

## Do-it-yourself als RehaMaßnahme

In der penilen Rehabilitation nach einer nervenschonenden radikalen Prostatektomie werden neben PDE-5-Hemmern auch neuere mechanische Instrumente wie Vakuumpumpen eingesetzt. Auch eine von Kathleen Herkommer (Urologische Klinik der TU München) geleitete Arbeitsgruppe setzt auf ein mechanisches Hilfsmittel. Das ist zwar alles andere als neu, aber immer noch in Gebrauch: die Masturbation.

Ergebnisse einer einschlägigen Studie mit 314 Patienten haben die Mediziner Ende vergangenen Jahres auf der 30. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Andrologie vorgestellt. Hiernach erreichen deutlich mehr masturbierende als nicht masturbierende Patienten zwei und drei Jahre nach der Operation eine klinisch relevant verbesserte Erektionsfunktion (47,5% vs. 37,5% bzw. 47,7% vs. 35,7%). Auch auf die Kontinenz wirkt sich das Masturbieren positiv aus: Nach drei Jahren sind 89,4% vs. 67,9% kontinent.

Was freilich Ursache ist und was Wirkung, lassen die Forscher offen. So bliebe noch zu klären, ob Masturbation die Funktion verbessert – oder ob es die bessere Funktion ist, die die häufigere Masturbation begünstigt. **rb ■**

Wert im International Index of Erectile Function (IIEF-5) von mindestens 17 – mit also höchstens schwacher erektiler Dysfunktion – wurden dafür zwei Gruppen zugelost. Die Männer in Gruppe eins bekamen zweimal wöchentlich 100 mg Sildenafil, beginnend nach dem Ziehen des Blasenkatheters acht bis 14 Tage nach der Operation. Für die Männer in Gruppe zwei gab es die erste Dosis Sildenafil erst drei Monate nach der Prostatektomie. Nach dreimonatiger Therapie konnten die Männer auf eine Bedarfsmedikation umsteigen.

### Manchmal dauert es länger

In der Gruppe mit früh verabreichtem Sildenafil wuchs der Anteil der Patienten, die ihre Erektionsfähigkeit wiedererlangten, während der ersten neun Monate nach dem Eingriff stetig. Nach zwölf Monaten waren 41,4% wieder auf dem IIEF-5-Stand, den sie vor der Operation gehabt hatten. Mit verzögerter Gabe von Sildenafil gelang das nur bei 17,7% der Männer.

Bis das Stehvermögen zurückkehrt, kann jedoch mitunter Ausdauer nötig sein. 40% der Männer, die noch ein Jahr nach der Operation eine ED aufweisen, erlangen ihrer Erektionsfähigkeit erst in den folgenden drei Jahren wieder, manchmal noch später [3]. Aber wie schon Grönemeyer wusste: „Männer können alles“ – wenn's sein muss, auch Geduld. **■**

**Dr. Robert Bublak**

- 1. Hatzimouratidis K et al. *Male Sexual Dysfunction. EAU-Guideline*; <https://uroweb.org/guideline/male-sexual-dysfunction/>; Stand 22. März 2019
- 2. Hald GM et al. *Sex Med.* 2018;6:210–6; <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.06.002>
- 3. Gabrielsen JS. *Curr Sex Health Rep.* 2018;10:287–92; <https://doi.org/10.1007/s11930-018-0174-1>
- 4. Jo JK et al. *J Urol.* 2018;199:1600–6; <https://doi.org/10.1016/j.juro.2017.12.060>

# Hier steht eine Anzeige.

