

Der Penis macht schlapp

Erektionsstörungen erschüttern das Selbstverständnis vieler Männer. Zwar steigt im Alter die Wahrscheinlichkeit der erektilen Dysfunktion, doch ist es bereits im jüngeren Alter möglich davon betroffen zu sein. Die Gründe dafür sind vielfältig. Meist ist es hilfreich, sich in ärztliche Abklärung zu begeben.

«Erektionsprobleme? Das haben doch nur alte Männer mit gesundheitlichen Schwierigkeiten. Dagegen gibt es doch Pillen.» So oder ähnlich reagieren nicht wenige Frauen, wenn sie mit dem Begriff Erektionsprobleme konfrontiert werden. Dabei sieht es in der Realität ganz anders aus. Gerade junge Männer, die ihre Partnerin beeindruckend wollen, können an dem hohen Erfolgsdruck scheitern. Frauen beziehen oftmals die nicht vorhandene Standfestigkeit ihres Partners schnell auf sich, indem sie denken etwas falsch zu machen oder nicht attraktiv genug zu sein. Sie neigen dazu, bei Erektionsschwächen ihres Partners entsprechend gekränkt zu reagieren und sich zurückzuziehen. Das Paar macht keine gemeinsamen positiven sexuellen Erfahrungen, sondern verbindet sexuelles Erleben mit Scham und Versagen. Erektionsstörungen sind häufig anzutreffen. Jeder dritte Mann erfährt im Laufe seines Lebens zumindest vorübergehend eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit. Diese Störungen können in allen Altersgruppen auftreten, also auch bei jungen Männern. Aufgrund steigender Risikofaktoren werden Erektionsschwierigkeiten mit dem Alterungsprozess häufiger.



Mit zunehmenden Jahren kann der Mann in seinem sexuellen Erleben von der gewachsenen Erfahrung und etwas mehr Gelassenheit im Vergleich zu früher profitieren. Wenn dann eines Tages eine sexuelle Störung auftaucht, sind Männer vielfach überrascht, weil sie sich dazu bis dahin kaum Gedanken machen mussten. Die aufregenden und stark hormongesteuerten Pubertäts- und Zwanzigerjahre sind in der zweiten Lebenshälfte nur noch eine ferne Erinnerung. Und oft nimmt bei Paaren nach und nach auch die Häufigkeit von Sex ab. Das passiert,

weil der Partner nicht mehr so attraktiv erscheint wie zu Beginn der Beziehung. Oder weil beim Geschlechtsverkehr nicht mehr alles klappt wie früher. Die sexuelle Lust und Hingabe hingegen kann bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Denn Sexualität bleibt ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Wie immer der Mann sie lebt: als Single mit wechselnden Begegnungen, in einer hetero- oder homo-sexuellen Beziehung, mit einer 20 oder 30 Jahre jüngeren Geliebten oder im Erleben der ganz eigenen Sexualität mit sich selbst.

Der Prozess, bei dem die sexuelle Leistungsfähigkeit langsam abnimmt, setzt jedoch schon viel früher im Leben ein. Auf dem Zenit seiner Libido befindet sich der Mann Mitte 20: Bei Jüngeren wird die Sexualität von einer Art Autopilot gesteuert. Ab 50 funktioniert dieser weniger gut - der Prozess geht schleichend vor sich. Die Potenz ist unabhängig vom Alter ein ganz zentrales Thema für den Mann, weil sie an seine Identität gekoppelt ist. Männer, die wegen Erektionsproblemen in eine Beratung gehen, erklären oft, sie fühlten sich nicht mehr richtig als Mann. Dazu trägt auch bei, dass Erektionsstörungen in unserer Leistungsgesellschaft nach wie vor ein tabuisiertes Thema sind. Trotzdem geben über 50-jährige Männer in einer Studie aus Norwegen und den USA an, mit ihrem Sexualleben zufriedener zu sein als 30- oder 40-jährige.



