

Ejaculatio Praecox Vorzeitiger Samenerguss

Was genau ist ein vorzeitiger Samenerguss?

Als vorzeitigen Samenerguss (die genaue Übersetzung der lateinisch-wissenschaftlichen Bezeichnung "Ejaculatio praecox") bezeichnet man die sexuelle Störung, bei der der Mann seinen Samenerguss oder Orgasmus zu früh bekommt, d.h. "zu früh kommt". Im Extremfall ist es ihm dabei schon unmöglich, überhaupt in die Scheide einzudringen oder es reicht allein schon der Gedanke an eine sexuelle erregende Situation, um einen Orgasmus zu bekommen. Dies ist jedoch selten. Meist tritt der Samenerguss während oder rasch nach dem Einführen des Penis in die Scheide auf.

Wie früh ist "vorzeitig"?

Im Gegensatz zu vielen weitverbreiteten Vorstellungen (sexuellen Mythen) haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass die meisten Männer ihren Orgasmus/ Samenerguss innerhalb von drei Minuten nach Eindringen in die Scheide bekommen. Doch gibt es selbstverständlich Männer, die ihren Samenerguss wesentlich länger zurückhalten können oder Männer, die deutlich früher ihren Orgasmus bekommen. Deshalb ist das wichtigste Kriterium zur Beurteilung der "Vorzeitigkeit", dass der Samenerguss von beiden Partnern als zu früh erlebt wird und dies die sexuelle Beziehung belastet. Deshalb ist es wichtig, sich sowohl eine Vorstellung zu machen, was "normal" sein kann als auch die Wünsche und Vorstellungen der Partnerin zu kennen: Was ein Mann als zu früh erlebt, kann für die Frau schon längst zu spät sein.

Wie viele Männer leiden am vorzeitigen Samenerguss?

Der vorzeitige Samenerguss ist das häufigste sexuelle Problem des Mannes. Dabei wird beinahe jeder Mann schon einmal einen vorzeitigen Samenerguss erlebt haben oder gelegentlich erleben. Dies ist völlig normal und hat viel mit der Umgebung, Stimmung und Anspannung in der jeweiligen Situation zu tun. Zum Problem wird es nur, wenn ein vorzeitiger Samenerguss in der Mehrzahl der sexuellen Kontakte auftritt. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge haben bis zu 35 % aller Männer mehr als gelegentlich einen vorzeitigen Samenerguss.

In welchem Alter tritt ein vorzeitiger Samenerguss auf?

Prinzipiell kann ein vorzeitiger Samenerguss in jedem Alter auftreten. Doch beginnt das Problem meist schon im jugendlichen Alter. Häufig verliert sich das Problem mit fortschreitendem Alter. In der Regel gilt, dass je ungewohnter und aufgeregter eine sexuelle Situation erlebt wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein vorzeitiger Samenerguss auftritt. Und dies ist eher unabhängig vom Alter.

Was bewirkt ein vorzeitiger Samenerguss?

Ein vorzeitiger Samenerguss kann zu einer erheblichen Belastung der Beziehung zwischen Mann und Frau führen. Oft hat der Mann dabei das Gefühl, wenig Befriedigung zu erleben oder den Samenerguss nicht zu spüren. Manchmal entwickeln sich so Schwierigkeiten eine Erektion zu halten oder ein Verlust von sexueller Erregung. Dies geschieht oft aus einer übergroßen Bestrebung heraus, den Samenerguss hinauszuzögern. Der Mann ist dabei so stark mit Gedanken an "Technik" oder Vermeiden von Bewegung beschäftigt, dass der Spaß an der sexuellen Begegnung völlig verloren geht. Oft wird deshalb auch vom Mann das "Vorspiel" extrem verkürzt, um selber nicht zu stark erregt zu werden - dies hat dann oft einen Mangel an Erregung bei der Frau zur Folge. Daraus kann dann ein schmerzhafter, unbefriedigender sexueller Kontakt für die Frau resultieren - ohne Orgasmus. In vielen Fällen hat dies dann wieder eine deutliche reduzierte Anzahl von Sexual-Kontakten zur Folge - bis hin zum völligen Verzicht.

Welche Ursachen bewirken den vorzeitigen Samenerguss?

Nur in wenigen Fällen liegt bei einem vorzeitigen Samenerguss eine körperliche Krankheit oder Ursache (z.B. eine Entzündung der Harnröhre) vor. Bei den meisten Männern passiert ein vorzeitiger Samenerguss in aufregenden Situationen in der Jugend (z.B. einem kurzen sexuellen Kontakt mit der Freundin, wenn die Eltern für wenige Zeit aus dem Haus sind). Mit zunehmendem Alter und sexueller Erfahrung lernt der Mann dann, seinen "Ejakulationsreflex", d. h. den Punkt, an dem ein Samenerguss unausweichlich wird, einzuschätzen und Sexualkontakte gestalten sich weniger aufregend. Bei Männern, denen diese Kontrolle nicht gelingt, finden sich häufig ein überhöhtes Angstniveau, vermindertes Selbstwertgefühl und die Vorstellung, ein schlechter Liebhaber zu sein. Dabei wird dann oft das Problem durch ein krampfhaftes Bemühen um Verzögerung des Samenergusses oder durch unbeabsichtigt negativ aufgefaßte Bemerkungen des Partners verschlimmert.

Was kann ich bei vorzeitigem Samenerguss tun?

Die meisten Männer können das Problem des vorzeitigen Samenergusses in den Griff bekommen. Doch wird bei vielen die Hilfe eines Spezialisten nötig sein. Der erste Schritt ist dabei ein offenes Gespräch mit der Partnerin, denn obwohl Sie vielleicht das Gefühl haben, zu früh zu kommen, heißt dies noch lange nicht, dass Ihre Partnerin damit unzufrieden ist. Manchen Männern hilft häufiges Ejakulieren, beispielsweise durch Masturbation, dabei, die Erregbarkeit für sexuelle Reize herabzusetzen. Als hilfreich beim Erlernen von Kontrolle über den "Ejakulationsreflex" hat sich auch die Übung der "Stop-Start"-Technik herausgestellt.

Wie funktioniert die "Stop-Start"-Technik?

Sie selbst oder Ihre Partnerin stimulieren den Penis, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihr Samenerguss bei weiterem Streicheln unausweichlich wird. An diesem Punkt unterbrechen Sie und fahren fort, wenn Ihre Erregung nachgelassen hat. Dies wiederholen Sie viermal, bevor Sie dann wirklich ejakulieren. Auf diese Art ist Kontrolle über den Ejakulationsreflex erlernbar.

Helfen mir Hilfsmittel aus Sex-Shops?

In vielen Sex-Shops werden Hilfsmittel zur Kontrolle des Samenergusses angeboten (z.B. anästhetische Cremes). Diese sind leider oft wenig durch wissenschaftliche Untersuchungen erprobt, die Anwendung ist lästig oder unangenehm, der Erfolg gering.

Was soll ich tun, wenn ich das Problem nicht alleine in den Griff bekomme?

Dann sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Urologen suchen, der Sie meist kompetent beraten kann. Falls andere Methoden (z.B. o.g. Empfehlungen) nicht funktionieren, kann ein Versuch mit Medikamenten durchgeführt werden, die die Ejakulation verzögern (z.B. Paroxetin, Fluoxetin oder Sertralin).