


További információért hívja a **Sárga Info Vonalat: 06-40-24-00-00**,  
vagy látogasson el a **[www.potencialis.hu](http://www.potencialis.hu)** internetes honlapra.

**[www.potencialis.hu](http://www.potencialis.hu)**



**Tanácsok férfiaknak  
az egészséges szexuális élethez**

## Mi a merevedési zavar?

A merevedési zavar – erektilis diszfunkció – az az állapot, melyben a férfi képtelen a kielégítő szexuális tevékenységhez szükséges merevedés létrehozására, illetve fenntartására. A felmérések szerint ma Magyarországon közel félmillió férfit érint a merevedési zavar, első sorban a 40 évnél idősebb korosztályt. A merevedési zavarok kétharmadában szervi okok játszanak szerepet.

Ma már a férfiak (és partnereik) is tudják, hogy a probléma kezelhető, és nem szégyen a panaszokkal orvoshoz fordulni.

## Mi okozhat merevedési zavart?

A merevedési nehézségek különböző betegségek szövődményeként, vagy akár előhírnökeként, illetve akár a túlfeszített élettempó következményeként is jelentkezhetnek. Az esetek 80%-ában valamilyen

szervi ok áll a probléma hátterében, a maradék 20%-ért tisztán pszichés tényezők felelősek, és a szervi tényezőkhöz is társul pszichés komponens.

### A MEREVEDÉSI ZAVAR LEGGYAKORIBB SZERVI RIZIKÓFAKTORAI

Keringési rendellenességek:

(szívbetegségek, agyvérzés, magas vérnyomás, magas koleszterinszint)

Cukorbetegség

Idegrendszeri rendellenességek

Egyes gyógyszerek mellékhatásai (bizonyos magas vérnyomás elleni szerek, antipszichotikumok, antidepresszánsok, egyes nyugtatók, daganatellenes szerek)

Alacsony szintű férfihormon termelődés

Férfi klimax

Anatómiai rendellenesség

**A MEREVEDÉSI ZAVAR ÉLETMÓDDAL JÁRÓ RIZIKÓFAKTORAI**

Túlzott alkoholfogyasztás

Mozgásszegény életmód

Nagy testtömeg (túlsúly, elhízás)

Dohányzás

**A MEREVEDÉSI ZAVAR PSZICHÉS RIZIKÓFAKTORAI**

Stressz, félelmek, szorongás

Teljesítménykényszer

Depresszió

Párkapcsolati problémák

**Mi történik az orvosnál?**

Háziorvoshoz, szakorvoshoz – urológus, andrológus – minden olyan esetben érdemes elmenni, amikor a merevedési zavar huzamosabb ideje fennálló probléma, és így megkeseríti a párok szexuális életét. Az idejében felismert probléma nemcsak orvosolható a ma már létező kezelésekkel, de sok esetben teljességgel meg is szüntethető. Ehhez azonban az kell, hogy az orvos elvégezze a megfelelő vizsgálatokat és felállítsa a megfelelő diagnózist, amihez a helyes terápiát társítani tudja. Az alapvizsgálat során a szakorvos feltérképezi a férfi teljes orvosi kórtörténetét, beleértve a szexuális élményeit és a pszichoszociális kérdéseket is. A beszélgetés során érdeklődik a hozzá forduló férfi életmódjáról, párkapcsolatáról és a stressz jelenlétéről az életében. A fizikális vizsgálat teljes kivizsgálást jelent, beleértve a nemi szerveket és a prosztatát is.



A helyes diagnózis felállításához laboratóriumi vérvizsgálat is szükséges, melynek során megméri a vér férfi nemi hormon, koleszterin és a vércukor szintjét. Miután a szakorvos áttekinti a szükséges vizsgálatok eredményeit, javaslatot tesz a terápiára. Sok esetben a szakorvosnak további vizsgálat(ok)ra van szüksége a helyes diagnózis felállításához, a kórok tisztázásához, vagy tovább irányítja a páciens egy nagyobb centrumba.

