

### Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox, E.p.)

Es gibt verschiedene Formen des vorzeitigen Samenergusses. Jede Form hat andere Ursachen und braucht eine andere Therapie. Da nur die passende Therapie helfen kann, müssen Sie vorher herausfinden, an welcher Form des vorzeitigen Samenergusses Sie leiden.

#### 1. Angeborene, primäre Form

- zu frühe Ejakulation, bei beinahe jedem Geschlechtsverkehr
- bei (beinahe) jeder Frau
- ab dem ersten Geschlechtsverkehr
- meistens innerhalb von 30 – 60 Sekunden
- innerhalb von 1 – 2 Minuten
- vor dem Eindringen in die Scheide
- keine Ejakulationskontrolle

#### 2. Erworbene, sekundäre Form

Kontrollverlust tritt erst nach Jahren mit normal empfundener Ejakulationszeit auf.

- Liegt eventuell eine Erektionsstörung vor?
- Ist Ihre Schilddrüse kontrolliert worden?
- Ist Ihre Prostata in Ordnung?

Nehmen Sie folgende Substanzen oder Medikamente?:

- Heroin
- Amphetamin
- Parkinsonmedikamente

- Befinden Sie sich in einer neuen, angespannten Lebenssituation?
- Haben Sie eine neue Partnerin?
- Macht Sie diese neue Situation nervös oder unsicher?
- Neigen Sie dazu, sich zu stark zu fordern (beruflich/privat)?
- Haben Sie starke sexuelle Versagensängste?
- Sind Sie derzeit beruflich stark angespannt?

### 3. Natürliche Variante

Phasen von normal empfundener Kontrollfähigkeit über die Ejakulation wechseln sich mit Phasen ab, in denen diese nicht eingeschätzt werden kann.

Haben Sie eine Erklärung für dieses Phänomen? z.B.:

- Hatten Sie zu lange schon keinen Sex?
- Befinden Sie sich in einer neuen, angespannten Lebenssituation?
- Haben Sie eine neue Partnerin?
- Macht Sie diese neue Situation nervös oder unsicher?
- Neigen Sie dazu, sich zu stark zu fordern (beruflich/privat)?
- Haben Sie starke sexuelle Versagensängste?
- Sind Sie derzeit beruflich stark angespannt?

### 4. E.p. ähnliche Ejakulationsstörung

- Es liegt keine Störung vor.
- Die Ejakulationszeit liegt auf jeden Fall im Normalbereich zwischen 3 – 6 Minuten, meist jedoch weit darüber.
- Trotzdem hat der Betroffene den Eindruck, vorzeitig zu ejakulieren, weil er eventuell glaubt, immer seiner Partnerin durch Geschlechtsverkehr zum Orgasmus verhelfen zu müssen.

Überprüfen Sie Ihre Sexualnormen:

- Wussten Sie, dass ganz wenige Frauen bei jedem Geschlechtsverkehr zum Orgasmus kommen?  Ja  Nein
- Wussten Sie, dass gerade mal 4% der Frauen rein nur durch vaginale Penetration zum Orgasmus kommen können?  Ja  Nein
- Wie sicher fühlen Sie sich bei anderen Stimulationsformen (manuell, oral)?  gut  mittelmäßig  nicht gut

• Was muss in Ihren Augen ein richtiger Mann sexuell können?

---

---

---

---

---

---

### Auswertung

An welcher Form des vorzeitigen Samenergusses leiden Sie?

- Typ 1
- Typ 2
- Typ 3
- Typ 4

### Therapie

Hier die passende Therapie:

**Typ 1** (und mit Einschränkung Typ 3): Medikament gegen E.p.

**Typ 2:** Bitte die dahinterliegenden Ursachen behandeln

**Typ 3:** Eventuell könnte es genügen, dass Sie wissen, dass ALLE Männer solchen Schwankungen unterliegen. Was glauben Sie, warum die Sehnsucht nach dem berühmten „Quickie“ existiert? Sollte Sie diese Unberechenbarkeit sehr einschränken, dann kann eventuell eine medikamentöse Unterstützung entlasten.

**Typ 4:** Bitte hinterfragen Sie Ihre Sexualnormen und Vorstellungen über weibliches und männliches Sexualverhalten. Falls die Verunsicherung so stark ist, dass Ihre Sexualkontakte darunter leiden, dann gönnen Sie sich doch einige Gespräche mit einer Sexualtherapeutin oder einem Sexualtherapeuten.