Der Mechanismus der Erektion

Eine Erektion besteht, wenn Blut die Schwellkörper des Penis füllt, den Penis anschwellen und hart werden lässt und ihn aufrichtet. Dieser komplexe Vorgang wird durch eine sexuelle Stimulation ausgelöst. Die Stimulation aktiviert Nervensignale, die vom Gehirn bis zum Penis gelangen und dort die Blutgefäße erweitern. Dadurch kann Blut in den Penis strömen und eine Erektion herbeiführen. An diesem physiologischen Phänomen sind das Nerven- und Hormonsystem, die Muskulatur und der Kreislauf beteiligt. Wenn eines oder mehrere dieser Systeme nicht richtig funktionieren, ist keine Erektion möglich. Folglich können mehrere Faktoren an den Ursachen für erektile Dysfunktion beteiligt sein. Wenn das Blut den Penis nicht erreicht oder dort nicht lang genug verbleibt, um eine Erektion herbeizuführen oder aufrechtzuerhalten, kommt es zu einer erektilen Dysfunktion. Ein sexuell befriedigender Geschlechtsverkehr ist schwierig bzw. unmöglich.

Erektionsprobleme wirken sich schnell auf das Selbstwertgefühl des Mannes aus. Klappt es im Bett nicht, steigt der Druck enorm, dass es beim nächsten Mal funktioniert. Das wirkt sich auf die Lebensqualität der Betroffenen aus. Auch die Beziehung der Männer leidet oft unter den Erektionsstörungen.

Ursachen der Dysfunktion

Weil Sexualität nicht nur eine rein körperliche Angelegenheit ist, sondern auch psychische Faktoren mitspielen, sind die Ursachen von Erektionsstörungen vielfältig. Oftmals sind Erektionsstörungen organisch begründet. Etwa zwei Drittel der Fälle bei Männern über 50 Jahre sind organisch bedingt. Psychische Faktoren sind oft sekundär. Wobei Erektionsstörungen auch durch «Versagensängste» hervorgerufen werden können. Die häufigsten rein körperlichen Ursachen sind Herzgefäßerkrankungen und Diabetes mellitus. Auch hormonelle Störungen und Folgen von Bestrahlungen und Operationen im Beckenbereich, wie sie etwa zur Behandlung von Prostatakrebs eingesetzt werden, können zu einer Erektionsstörung beitragen. Häufig stehen die körperlichen Ursachen von Erektionsproblemen mit den Blutgefäßen im Zusammenhang: Arteriosklerose («Verkalkung» der Blutgefäße), Herzerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck und erhöhter Cholesterinspiegel. All diese Krankheiten und Risikofaktoren können den Blutfluss zum und vom Penis und folglich auch die Erektionsfähigkeit beeinträchtigen.

Diabetes kann die Nerven und Blutgefäße des Penis schädigen. Etwa bei jedem zweiten Mann mit Diabetes kommt es aufgrund dieser chronischen Erkrankung zu Erektionsstörungen. Ein hoher Blutzuckerwert kann über einen längeren Zeitraum Blutgefäße und Nerven im Penis angreifen.

Erkrankungen des Nervensystems wie Parkinson und Multiple Sklerose können das Risiko für Erektionsstörungen ebenfalls erhöhen. Unter Umständen erhält der Penis keine ausreichenden Nervenimpulse aus dem Gehirn oder dem Rückenmark. Ohne die entsprechenden Nervenimpulse fließt möglicherweise nicht mehr ausreichend Blut in den Penis.

Bei Operationen (insbesondere an Prostata, Blase oder Rektum) oder Verletzungen im Beckenbereich können Nerven oder Blutgefäße verletzt werden, die zum Penis führen und so die Erektion hemmen.

