

Dr. Allan Warren

vorzeitiger Samenerguss

Nie mehr zu früh kommen ...

Körper-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Dr. Allan Warren

vorzeitiger Samenerguss

Nie mehr zu früh kommen ...

Körper-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 525
1. AUFLAGE: NOVEMBER 2020

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON
© 2020 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY
ISBN 978-3-7507-0971-3
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Ein Wort an dich, lieber Leser,	7
Teil I – Was du wissen solltest	10
Der Samenerguss an sich	10
Wann ist früh wirklich „zu früh“?.	14
Und du? Dein Samenerguss aus Sicht der Wissenschaft	19
Allgemeines vorab	19
Fragebogen 1	21
Fragebogen 2	25
Fragebogen 1, Teil II.	34
Zahlen, Daten, Fakten – die Sicht der Forschung	39
Bin ich der Einzige – Wie verbreitet ist vorzeitiger Samenerguss?	39
Ursachen	41
Folgen und Auswirkungen	48
Teil II – Was du tun kannst	54
Du und deine Partnerin – gemeinsam zu neuen Wegen der Lust.	55
Offenes Gespräch mit deiner Partnerin.	57
Du und dein bestes Stück – get into shape! . . .	60
Stopp-Start-Technik.	61

Squeeze-Technik.	65
Be fit!	66
Techniken und Tools während des Liebesspiels	71
Squeeze-Technik und Kegel-Technik	72
Ersatzfokussierung – Ablenkung.	74
Geeignete Kondome.	75
Einmal ist keinmal	77
Penisringe.	79
Oralverkehr und Co.	83
Medizinische Behandlung und Therapie.	85
Sprich mit Onkel Doktor.	85
Psychotherapie und Verhaltenstherapie.	94
Medikamente.	97
Dapoxetin – DAS Mittel der Wahl.	99
Anästhetika	103
Medikamente zweckentfremdet	106
Viagra und Co..	108
Steroide	109
Zu guter Letzt...	110
Verwendete Literatur	124
Die Zitate stammen aus den folgenden Quellen:	128

Ein Wort an dich, lieber Leser,

Es freut mich, dass du zu einem Ratgeber gegriffen hast, der den Titel »Vorzeitiger Samenerguss« trägt – dies meine ich ehrlich und denke dabei weder an Verkaufszahlen noch an Auflagenstärke und Umsätze. Allein darauf kannst du dir etwas einbilden, denn das ist keine Selbstverständlichkeit: Viele Männer leben und lieben zu wenig bewusst, um überhaupt zu realisieren, dass sie vorzeitig kommen. Andere bemerken dieses Problem zwar, verdrängen oder ignorieren es jedoch, statt ihm ins Auge zu blicken.

Wieder andere sind zu schüchtern, träge oder ängstlich, um das Problem gezielt anzugehen und sich Unterstützung in Form eines derartigen Ratgebers zu holen.

Du siehst, allein der erste Schritt, diesen Ratgeber aufzuschlagen, unterscheidet dich positiv von vielen deiner Geschlechtsgenossen. Außerdem bin ich als Frau jedem Mann dankbar, der sich um die Lust seiner Partnerin, die Qualität seines Liebesspiels und seine Ausdauer Gedanken macht, denn eines will und darf ich dir nicht verschweigen: So erregend ein Quickie, Oralverkehr oder der Einsatz von Sextoys auch sein können – für die meisten von uns Frauen geht nichts

über die klassische, ausgiebige Penetration mit deinem besten Stück.

Einen meiner anderen Ratgeber habe ich mit einer typischen Äußerung von Frauen eingeleitet: »Schatz, ich liebe dich und genieße den Sex mit dir auch dann, wenn ich einmal nicht komme.«

Obwohl dies in Ansätzen stimmen mag, kannst du mir als Beraterin in Sachen Sex und Liebesdingen, aber auch als Frau glauben: Meine Geschlechtsgenosinnen wissen es wirklich zu schätzen, wenn ein Mann gut und ausdauernd im Bett ist. Ich will hier nichts beschönigen, denn damit ist dir nicht geholfen. Ein zu kurzer Liebesakt, ein vorzeitiger Samenerguss ist eine Schwäche, er ist nervig, er nimmt dir häufig das Gefühl, ein »echter Mann« zu sein.

