

Endişelenmeyin, bunun da çaresi vardır.

Şu bir gerçek: Yalnızca oturup beklemenin hiç bir faydası olmaz. Tedavi ne kadar erken başlarsa o kadar iyidir. Hatta ereksiyon bozukluğu, muhtemel bir kalp-dolaşım sistemi hastalığına veya şeker hastalığına dair ilk işaret bile olabilir. Bundan dolayı, uzun süre devam eden ereksiyon sorunlarını hafife almamalı ve fazla vakit kaybetmeden hekiminize danışmalısınız. Hekiminiz, ereksiyon bozukluğu konusunda uzmandır ve size elbette en kısa zamanda yardım edebilecektir. Çünkü günümüzde kullanımı basit olan etkili ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçlar, hasta gruplarının çoğunda ereksiyon bozukluklarının çeşitli nedenleri dikkate alınmaksızın büyük bir etkililik göstermektedir. Verimli ve uygulanışı kolay olan bu tedavi şekilleri sayesinde çekingenliğinizi üstünüzden atabilir ve partnerinize bu konuyu açabilirsiniz. Kendinize zaman ayırın ve partnerinizle açık açık konuşunuz. Eşinize, tıbbi imkanlar sayesinde cinsel yaşamı en kısa zamanda güvenilir bir şekilde paylaşabilmek için iyi fırsatların bulunduğunu açıklayınız.

www.jetzt-lieben.de

Teslim eden:



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Geschäftsstelle
Alte Ziegelei 2-4
51491 Overath
Tel: 02204-9731-333
www.mann-und-gesundheit.com

Zentrum für Partnerschaft
und sexuelle Gesundheit (ZPSG)
Bödekerstr. 65
30161 Hannover
Tel. 0511-357797-0
Fax 0511-357797-11
www.zpsg.de

Selbsthilfegruppe Erektile
Dysfunktion (Impotenz)
Weiherweg 30A
82194 Gröbenzell
Tel. 08142-597099
Fax 01212-601061943
www.impotenz-selbsthilfe.de

Informationszentrum für
Sexualität und Gesundheit
(ISG) e.V.
Geschäftsstelle c/o
Uniklinik Freiburg
Hugstetterstr. 55
79106 Freiburg
Tel. 0761-270-2701
Fax 0761-270-2745
www.isg-info.de

Internetportal für Medizin
und Gesundheit
www.onmeda.de

Lifeline – Gesundheit

Internette:
www.lifeline.de

veya:
www.jetzt-lieben.de

Daha ayrıntılı bilgi ve deneyim paylaşımı için bakınız:

„Ne zaman?“

„Şimdi.“

Art. Nr. 393827/5

İktidarsızlığa derhal son verin –

Aşk hayatınızı doyasıya yaşamaya şimdi başlayın.



Bayer. Gesundheit,
die Mann fühlt.

Bayer HealthCare

Bayer HealthCare



Mutlu bir aşk
ilişkisinin sırrı nedir?

Eşinizin arzularını anında karşılatabilmek bir mutluluk kaynağıdır.

Yoğun ilişkilerde doğal olarak derin bir emniyet duygusu yaşırsınız. Partnerinizle iyi bir uyum içinde olur ve onun arzularını iyi anlarsınız. Ve aynıısı onun için de geçerli. Verirsiniz ve karşılığını alırsınız. Karşılıklı olarak ilgi, yaşam sevinci ve duyguları paylaşırsınız. Partnerinizi çekici bulursunuz. Cazibeli. Sevimli. Bu nedenle cinsel yaşamın bir ilişki içindeki rolü önemlidir. Burada diğerin arzularını dikkate almak her iki partner için önem taşır. **Ne kadar spontane olarak hareket edilirse o kadar iyidir – şehvet duygusu geldiği anda.** Fakat, istediğiniz halde olmuyorsa ne yapılabilir? Bu, ilişkilerde duygusal sorunlara yol açabilir.



Eşinizin arzularına istediğiniz
şekilde ilgi gösteremiyor musunuz?

Şimdi açık açık konuşmanın zamanı.

Almanya'da yaklaşık beş milyon erkek ereksiyon bozukluğu sorununu yaşamaktadır. Bunun sonucu olarak da ilişkilerde seks yaşantısı tamamen sona erer. Sorunu yaşayanların çoğu ise bu konu hakkında konuşmaz ve sorunu bahanelerle geçiştirmeye çalışır. Çoğu zaman erkekler geri çekilir ve cinsel yaşamdan tamamen vazgeçerler. Bu şekilde maalesef partnerlerine yanlış sinyalleri göstermiş olurlar. Çünkü kadın, geri çekilmeyi reddetme olarak algılar ve böylece daha başka yanlış anlaşılmalara ortaya çıkar. Burada bir erkek olarak partnerinizle açık açık konuşarak doğru işaretle vermeliyiz. Bunun yanı sıra elbette hekiminizle de görüşmelisiniz. Çünkü hekiminiz ereksiyon bozukluğuna karşı hızlı bir yardımın yollarını gösterebilir. Gördüğünüz gibi tereddüde düşmeye gerek yok.



Ereksiyon meydana
gelmediğinde ne yapmalı?

Bu konu askıya alınmamalı.