Niedrige Werte des männlichen Hormons Testosteron (Hypogonadismus) können die Erektionsfähigkeit eines Mannes beeinträchtigen. Erektionsstörungen können auch dann auftreten, wenn die Werte der Schilddrüsenhormone zu hoch oder zu niedrig sind.



Neben körperlich bedingten Ursachen spielen auch der Lebensstil und allfällige Medikamente eine Rolle. Auf dem Beipackzettel von Lipidsenkern, Betablockern, entwässernden und entzündungshemmenden Medikamenten sowie Arzneimitteln gegen Depressionen steht unter anderem Potenzstörung als mögliche Nebenwirkungen notiert. Wer ein solches Mittel nimmt und den Verdacht hat, dass seine Erektionsstörungen damit zusammenhängen, sollte jedoch keinesfalls Medikament eigenständig absetzen oder wechseln. Der Arzt kann nach Rücksprache oft ein anderes Präparat verschreiben. Auch Rauchen kann zur Verengung der Blutgefäße führen, sodass der Blutfluss in den Penis gestört wird. Langfristiger übermäßiger Alkoholkonsum kann Nervenschäden und Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Alkohol erweitert die Gefäße und senkt den Muskeltonus. Das Blut wird in den Schwellkörpern nicht gestaut, was die Erektion ausmacht, sondern fließt wieder ab. Männer, die regelmäßig zu viel Alkohol trinken, können auf Dauer ihre Erektionsfähigkeit verlieren, weil zusätzlich Nerven geschädigt werden. Auch Bewegungsmangel, starkes Übergewicht und eine einseitige, fettreiche Ernährung spielen eine Rolle.

Wenn ein Mann über einen längeren Zeitraum nervlich angespannt ist, weil er das Gefühl hat, die an ihn gestellten Anforderungen nicht zu erfüllen, kann dies zu Erektionsstörungen führen. Die Hormone, welche der Körper unter Stresseinfluss bildet, verhindern eine stabile Erektion. Auch Spannungen in der Partnerschaft – ganz gleich, ob mit oder ohne Bezug zum Sexualleben – können die Erektionsfähigkeit negativ beeinflussen. Wenn ein Mann befürchtet, in sexueller Hinsicht zu versagen, kann sich dies auf seine Erektionsfähigkeit auswirken. Mythen wie «Männer können immer!» tragen dazu bei, die Unsicherheit zu verstärken. Dies kann zu mangelndem Selbstwertgefühl führen. Studien haben gezeigt, dass viele Männer, die an Erektionsstörungen leiden, gleichzeitig Depressionen haben. Bei manchen Männern ist die Depression sogar die Ursache ihrer erektilen Dysfunktion.

Erektile Dysfunktion ist behandelbar

Den Betroffenen fällt es meist schwer über ihre Erektionsstörungen zu sprechen. Trotz der Häufigkeit dieser Erkrankung begibt sich nur jeder vierte Patient in Behandlung. Zahlreiche Männer messen Erektionsproblemen nicht allzu viel Bedeutung zu, empfinden sie als natürliche Folge des Alterns, hoffen, dass es vorübergehende Beschwerden sind oder kennen die verfügbaren Behandlungen nicht. Doch erektile Dysfunktion ist meist behandelbar.

Selbst wenn der Mann Hemmungen hat sich einem Arzt anzuvertrauen, sollte man ihn als Partnerin dazu motivieren. Schliesslich können bestimmte Erektionsstörungen ein Hinweis auf schwerwiegendere Krankheiten sein. Die gilt es auszuschliessen. Erster Ansprechpartner

ist der Hausarzt. Der Arzt wird ausführlich mit dem Patienten sprechen. Dann folgt meist eine körperliche Untersuchung. Dabei prüft der Arzt unter anderem die Leber- und Leisten- gegend, Penis, Hoden und Prostata. Allenfalls werden die Blutwerte geprüft. Mittels einer Ultra- schalluntersuchung können zudem die Schwellkörper und die Blutgefässe untersucht wer- den. Danach wird die Behandlung besprochen.