Gyakran az orvos életmódbeli változtatásokat is javasol az érintetteknek, miszerint

- többet mozogjanak,
- kerüljék a zsíros és koleszterin dús étkezést,
- hagyjanak fel a dohányzással,
- fogyasszanak kevesebb alkoholt ,
- kerüljék a stresszt,
- előzzék meg a kimerülést!

Ha a merevedési zavarban szenvedő férfi elhatározza problémájának kezeltetését, tisztában kell legyen azzal, hogy legtöbbször nem elég csak egyszer meglátogatni orvosát, adott esetben több vizsgálatra is szükség lehet.

## Kezelési lehetőségek

**Ajzószeres:** enyhe fokú merevedési zavar esetén, illetve a szexuális vágy, a libido csökkenése esetén használható kezelési forma.

**Hormonkezelés:** azokban az esetekben, amikor a merevedési zavar kimutatott oka hormoneredetű zavar. Rendszeres ellenőrzést igényel.

**Gyógyszeres terápia:** a merevedési zavar kezelésének egy viszonylag új módja. A gyógyszeres terápiák egyszerű alkalmazás mellett hatékonyan segítenek helyreállítani a szexuális életet.

**Szexuális tanácsadás:** szakemberrel történő konzultáció segíthet feltárni a probléma lelki eredetét és feloldani a gátlásokat. Néhány speciális technika elsajátításával csökkenthető a teljesítménykényszerből eredő szorongás, és növelhető a szexuális érzékenység.

**Injekciós terápia:** röviddel a szexuális együttlétet megelőzően az érintett férfi egy, közvetlenül a hímvesszőjébe fecskendezett speciális szer segítségével éri el a merevedést.

**Intrauretrális terápia:** húgycsőbe helyezett szer növeli meg a péniszbe áramló vér mennyiségét.

**Vákuumos terápia:** ennél a terápiánál vákuum hatására létrejött merevedés során a hímvessző tövére húzott gumigyűrű segítségével a vér a péniszben marad, ezáltal biztosított a merevedés.



**Pénisz protézis implantáció:**  
Ez az eljárás azoknak a férfiaknak ajánlott, akiknél a többi kezelési módszer nem volt sikeres. Az eszközt sebészi úton helyezik a péniszbe.

## **Az egészséges szexuális élet jelentősége**

A merevedési zavar okozta gondok a napi életben kudarcokhoz vezetnek és tovább rontják a férfi hangulatát, okozhatnak depressziót, önértékelési zavart. Szerencsére ma már egyre több családorvos ismeri fel, hogy az ilyen korú férfiak depressziós tüneteinek hátterében gyakran megtalálható a potenciazavar is. Az egyéni kudarcon túl a problémák előbb-utóbb elhidegüléshez, majd a párkapcsolat megromlásához is vezethetnek. A fizikai tünetek kezelése mellett számkra párterápia is ajánlott. Ha mindketten részt vesznek a terápiás beszélgetéseken, könnyebben oldódik a szorongás, hamarabb orvosolható a pszichés probléma és ez által az organikus zavar is.

## Hogyan kezeljük a problémát partnerünkkel?

A merevedési zavarból eredő gondok gyakran párkapcsolati problémákhoz vezethetnek. Vagyis az érintettek köre bővül, hiszen a partner is a probléma részesévé válik, ugyanakkor jelentős szerepet játszhat a férfi gyógyulásában. A merevedési zavar jelentkezésekor a gyógyulás elengedhetetlen feltétele, hogy a férfiak partnerükkel is megosszák a problémát.

