

## Leiden Sie an Erektionsstörungen? Machen Sie den Selbsttest!

Anhand des folgenden Selbsttests können Sie überprüfen, ob Sie an einer Form der erektilen Dysfunktion leiden und wie stark diese ausgeprägt ist.



Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktionen)  
gehören zu den häufigsten Sexualstörungen.

Dieser Test ist eine Kurzversion des Fragebogens zur sexuellen Gesundheit beim Mann (IIEF-5). Er dient Ihnen und Ihrem Arzt zur Diagnosevereinfachung, um herauszufinden, ob Sie an Erektionsstörungen leiden. Bitte wählen Sie jeweils die Antwort aus, die Ihre eigene Situation – im Rückblick auf das letzte halbe Jahr – am besten beschreibt.

### Selbsttest: Erektile Dysfunktion

#### 1. Wie zuversichtlich sind Sie, eine Erektion zu bekommen und aufrechterhalten zu können?

Sehr niedrig (1)

Niedrig (2)

Mittelmäßig (3)

Hoch (4)

Sehr zuversichtlich (5)

#### 2. Wie schwierig war es beim Geschlechtsverkehr, die Erektion bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs aufrechtzuerhalten?

Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht (0)

Äußerst schwierig (1)

Sehr schwierig (2)

Schwierig (3)

Ein bisschen schwierig (4)

Nicht schwierig (5)

**3. Wenn Sie bei sexueller Stimulation Erektionen hatten, wie oft waren Ihre Erektionen hart genug, um in Ihre Partnerin einzudringen?**

Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht (0)

Fast nie oder nie (1)

Selten (viel weniger als die Hälfte der Zeit) (2)

Manchmal (etwa die Hälfte der Zeit) (3)

Meistens (viel mehr als die Hälfte der Zeit) (4)

Fast immer oder immer (5)

**4. Wenn Sie versuchten, Geschlechtsverkehr zu haben, wie oft war er befriedigend für Sie?**

Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht (0)

Fast nie oder nie (1)

Selten (viel weniger als die Hälfte der Zeit) (2)

Manchmal (etwa die Hälfte der Zeit) (3)

Meistens (viel mehr als die Hälfte der Zeit) (4)

Fast immer oder immer (5)

**5. Wie oft waren Sie beim Geschlechtsverkehr in der Lage, die Erektion aufrechtzuerhalten, nachdem Sie in Ihre Partnerin eingedrungen waren?**

Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht (0)

Fast nie oder nie (1)

Selten (viel weniger als die Hälfte der Zeit) (2)

Manchmal (etwa die Hälfte der Zeit) (3)

Meistens (viel mehr als die Hälfte der Zeit) (4)

Fast immer oder immer (5)

## Auswertung

Hinter jeder möglichen Antwort ist eine Punktzahl angegeben. Zählen Sie bitte die Punkte gemäß Ihren Antworten zusammen. Sie erhalten einen Wert zwischen 1 und 25. Anhand der folgenden Tabelle können Sie nun den Schweregrad Ihrer erektilen Dysfunktion ermitteln:

Punkte	ED-Klassifizierung
22 - 25	Keine ED  Alles bestens - arbeiten Sie daran, dass es so bleibt!
17 - 21	Leichte ED  <b>TIPP:</b> In den nächsten Kursteilen verrate ich Ihnen, wie Sie Ihre Störungen in den Griff bekommen und bei der nächsten Auswertung die volle Punktzahl erreichen!
12 - 16	Leichte bis mittlere ED  <b>TIPP:</b> Suchen Sie einen Arzt auf, um auszuschließen, dass sich hinter Ihrer erektilen Dysfunktion eine ernste Erkrankung verbirgt. Befolgen Sie außerdem die Tipps in den weiteren Kursteilen!
8 - 11	Mittlere ED  <b>TIPP:</b> Suchen Sie einen Arzt auf, um auszuschließen, dass sich hinter Ihrer erektilen Dysfunktion eine ernste Erkrankung verbirgt. Befolgen Sie außerdem die Tipps, die später in diesem Kurs kommen!
8 - 11	Schwere ED  <b>TIPP:</b> Konsultieren Sie einen Arzt, um abzuklären, ob sich hinter Ihrer erektilen Dysfunktion eine ernste Krankheit verbirgt. Befolgen Sie außerdem die Tipps in den folgenden Kursteilen!