Medikamentöse Behandlung

Um die Durchblutung des Penis oder im zentralen Nervensystem zu verbessern, verschreibt der Arzt häufig einen sogenannten Phosphodiesterase-5-Hemmer, kurz PDE-5-Hemmer.

Dazu zählen die Wirkstoffe Avanafil (in der Schweiz nicht zugelassen), Sildenafil (Viagra; die



Wirkung macht sich nach etwa einer hal- ben Stunde bemerkbar und hält ungefähr drei bis vier Stunden an), Tadalafil (Cialis; diese Pille kann zwölf Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen wer- den. Die Wirkung hält bis zu 36 Stunden an.) und Vardenafil (Levitra; wird 25 Minu- ten vor dem Geschlechtsverkehr einge- nommen, wobei die Erektion vier bis fünf Stunden bestehen bleibt).

Alle Medikamente mit diesen Wirkstoffen hemmen das Enzym Phosphodiesterase-5 in sei- ner Arbeit. Es baut einen Botenstoff ab, der bei sexueller Erregung die Durchblutung im Pe- nis steigert. Wird es dabei durch das Medikament gestört, bleibt mehr von dem Botenstoff und damit von der Erektion erhalten. Die PDE-5-Hemmer sind keine lustfördernden Medika- mente, sie helfen beim Erektionsaufbau nur dann, wenn der Mann sexuell erregt ist. Zu den Nebenwirkungen zählen Kopfschmerzen, Schwindel, Magenbrennen, verstopfte Nase, Ge- sichtsrötungen mit Hitzegefühl, Rücken- und Muskelschmerzen sowie Sehstörungen. PDE-5- Hemmer können blutdrucksenkend wirken. Es darf auf keinen Fall mehr als eine Pille pro Tag eingenommen werden. Die verschiedenen Präparate dürfen nicht gemischt werden. Diese Medikamente sind nicht für Patienten mit einer schweren Herzschwäche, Nierenleiden oder einer schweren Angina Pectoris geeignet.

Hormonelle Therapie

Dass der Testosteronspiegel bei Männern mit zunehmendem Alter sinkt, ist völlig normal und muss nicht behandelt werden. Leidet ein Mann unter einer Erektionsstörung, kann es jedoch hilfreich sein, den Testosteronmangel (Hypogonadismus) zu beheben. Mitunter wirkt sich das positiv auf die Potenz aus. Auch wirken die Phosphodiesterase-5-Hemmer häufig bes- ser, wenn sie zusammen mit einer Hormontherapie eingenommen werden. Testosteron kann in grösseren Abständen gespritzt oder als Gel auf die Haut aufgetragen werden. Diese Form der Therapie war eine Weile umstritten, da sie das Risiko eines Herzinfarkts oder von Pros- tatakrebs zu erhöhen schien. Aktuellen Studien zufolge ist das aber nicht der Fall.

Schwellkörper-Autoinjektionstherapie

Wirken die verschriebenen Tabletten nicht ausreichend oder dürfen keine Phosphodiesterase-5-Hemmer eingenommen werden, kann der Arzt einen gefässerweiternden Wirkstoff (Al- prostadil) direkt in einen der beiden Penisschwellkörper spritzen. Diese Schwellkörper- Autoinjektionstherapie, kurz SKAT, kann der Mann mit etwas Übung selbst vornehmen. Sie ist normalerweise nicht schmerzhaft. Der Wirkstoff sorgt dafür, dass mehr Blut in den Penis gelangt. Etwa 15 Minuten nach der Injektion entsteht eine Erektion, die eine gute Stunde anhält. Nebenwirkungen können Blutergüsse, Penisschmerzen und Infektionen der Schwell- körper sein. Nicht angebracht ist die SKAT, wenn der Patient unter bestimmten Krankheiten wie Leukämie, Sichelzellanämie oder Leber- und Nierenfunktionsstörungen leidet oder in-

nerhalb des vergangenen Jahres einen Herzinfarkt hatte. Wichtig ist, dass der Mann sich genau an die vorgeschriebene Dosierung hält. Überdosierungen können zu einer über Stunden anhaltenden Dauererektion (Priapismus) führen, die vom Arzt behandelt werden muss, da sonst der Penis dauerhaft geschädigt wird.