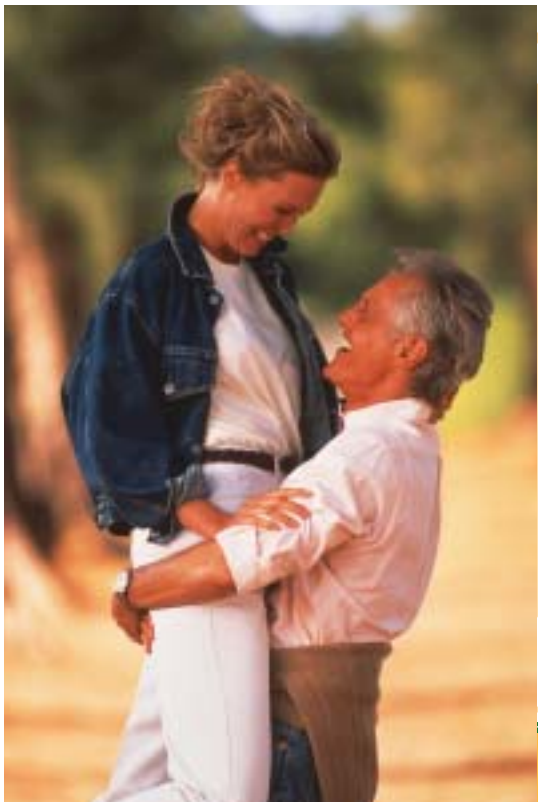
## Tegyük félre a gátlásainkat!

Szerencsére ma már gyarapszik azoknak a száma, akik félretéve gátlásaikat vagy az álszemérmeket, orvoshoz vagy pszichológushoz fordulnak és sikerrel legyőzik szexuális problémájukat. Különösen azoknak ajánlott a terápiás kezelés, akikben élénken él még a szexu-

ális vágy. Vannak páciensek, akik idős korban is igénylik a szexuális együttlétet, számukra megoldást jelent a kezelés.

## Kihez forduljak?

Szakorvoshoz minden olyan esetben érdemes elmenni, amikor a merevedési zavar huzamosabb ideje fennálló probléma, és így megkeseríti a párok szexuális életét. A merevedési zavar kezelésével leginkább az andrológusok és urológusok foglalkoznak. Nem kell beutaló, közvetlenül is lehet hozzájuk fordulni a problémával. Ha cukorbeteg, merevedési zavaráról beszámolhat az Önt kezelő diabetológus szakorvosnak. Amennyiben szív-, illetve érrendszeri betegségben szenved, kardiológus kezelőorvosa is adhat tanácsot a merevedési zavar kezelési lehetőségeivel kapcsolatban. Mivel a háziorvos sokszor évek óta kapcsolatban áll betegével és ismeri



annak családi körülményeit, sokan családorvosukhoz fordulnak ilyen jellegű problémájukkal. A szexuálpszichológust általában azok a páciensek keresik fel, akik szexuális problémáikkal korábban már voltak a családorvosnál, urológiai, vagy andrológiai szakrendelésen.

### **Új korszak a merevedési zavar kezelésében**

2003-ban megjelent a merevedési zavar kezelésének hatékony és az eddigi elérhető kezelésekhöz

képest több szabadságot és természetességet biztosító eszköze. Az új megoldást a szakemberek azon merevedési zavarral küzdő férfiaknak ajánlják, akik a jelenleg elérhető terápiák által biztosított, időkorlátok közé szorított nemi élet helyett a természetes, és szabadabb alkalmazással biztosított természetes szexuális életet részesítik előnyben. A hétvégi terápiaként is elterjedt kezelési mód természetesen nem csak hétvégén alkalmazható. Az elnevezés pusztán arra utal, hogy az eddig ismert terápiákkal ellentétben nem négy-öt órán át, hanem akár 24 órán át biztosít szexuális válaszkészséget megfelelő inger hatására. Ez azt jelenti, hogy lehetőséget teremt a kötöttségektől, kínos tervezgetésektől mentes intim együttlétre.

### **Mi a legközelebbi teendő?**

Forduljon problémájával urológushoz, andrológushoz, vagy az Önt kezelő orvoshoz!