Ereksiyon, cinsel uyarılardan dolayı oluşan çok doğal bir tepkidir ve cinsel birleşmenin gerçekleşmesine imkân sağlar – çoğu zaman erkeğin boşalmasına kadar. Ancak bu proses bazı hallerde doğanın öngördüğü gibi gerçekleşmeyebilir, yani ereksiyon meydana gelmeyebilir veya tatmin edici bir cinsel birleşme için yeterli olan süreyle korunmayabilir. Bu eğer „kazara“ olursa hemen endişelenmemelidir. Ancak sık sık ve uzun süre yaşanan bir sorun haline gelirse, buna „Erektıl Disfonksiyon“ (ED) denir. Çok sayıda erkeğin mustarip olduğu bir rahatsızlıktır. Ereksiyon sorunlarının ilerleyen yaşlarda ve stres altında daha sık görüldüğü tıbbi araştırmalarla net bir şekilde tespit edilmiştir. Yeni araştırmalar ise, 40 ile 70 yaş arasındaki tüm erkeklerin %20 ‘sinin ereksiyon bozukluğu çektiğini göstermiştir.



Ereksiyon bozukluğunun
sebebi nedir?

Ereksiyon bozuklukları çoğu zaman organik nedenlidir.

Ereksiyon bozukluklarının çok çeşitli nedenleri vardır. İktidarsızlığın genel olarak psikolojik sebeplerden kaynaklandığına dair teorinin yanlış olduğu, tıbbi araştırmalar sayesinde çoktan ispatlanmıştır. Günümüzde hekimler, ereksiyon bozukluğu yaşayan hastalarda ilkönce bedensel nedenler ararlar. Nedenini bulmakta da genelde başarılı olurlar. Ereksiyon bozukluğu ekseriyetle risk faktörlerinin (şeker hastalığı, yüksek tansiyon, yağ veya hormon metabolizmasında arızalar) sonucu olarak ortaya çıkan kalp-dolaşım sistemi hastalıklarından kaynaklanmaktadır. Bunun ötesinde, basen bölgesinde yapılmış ameliyatlar ve stres, aşırı alkol ve sigara tüketimi ve ilaçların yan etkileri de ereksiyon bozukluklarına yol açabilir. Güncel bulgulara göre ereksiyon bozukluklarının %70'inin organik faktörlere (örneğin arter tıkanıklığına) dayalı olduğu bilinmektedir. Fakat stres ve korku da rahatsızlığın asıl sebebi olabilir.



Ereksiyon bozukluğu varsa
ne yapılabilir?

Erkekler için hazırladığımız sağlık testini yapınız.

Eğer ED konusunda hekiminize danışmaktan çekiniyorsanız, yapacağınız bu test size yardımcı olacaktır. Hekiminizle konuşmak için bu testin sonuçlarını baz alabilirsiniz. Veya bu testin sonucunu hekiminizle konuşmaya giderken yanınızda götürebilirsiniz. Her halükarda konuşmaya başlamanızı kolaylaştıracaktır.

Bu test, sizde tedavi edilmesi gereken bir ereksiyon bozukluğunun var olup olmadığına dair bir ipucu verecektir. Sorular son altı ay içerisindeki cinsel yaşamınıza yöneliktir. Lütfen soruların hiçbirini atlamayın. Her soru için sadece bir tek cevap verilebilir.

Sizde ereksiyon oluşacağından ve bu ereksiyonu koruyabileceğinizden ne kadar ümitlisiniz?

- 1** Çok az (1)
Oldukça (4)
Az (2)
Çok (5)
Kararsızım (3)

Cinsel olarak uyarılırken sizde ereksiyon oluştuğunda, partnerinizin içine girmek için ereksiyonunuz her zaman yeterli sertliğe sahip miydi?

- 2** Cinsel uyarı yoktu (0)
Neredeyse hiç veya asla (1)
Nadiren (denemelerin yarısından çok daha az) (2)
Bazen (denemelerin hemen hemen yarısı kadar) (3)
Çoğu zaman (denemelerin yarısından çok daha fazla) (4)
Neredeyse her defasında veya her zaman (5)

3 Cinsel birleşme esnasında partnerinizin içine girdikten sonra ereksiyonunuzu her zaman belli bir süre koruyabildiniz mi?

- Cinsel birleşmeyi denemedim bile (0)
Neredeyse hiç veya asla (1)
Nadiren (birleşme süresinin yarısından çok daha az) (2)
Bazen (birleşme süresinin yarısı kadar) (3)
Çoğu zaman
(birleşme süresinin yarısından çok daha fazla) (4)
Neredeyse her defasında veya her zaman (5)

4 Cinsel birleşme esnasında birleşmeyi sona erinceye kadar ereksiyonunuzu korumakta ne kadar zorlandınız?

- Cinsel birleşmeyi denemedim bile (0)
Aşırı derecede zorlandım (1)
Çok zorlandım (2)
Zorlandım (3)
Biraz zorlandım (4)
Hiç zorlanmadım (5)

5 Cinsel birleşmeyi denediğinizde bu sizin için her zaman tatmin edici oldu mu?

- Cinsel uyarı yoktu (0)
Neredeyse hiç veya asla (1)
Nadiren (denemelerin yarısından çok daha az) (2)
Bazen (denemelerin yarısı kadar) (3)
Çoğu zaman (denemelerin yarısından çok daha fazla) (4)
Neredeyse her defasında veya her zaman (5)

Yukarıdaki 5 sorudan elde edilen puan sayısı:

Eğer 22 puandan daha az puan elde ettiyseniz sizde ereksiyon bozukluğuna dair belirtiler var demektir.

Bu halde hekiminizle konuyu görüşmenizi tavsiye ederiz.