Medikamentöses urethrales System zur Erektion

Bringt die Tabletteneinnahme nicht den gewünschten Erfolg, ist das sogenannte medikamentöse urethrale System zur Erektion (MUSE), auch transurethrale Therapie, eine weitere Möglichkeit zur Behandlung. Dabei führt der Mann den Wirkstoff Alprostadil in Form eines Minizäpfchens in seine Harnröhre ein. Dabei hilft ihm ein kleines Stäbchen, der Applikator. Über die Wand der Harnröhre gelangt der Wirkstoff in die Schwellkörper. Nach rund 15 Minuten sorgt der stärkere Blutfluss für eine Erektion, die eine gute Stunde anhält. Nebenwirkungen können Schmerzen im Penis oder in der Harnröhre, Brennen beim Wasserlassen, Schwindel, Blutdruckabfall und Kopfschmerzen sein. Ist die Partnerin schwanger, sollte auf die transurethrale Therapie verzichtet werden, da Alprostadil das Ungeborene gefährden kann. Auch Krankheiten wie Leukämie, Sichelzellanämie, Blutgerinnungsstörungen oder eine Harnröhrenentzündung sprechen gegen die Anwendung.

Mechanische Behandlung

Eine rein mechanische Hilfe bei einer erektilen Dysfunktion ist die Vakuumtherapie. Der Mann setzt dabei kurz vor dem Geschlechtsverkehr einen durchsichtigen Zylinder aus Plastik auf den Penis, der über einen Schlauch mit einer Pumpe verbunden ist. Damit erzeugt er einen Unterdruck, die Schwellkörper füllen sich mit Blut, und es entsteht eine Erektion. An der Penismurmel sitzt ein Gummiring, der verhindert, dass das Blut wieder abfließt. Spätestens nach dreißig Minuten muss dieser Ring entfernt werden, sonst kann es zu Durchblutungsstörungen kommen, und der Penis kann geschädigt werden. Die Penispumpe wird vor allem dann empfohlen, wenn sich die medikamentöse Behandlung als erfolglos erweist. Männer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten diese Methode nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt anwenden.

Penisimplantate

Bleiben die medikamentösen und mechanischen Therapieversuche erfolglos, gibt es in besonders schweren Fällen der erektilen Dysfunktion die Möglichkeit, Schwellkörperimplantate in den Penis einzusetzen. Da bei diesem Eingriff die Schwellkörper teilweise entfernt wer-

den, ist die Operation nicht rückgängig zu machen und sollte gut überlegt sein. Derzeit gibt es zwei Varianten der künstlichen Schwellkörper:

- ◆ Bei der hydraulischen Penisprothese bekommt der Mann zusätzlich zum Implantat im Penis eine kleine Pumpe im Hodensack und ein Reservoir mit Kochsalzlösung in den Unterbauch eingepflanzt. Bei Bedarf kann er die Pumpe bedienen, sodass Wasser in die Schwellkörperprothesen gelangt, es entsteht eine Erektion. Nach dem Geschlechtsverkehr wird das Wasser per Knopfdruck wieder zurück ins Reservoir befördert, der Penis erschlafft. Es kann mitunter zu Infektionen oder auch technischen Defekten kommen.
- ◆ Die zweite Variante ist die sogenannte biegsame Penisprothese. Die Schwellkörper werden hierbei durch Silikonimplantate ersetzt. Der Penis wird im Alltag nach unten und vor dem Geschlechtsverkehr in die gewünschte Position gebogen. Die Silikonimplantate sorgen allerdings auch im «nicht erigierten» Zustand dafür, dass der optische Eindruck einer Erektion entsteht – das kann in manchen Situationen wie im Schwimmbad oder der Sauna für Irritationen sorgen. Mögliche Nebenwirkungen der biegsamen Penisprothese sind Infektionen, Schwellungen und nach längerer Tragedauer der Implantate auch eine arterielle Verkalkung oder absterbendes Penisgewebe.

