

Ich komme immer zu früh: Was kann ich dagegen tun?

Beziehungen Beim Sex mit meiner Partnerin komme ich immer sehr rasch. Sie reagiert dann enttäuscht und findet, ich gebe mir zu wenig Mühe. Kann ich das Problem mit einem Medikament angehen? Oder gibt es andere Mittel?

Manche Männer leiden unter vorzeitigem Samenerguss, in der Fachsprache Ejaculatio praecox. Oftmals schämen sie sich dafür, fühlen sich schuldig, können die Sexualität nicht richtig geniessen. Studien gehen davon aus, dass 5 bis 15 Prozent der Männer davon betroffen sind. Manche von ihnen haben es seit ihrem ersten sexuellen Kontakt, es kann aber in jeder Altersstufe auftreten. Meistens fehlt die eigene körperliche Kontrolle, den Samenerguss zu steuern. Die Gründe liegen oft an einer niedrigen Erregung, verbunden mit hoher Nervosität und muskulärer Anspannung.

Medikamente

Arzneimittel wie Priligy bewirken eine Erhöhung der Konzentration an Serotonin. Dies kann die Zeit bis zur Ejakulation verlängern. Das Medikament muss jedes Mal vor dem Sex eingenommen werden.

Die Wirkung ist jedoch nicht garantiert. Ferner gibt es etwa die Emla Creme, welche eine örtliche Betäubung der Hautoberfläche am Penis bewirkt. Diese wird 20 Minuten vor dem Akt aufgetragen und muss wieder abgewaschen werden, da sonst auch Ihre Partnerin beim Sex weniger spüren wird. In jedem Fall aber sollten Sie den Einsatz von Medikamenten mit Ihrem Arzt vorbesprechen.

Kurzantwort

Vorzeitiger Samenerguss kann nach ärztlicher Beratung vielleicht mit Medikamenten behoben werden. Eine andere Option besteht darin, die Kontrolle über die eigene Erregung mit Übungen zu verbessern, etwa mit der Start-Stopp-Technik. Wenn die Partnerin miteinbezogen werden kann, geht es wohl noch besser. (are)

Das Problem hat aber auch eine Beziehungsebene. Oft stoppt die Sexualität, nachdem er Mann einen Samenerguss hatte. Dies kann dazu führen, dass die Partnerin die Intimität vermisst oder denkt, der Mann sei egoistisch («Er hat ja seinen Spass gehabt»). Die Partnerin reagiert vielleicht mit Unverständnis, Verärgerung oder Enttäuschung. Was beim Mann noch mehr Nervosität und Druck aufbaut. Vertrauen Sie Ihrer Partnerin an, dass es Ihnen schwerfällt, den Samenerguss zu kontrollieren und dass die Situation Ihnen auch, unangenehm ist. Suchen Sie dann nach Möglichkeiten, die Intimität auch nach dem Samenerguss weiterzuführen. Dies und Kreativität wird Ihrer Beziehung guttun.

Start- und Stopp-Technik

Das grösste Problem ist die Kontrolle über den Orgasmus. Oft fehlt die Wahrnehmung

über die eigene körperliche Erregung. Viele Muskelpartien sind zu angespannt und der Atem geht flach, was ein frühzeitiger Samenerguss fördert.

Eine der erfolgreichsten Techniken ist die «Start-Stopp» Technik, welche die eigene Körperkontrolle stärkt. Nehmen Sie zur Definition der Körperkontrolle eine Skala von 1 bis 10. 1 steht dabei für gar keine Erregung und 10 für einen Samenerguss.

Stimulieren Sie sich nun selber – oder vielleicht macht Ihre Partnerin mit –, bis Sie gefühlt etwa auf Stufe 6 oder 7 sind und versuchen Sie, dort zu bleiben. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, atmen Sie tief in den Bauch ein, und aus und fahren Sie fort, nachdem die Erregung etwas nachgelassen hat. Dies können Sie einige Male wiederholen.

Mit etwas Übung können Sie das auch beim Sex selber trainieren, wobei Sie hier

besonders behutsam vorgehen sollten. Das Start-Stopp-Training bewirkt in vielen Fällen eine Verlängerung des sexuellen Akts. Und kann mit einiger Übung für beide Partner zu einem angenehmeren und intimeren Erleben führen.



David Siegenthaler

Dipl. Psychologischer Berater
Zert. Paarberater/Sexualberater
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.