zeigt die Tragweite einer Erektionsstörung: Unzufriedenheit mit dem eigenen Sexleben, Unsicherheit, abnehmendes Interesse an Lust sowie gesteigerter Druck und Stresssituationen sind Folgen einer anhaltenden Erektionsstörung. Betroffene Männer sind im Kontext von sexueller Aktivität also eher gestresst als freudig gespannt und erregt.

Genau dieser Stress, Versagensangst und Druck können (psychisch bedingte) Erektionsstörungen weiter verschlimmern. Das heißt im Umkehrschluss: Stressabbau, Erwartungshaltung anpassen und die Situation mit etwas Abstand und viel Kommunikation betrachten können erste Lösungsansätze bei einer Erektionsstörung sein.

ABBAU VON VERSAGENSÄNGSTEN UND DRUCK DURCH MEDIKAMENTE

[PDE-5 Hemmer wie Viagra, Cialis und Co.](#) können dabei helfen die Angst zu versagen abzubauen. Auch der unangenehme Besuch einer Arztpraxis kann heutzutage mit online Sprechstunden und online Apotheken umgangen werden - wie das funktioniert haben [wir hier für Sie recherchiert](#).

WICHTIG:

PDE-5 Hemmer können den Teufelskreis Angst-Versagen-Enttäuschung weiter verstärken wenn beispielsweise die Medikamente nicht richtig eingestellt sind oder ein organisches Problem vorliegt. Daher sollten Sie vor Gebrauch immer einen Spezialisten konsultieren, sei es online oder vor Ort beim Arzt Ihres Vertrauens.

Da eine Erektionsstörung auch Vorbote einer gravierenden Erkrankung sein kann, sollte eine Kommunikation mit einem Spezialisten nicht aufgrund von falschem Schamgefühl aufgeschoben werden.

FRAGENKATALOG - EINLEITUNG

In dieser Umfrage werden Ihnen Fragen zu Ihrer sexuellen Aktivität in den letzten 4 Wochen gestellt. Bitte beantworten Sie die Fragen so ehrlich wie möglich – die Umfrage ist komplett anonym. Am Ende der Umfrage erhalten Sie eine Auswertung über Ihre Antworten. Bitte beachten Sie, dass diese Befragung **keine ärztliche Diagnose ersetzt** – bei anhaltenden Erektionsproblemen sollten Sie einen Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen.

Folgende Definitionen gelten bei den Fragen und Antworten:

- Sexuelle Aktivität: beinhaltet Beischlaf, das Austauschen von körperlichen Zärtlichkeiten, Vorspiel und Masturbation
- Geschlechtsverkehr: Eindringen des Penis in das Geschlechtsteil Ihrer Partnerin (Partner)
- Sexuelle Stimulation: Vorspiel, erotische Spannung
- Orgasmus: Klimax nach sexueller Stimulation oder Beischlaf



FRAGENKATALOG

1 | Haben Sie in den letzten Wochen eines der folgenden Potenzmittel verwendet?

834		33,36%	<input type="checkbox"/>	Viagra
285		11,40%	<input type="checkbox"/>	Cialis
165		6,60%	<input type="checkbox"/>	Levitra
60		2,40%	<input type="checkbox"/>	Andere
1 156		46,24%	<input type="checkbox"/>	Kein Potenzmittel eingenommen

2 | Leiden Sie unter folgenden Beschwerden?

98		3,92%	<input type="checkbox"/>	Herz-Kreislauf-Probleme
159		6,36%	<input type="checkbox"/>	Bluthochdruck
145		5,80%	<input type="checkbox"/>	Diabetes
177		7,08%	<input type="checkbox"/>	Erhöhter Cholesterinspiegel
582		23,28%	<input type="checkbox"/>	Übergewicht
1339		53,56%	<input type="checkbox"/>	Keine

3 | Nehmen Sie regelmäßig eine der folgenden Betäubungsmitteln zu sich?

495		19,8 %	<input type="checkbox"/>	Nikotin
682		27,28 %	<input type="checkbox"/>	Alkohol
32		1,28 %	<input type="checkbox"/>	Andere
1291		51,64 %	<input type="checkbox"/>	Keine

4 | Wie häufig haben Sie eine Erektion bei sexueller Aktivität bekommen?

436		17,44 %	<input type="checkbox"/>	Keine sexuelle Aktivität
1393		55,72 %	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
286		11,44 %	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte der Versuche)
265		10,60 %	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
98		3,92 %	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
22		0,88 %	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

5 | Wie häufig war Ihre Erektion bei einer sexuellen Aktivität hart genug für eine Penetration?

436		17,44 %	<input type="checkbox"/>	Keine sexuelle Aktivität
1313		52,52 %	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
345		13,80 %	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte der Versuche)
219		8,76 %	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
148		5,92 %	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
39		1,56 %	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

6 | Konnten Sie beim Geschlechtsverkehr in Ihre/n Partner/in eindringen?