Es ist dringend davon abzuraten, potenzsteigernde Medikamente – etwa aus falscher Scham – illegal übers Internet zu bestellen. Die Arzneimittel könnten gefälscht sein oder gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten. Potenzpillen mögen für viele ein Segen sein, Wundermittel, die auf Knopfdruck die Lust auslösen, sind sie nicht. Allen diesen Medikamenten ist gemein, dass sie den Reflex, der das Blut einschiessen lässt, nicht auslösen: Der Mann benötigt immer Quellen, dank denen er den Erregungsreflex beeinflussen kann. Dies sind in erster Linie Berührungen und visuelle Reize, Bilder oder sexuelle Phantasien. Die Möglichkeit die Erektionsfähigkeit zu beeinflussen, hat viel mit der Art und Weise zu tun, wie Männer in der Selbstbefriedigung gelernt haben ihre Muskeln im Beckenbereich zu spannen. In jungen Jahren haben viele Männer gelernt, die hohe Spannung für die Erregungssteigerung zu nutzen und diese mit kurzen, schnellen Bewegungen zu erhöhen. In den ersten 40 Jahren funktioniert das ganz gut, doch wenn sie älter sind, geht es auf diese Weise nicht mehr wie gewohnt.

Auswirkungen auf die Beziehung

Die meisten Männer haben beim Onanieren keine Probleme mit der Erektion. Wenn sie aber mit ihrer Partnerin schlafen, funktioniert es nicht mehr, obwohl viele dieser Männer ihre Frauen immer noch durchaus attraktiv finden. Die erektile Dysfunktion kann das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität massiv beeinflussen. Neben den Auswirkungen auf das Sexualleben, können Erektionsprobleme für viele Männer psychisch belasten, was das Eheleben und die Beziehungen mit Familie und Freunden schwerwiegend beeinflussen kann. Es wird angenommen, dass Erektionsstörungen bei einer von fünf gescheiterten Ehen beteiligt sein können. Ein Mann, der an erektiler Dysfunktion leidet, läuft Gefahr sich emotional und physisch zurückzuziehen. Dies kann sehr tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein und die Intimität haben.

Was Sie als Partnerin tun können?

Reden Sie mit Ihrem Partner. Teilen Sie ihm mit, wie Sie sich fühlen und fragen Sie ihn nach seinen Empfindungen und Gedanken. Was brauchen Sie beide, um sich sicher, gewollt oder attraktiv zu fühlen? Vielleicht können Sie Vereinbarungen eingehen, zum Beispiel dass kein Partner sich nach einem misslungenen Versuch gekränkt auf die Seite rollt, sondern dass sie noch etwas miteinander kuscheln und reden. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Sie sollten ganz individuell darauf achten, was Ihnen guttut. Allein der ehrliche Austausch zwischen Ihnen wirkt auf beide Seiten entlastend und kann schon zur Lösung des Problems beitragen.



Beziehen Sie die Erektionsschwäche Ihres Partners nicht auf sich. Wenn Ihr Partner sie nicht attraktiv finden würde, würde er Sie gar nicht so nah an sich heranlassen.

Versetzen Sie sich in Ihren Partner hinein. Gerade wenn Sie frustriert und genervt von der Situation sind, sollten Sie sich klarmachen, dass Sie als Frau «immer können» und dass Männer in einer viel schwierigeren Situation sind. Als Mann könnte es Ihnen ebenso ergehen und dann würden Sie sich über Verständnis freuen.

