

DAS MÖCHTEN WIR DIR ALS BETROF- FENEM MANN SAGEN

★ Erektile Dysfunktion (ED) ist immer ein Indiz für körperliche oder psychische Probleme. Ein Arztbesuch kann helfen, Ursachen festzustellen und schwerwiegende Folgen durch entsprechende Behandlung abwenden.

★ Es gibt zahlreiche Medikamente und Hilfsmittel, die – trotz ED – zur Erektion verhelfen. Jeder Mann kann zusammen mit Partnerin oder Partner und seinem Urologen die für ihn beste Therapie finden.

★ Auch ohne Erektion kann Sex für beide befriedigend und lustvoll sein – inklusive Orgasmus.

★ ED führt fast immer zu Problemen in der Beziehung. Das Gespräch der Partner miteinander ist Voraussetzung für eine befriedigende Lösung und unersetzbar.

★ Du bist mit Deiner Situation und Deiner Verzweiflung nicht allein. Du musst damit nicht allein klarkommen! Wir stehen als Gesprächspartner für Dich und Deine*n Partner*in gern zur Verfügung – melden musst Du Dich.

GRUPPENTREFFEN

Jeden 2. Dienstag im Monat,
18:15 bis 20 Uhr

Selbsthilfzentrum München

Gruppenraum 1
Westendstr. 68
80339 München

Auch in anderen Städten gibt es Selbsthilfegruppen für Männer mit Erektionsstörungen, mit denen unsere Gruppe im Austausch steht.

Mehr Infos

auf unserer Webseite

KONTAKT

E-Mail

kontakt@impotenz-selbsthilfe.de

Internet

www.impotenz-selbsthilfe.de

Telefon

0157 33 94 79 04 (mobil)

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die
gesetzlichen Krankenkassen und deren
Verbände in Bayern

Impressum, V.i.S.d.P.
Dr. Manfred Reitenspieß
Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion
c/o Selbsthilfzentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Stand März 2026

©2026 SHG
Erektile
Dysfunktion

EREKTIONSSTÖRUNG? POTENZPROBLEME? IMPOTENZ? AUS FÜR DIE LIEBE?

**EREKTILE
DYSFUNKTION**

**SELBST
HILFE
GRUPPE
MÜNCHEN**

WER WIR SIND

Wir sind Männer. Männer, die keine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion auf natürlichem Weg mehr bekommen.

Die Gründe dafür reichen von der radikalen Prostataoperation (Prostatektomie) über Diabetes und Depressionen bis hin zu nicht klar eingrenzbaaren Ursachen.

WISSENSWERT

★ Erektile Dysfunktion (ED) liegt vor, wenn in einem Zeitraum von mehr als sechs Monaten bei mindestens 70 Prozent der Versuche keine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion erzielt oder aufrechterhalten werden konnte.

★ In Deutschland sind ca. 4,5 Millionen Männer von ED betroffen – rund 20 Prozent aller Männer über 30 Jahre!

★ ED kann früh auf gefährliche, noch nicht erkannte Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Hormonstörungen oder Depressionen hinweisen. ED kann auch als Nebenwirkung eines Arzneimittels auftreten.

★ „Impotenz“ wird fast immer negativ und abwertend benutzt. Darum verwenden wir den medizinisch korrekten Begriff „Erektile Dysfunktion“ (ED) und sprechen von „Erektionsstörung“ und „Potenzproblemen“.

★ Eine Selbsthilfegruppe ist der Zusammenschluss von Menschen mit dem Ziel, Krankheiten, Behinderungen, psychische oder soziale Probleme zu bewältigen – sei es für sich selbst oder als Angehörige. Selbsthilfegruppen arbeiten ohne professionelle Leitung.

DAS BIETEN WIR

GRUPPENTREFFEN

Wir treffen uns einmal im Monat (siehe GRUPPENTREFFEN), um Informationen und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Dazu laden wir alle Männer mit erektiler Dysfunktion (ED) herzlich ein. Bei uns kann jeder für sich entscheiden, wie viel er erzählt und was er als Anregung mitnimmt. Die Teilnahme ist kostenlos, ohne Verpflichtung und unabhängig von der Ursache der Erektionsstörung. Alter und sexuelle Orientierung spielen keine Rolle.

BERATUNG PER MAIL & TELEFON

Wir beraten betroffene Männer und deren Partner*innen (die ja von ED mitbetroffen sind) individuell und beantworten sachliche Fragen, die sich bei jeder Krankheit stellen: Arztsuche, Therapiemethoden, Kostenübernahme durch die Krankenkasse, etc. Und wir geben Tipps, wie Mann konkret mit ED umgehen kann.

WEB-AUFTRITT

Hier informieren wir über Ursachen, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten sowie darüber, welche Kosten Krankenkassen tragen. Ein weiteres Thema ist der persönliche und partnerschaftliche Umgang mit ED.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Mit Vorträgen und informativer Mitarbeit bei Medienbeiträgen möchten wir Erektionsstörungen den Makel des persönlichen Versagens nehmen und das Thema

UNSERE ERFAHRUNGEN

★ Für die meisten Männer mit erektiler Dysfunktion (ED) ist die Vorstellung, kein „richtiger“ Mann mehr zu sein, unerträglich. Die meisten vermeiden Situationen, die sie daran erinnern: Sie verzichten auf Sex, wehren Zärtlichkeiten ab, weichen Gesprächen über ihr Problem aus.

★ Partner*innen verunsichert das. Sie fühlen sich allein gelassen mit Fragen wie „Liebt er mich nicht mehr?“, „Bin ich nicht mehr attraktiv genug?“, „Was habe ich falsch gemacht?“, „Hat er eine*n neue*n Freund*in?“

★ Für die meisten Partner*innen ist die Tatsache, dass ihr Partner nicht offen über seine Erektionsstörungen reden kann, das größere Problem als die ED selbst.

★ Reden hilft! Das Gespräch und der Austausch mit anderen Männern, die ebenfalls an Erektionsstörungen leiden, befreit und öffnet neue Perspektiven.

★ Manchen Ärzten ist es einfach nicht gegeben, offen und emphatisch über Sexualität reden.

★ Nicht alle Urologen sind ausreichend erfahren in Diagnostik und Therapie von ED. Darum ist es wichtig, sich vor dem Arztbesuch über dieses Thema zu informieren – etwa auf unserer Webseite.