440		17,60 %	<input type="checkbox"/>	Kein Geschlechtsverkehr
1302		52,08 %	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
361		14,44 %	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte der Versuche)
234		9,36 %	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
141		5,64 %	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
22		0,88 %	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

7 | Wie häufig konnten Sie Ihre Erektion beim Geschlechtsverkehr aufrecht erhalten, nachdem Sie in Ihr/e Partner/in eingedrungen sind?

420		16,8%	<input type="checkbox"/>	Kein Geschlechtsverkehr
1418		56,72%	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
213		8,52%	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte der Versuche)
95		3,80%	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
333		13,32%	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
21		0,84%	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

8 | Wie schwierig ist es für Sie, Ihre Erektion bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs aufrecht zu erhalten?

441		17,64%	<input type="checkbox"/>	Kein Geschlechtsverkehr
1355		54,20%	<input type="checkbox"/>	Extrem schwierig
173		6,92%	<input type="checkbox"/>	Sehr schwierig
105		4,20%	<input type="checkbox"/>	Schwierig
232		9,28%	<input type="checkbox"/>	Ein wenig schwierig
194		7,76%	<input type="checkbox"/>	Nicht schwierig

9 | Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen einen Geschlechtsverkehr versucht?

768		30,72%	<input type="checkbox"/>	Kein Versuch
1220		48,80%	<input type="checkbox"/>	Ein bis zwei Versuche
287		11,48%	<input type="checkbox"/>	Drei bis vier Versuche
134		5,36%	<input type="checkbox"/>	Fünf bis sechs Versuche
70		2,80%	<input type="checkbox"/>	Sieben bis zehn Versuche
21		0,84%	<input type="checkbox"/>	Elf oder mehr Versuche

10 | Würden Sie den unternommenen Geschlechtsverkehr für sich als befriedigend einstufen?

433		17,32%	<input type="checkbox"/>	Kein Versuch
1302		52,08%	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
359		14,36%	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte)
246		9,84%	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
114		4,56%	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
46		1,84%	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

11 | Bei sexueller Stimulation oder Geschlechtsverkehr, wie oft hatten Sie ein Orgasmus oder Klimax?

562	22,48%	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
625	25,00%	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte)
514	20,56%	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
542	21,68%	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
257	10,28%	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

12 | Wie oft haben Sie sexuelles Verlangen verspürt?

1055	42,20%	<input type="checkbox"/>	Fast nie oder nie
307	12,28%	<input type="checkbox"/>	Ein paar Mal (weniger als die Hälfte)
785	31,40%	<input type="checkbox"/>	Manchmal (ungefähr die Hälfte)
198	7,92%	<input type="checkbox"/>	Meistens (mehr als die Hälfte)
155	6,20%	<input type="checkbox"/>	Fast immer oder immer

13 | Wie würden Sie Ihr sexuelles Verlangen einstufen?

214	8,56%	<input type="checkbox"/>	Sehr niedrig oder kein Verlangen
965	38,60%	<input type="checkbox"/>	Niedrig
1092	43,68%	<input type="checkbox"/>	Moderat
191	7,64%	<input type="checkbox"/>	Hoch
38	1,52%	<input type="checkbox"/>	Sehr hoch

14 | Wie zufrieden waren Sie in den letzten 4 Wochen mit Ihrem Sexleben allgemein?

1080	43,20%	<input type="checkbox"/>	Sehr unzufrieden
502	20,08%	<input type="checkbox"/>	Mäßig unzufrieden
688	27,52%	<input type="checkbox"/>	Ziemlich neutral, unzufrieden und zufrieden
197	7,88%	<input type="checkbox"/>	Mäßig zufrieden
33	1,32%	<input type="checkbox"/>	Sehr zufrieden

15 | Würden Sie sich als gestresst oder unter Druck bezeichnen?

32		1,28 %	<input type="checkbox"/>	Sehr wenig bis kein Stress / Druck
101		12,64 %	<input type="checkbox"/>	Kaum Stress / Druck
385		6,80 %	<input type="checkbox"/>	Ziemlich unter Stress / Druck
1035		41,40 %	<input type="checkbox"/>	Viel Stress / Druck
947		37,88 %	<input type="checkbox"/>	Stark unter Stress / Druck

16 | Wie hoch schätzen Sie Ihre Zuversicht ein, bei sexueller Erregung eine Erektion zu bekommen und aufrecht erhalten zu können?

861		34,44 %	<input type="checkbox"/>	Sehr niedrig
1041		41,64 %	<input type="checkbox"/>	Niedrig
376		15,04 %	<input type="checkbox"/>	Moderat
136		5,44 %	<input type="checkbox"/>	Hoch
86		3,44 %	<input type="checkbox"/>	Sehr hoch

17 | Noch ein paar Fragen zu Ihrem Alter und Geschlecht – Ihre Daten sind und bleiben 100% anonym!

		Alter	_____	Jahre
2450		98 %	Männlich	<input type="checkbox"/>
50		2 %	Weiblich	<input type="checkbox"/>
		Postleitzahl	_____	
Ca. 3 Jahre im Schnitt		Wie lange haben Sie bereits eine Erektionsstörung?	_____	