Tragen Sie zur Entspannung Ihres Partners bei, indem Sie sich beim Vorspiel Zeit lassen und ihm zeigen, dass es auch schön für Sie ist ihm nah zu sein, ohne Geschlechtsverkehr zu haben. Das nimmt Ihrem Partner den Druck und gibt ihm das Gefühl, dass er gemocht und geschätzt wird, ohne Leistung zu erbringen. Beim Streicheln lassen Sie erstmal längere Zeit den Genitalbereich Ihres Freundes aus, sonst könnte schnell der Eindruck entstehen, dass es Ihnen doch nur um die Erektion geht. Tasten sie sich vor: Sobald Ihr Partner keinen Leistungsdruck mehr empfindet, sich entspannt und sicher fühlt – und das ist seine persönliche Wahrnehmung, die in seinem Kopf stattfinden muss – wird sich sein Penis wieder regen.

Zahlreiche Männer betroffen

Wie viele Männer von Erektionsstörungen betroffen sind, weiss niemand genau. Weil die erektile Dysfunktion ein Tabuthema ist und viele Männer aus Scham nicht zum Arzt gehen, ist die Dunkelziffer vermutlich sehr hoch. Weltweit seien etwa 150 Millionen und schweizweit 500'000 Männer von Erektionsstörungen betroffen, wobei die Häufigkeit mit dem Alter zunimmt. Experten schätzen daher vorsichtig, dass rund 5% der Männer betroffen sind.

Auftreten von Erektionsstörungen nach Altersgruppen:

Altersgruppe 30-39	2,3%
Altersgruppe 40-49	9,5%
Altersgruppe 50-59	15,7%
Altersgruppe 60-69	34,4%
Altersgruppe 70-79	53,3%

Gemäss einer deutschen Studie leiden in der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen nur 2,3 Prozent an Erektionsstörungen. Bei den 50- bis 59-jährigen Männern sind es bereits 16 und bei den 70- bis 79-jährigen Männern über die Hälfte. Gleichzeitig geben 89 Prozent der 50- bis 59-Jährigen an, sie seien sexuell aktiv. Bei den 70- bis 79-Jährigen sind es immerhin noch 71 Prozent. Unter der sexuellen Aktivität sind Geschlechtsverkehr und Masturbation zusammengefasst. Der Anteil der Zufriedenheit mit dem Sexualleben wird mit 30 bis 40 Prozent in allen Altersstufen etwa gleich angegeben.

Die getesteten Hilfsmittel im Überblick:

Produkt	3-teiliges Penisringset Lust³	Penisschlaufe «Domina's Grip» mit Hodenschlaufe	Erektionsringe
Hersteller	You2Toys 05042970000	You2Toys 05126990000	MEDintim
			
Beschreibung / Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalt: 3 blaue Penisringe Lust³ mit Rillenstruktur und unterschiedlich grossen Durchmessern. • Verwendung: Zur Steigerung der männlichen Performance beim Sex. • Der besonders stramme Sitz vom Lust³ Penisring bewirkt einen vorübergehenden Blutstau. Für eine starke Erektion. • Verhindert vorzeitige Orgasmen: Der Penisring Lust³ kann die Ejakulation hinauszögern und so den Orgasmus verstärken. • Variantenreich: Je nach Vorliebe können die Penisringe unterschiedlich platziert werden. Etwa direkt an der Penisschwanzwurzel oder um den Hoden gelegt. Einzeln oder auch in Kombination. 	<p>Dieser kombinierte Penis-/Hodenring ist individuell einstellbar! Eine Schlaufe wird um den Penis gelegt, die andere um die Hoden geschlungen und dann - festzurren!</p> <p>Auch wenn es sich dem Namen nach um den Domina's Grip (Zugriff der Domina) handelt, zu fest sollten die Schlaufen dennoch nicht festgezurt werden. Mit dem Clip lässt sich die Passform anpassen.</p>	<p>3 Erektionsringe in blau Verstärkt und verlängert die Erektion.</p>
Technische Angaben	1 x 3er-Set Penisringe Lust ³ , gerillt und in unterschiedlicher Grösse. Ø Innen 2,6 cm, 3,0 cm, 3,5 cm. Ringdicke 0,7 cm. blau oder schwarz.		Größen Ø 3,8 cm, 5,4 cm und 6,4 cm
Material	Silikon	Latex phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	Naturkautschuklatex
Preis	Euro 12,95	Euro 24,95	
Erhältlich bei	Orion.de	Orion.de	ST Rubber
Unser Fazit:	<p>Nutzen: ♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥</p>

Produkt	Vibro Penispumpe Mister Boner	Penisring mit Vibration	Vakuum Potenz- Pumpe
Hersteller	You2Toys 05922340000	Go Soft 05927810000	Stud
			
Beschreibung / Nutzen	Der mit Gleitmittel eingecremte Penis wird in den transparenten Zylinder eingeführt und von der weichen Silikon-Manschette an der Wurzel fest umschlossen. Mit der handlichen Pumpe mit integriertem Ablassventil wird ein Unterdruck erzeugt und anhand des transparenten Zylinders mit der Messskala ist die jeweilige Größe des Penis zu erkennen.	Der leicht dehnbare Vibro-Ring wird über den Penis gestreift, die Vibration eingeschaltet und los geht's. Der Penis genießt neben den Vibrationen den schön strammenden, die Erektion unterstützenden Sitz des Ringes - während SIE die prickelnden Vibrationen direkt an der Klitoris spürt. Drei Geschwindigkeiten stehen dafür zur abwechslungsreichen Verfügung.	Pumpe in Penisform Farbe: Transparent (CLEAR) Gewicht inkl. Verpackung 183g
Technische Angaben	Länge 70 cm Durchmesser 5,6 cm	Gesamtlänge 9 cm Ring-Ø 3,3 cm. Wiederaufladbar – USB-Kabel	Masse des Zylinders: Länge 18 cm, Ø 3,4 cm
Material	ABS, PS, Silikon (teilweise PU beschichtet), TPR phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	Silikon, Polyurethan-Überzug, phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	ABS
Preis	Euro 29,95	Euro 29,95	
erhältlich bei	Orion.de	Orion.de	ST Rubber
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Erekta-Absolut-Creme	ERO PRORINO erection cream for men	ERECTOmed Ring
Hersteller	Inverma	HOT	JOYDIVISION
			
Beschreibung / Nutzen	Pflegt die Sexualorgane, vermittelt einen speziellen Penisgeruch sowie Tiefenreinigung nach dem MAKE-UP-Effekt. Eine wohltuende Penisdurchblutung ist die Folge. Eine kleine Menge ist für die Penismassage ausreichend.	Mit diesem anregenden Stimulationsgel wird sein bestes Stück in lustvolle Sphären katapultiert. Denn das ergiebige Gel duftet minzig-frisch und wird auf seinen Intimbereich aufgetragen. Erfrischender Eukalyptus fördert die Durchblutung und sorgt so für eine prallere und langanhaltende Erektion. So kann die prickelnde Wirkung während des Aktes lustvoll erlebt werden.	Das Plus an Größe und Stärke, verlängert die Erektion, verzögert die Ejakulation, verstärkt den Orgasmus, mehr Feeling für SIE. Mit dem POTENZplus lässt sich ungeahnte Standfestigkeit und dauerhaftes Lustempfinden für beide Partner erleben. weiss
Technische Angaben	18 ml	100 ml	25 g
Material		Extrakte aus Ginkgo, roter Ginseng und Muira Puama / Potenzholz.	Silikon
Preis			
Erhältlich bei	ST Rubber	ST Rubber	ST Rubber
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