Wem diese Sichtweise nicht passt, der verschließt die Augen vor der Realität. Auch wenn dies sehr ernst, nüchtern und sachlich klingt, werde ich in diesem Ratgeber genauso wie in meinen Beratungsgesprächen reden beziehungsweise schreiben, wie mir der Schnabel gewachsen ist – von daher: Sollten dich flap-sige Bemerkungen, kleine Seitenhiebe auf euch böse Männer, aber auch auf uns schwierige Frauen stören, sei bitte tolerant und sieh darüber hinweg. Ich liebe euch Männer, ich liebe uns Frauen und ich liebe die

Liebe – aber political correctness ist nicht mein Ding.

Auch wenn ich hoffe, dir nicht zu viel Angst eingejagt zu haben, dich nicht zu sehr verunsichert und abgeschreckt zu haben, war es mir doch wichtig, dir diese Dinge nicht zu verschweigen. Vor allem aber möchte ich dich ermutigen und dir versichern: Ausdauernder Sex ist möglich! Auch für dich!

Außerdem sei dir mir noch ein weiterer Hinweis gestattet: Wir Damen wissen es zu schätzen, wenn ein Mann sich nicht mit dem eigenen Höhepunkt zufrieden gibt und egoistisch nach der Methode »Ich zuerst!« handelt, sondern sich Gedanken um unsere Lust und unser Vergnügen macht. Mit anderen Worten: Deine Partnerin, so du in einer festen Beziehung lebst, wird dir die Arbeit an deinem vorzeitigen Samenerguss danken – bemerken wird sie es sowieso! Behalte dies bei all den Tipps und Ratschlägen, die ich dir präsentieren werde, im Hinterkopf, da es dir Sicherheit geben und dich motivieren kann, wenn du realisierst, dass dieses Problem sich nicht mit einer kleinen Pille oder in einigen wenigen Tagen lösen lässt.

Ein abschließendes Wort an dieser Stelle: Solltest du beim Sex nicht nur zu früh kommen, sondern gleichzeitig das Problem haben, häufig keine Erektion zu bekommen, kommt dieser Ratgeber zu früh. Dann

solltest du zunächst dieses Problem angehen. Mit anderen Worten: Widme dich zuerst der Behebung deiner erektilen Dysfunktion und dann – falls noch immer notwendig – deinem vorzeitigen Samenerguss.

Teil I – Was du wissen solltest

Der Samenerguss an sich

Auch wenn dir der Begriff Samenerguss natürlich etwas sagt – sonst hättest du nicht zu diesem Ratgeber gegriffen –, will ich mich zu Beginn etwas intensiver mit diesem auseinandersetzen. Der Samenerguss oder auch die Ejakulation wird beim Mann in der Regel am Höhepunkt eines Orgasmus ausgelöst und bezeichnet das Ausstoßen von Sperma aus der Harnsamenröhre. Die Kombination aus sexueller Erregung und mechanischer Reizung führt zur Kontraktion der Muskeln im Umfeld von Nebenhoden, Samenleitern, Prostata und Samenblase und letztendlich auch der Beckenbodenmuskulatur. Mehrere schnelle Kontraktionen befördern das Sperma nach draußen. Dieser Vorgang dient aus evolutionsbiologischer Sicht dazu, das Ejakulat in die Scheide der Frau zu befördern, damit die enthaltenen Spermien dort in die Eileiter wandern und eine Eizelle befruchten können.

Dabei verläuft der männliche wie auch der weibliche Orgasmus in vier Phasen:

- 1) Erregungsphase
- 2) Plateauphase
- 3) Orgasmusphase
- 4) Rückbildungsphase

Erregungsphase

Während dieser ersten Phase ist noch kein körperlicher Kontakt notwendig, denn neben Berührungen können auch Gedanken, Fantasien, Bilder oder Filme sexuelle Erregung auslösen. Diese führt dazu, dass der Herzschlag sich erhöht, der Blutdruck steigt und der gesamte Unterleib stärker durchblutet wird. Blut fließt in die Schwellkörper im Penis und dieser erigiert.

Auch die ersten Lusttropfen, das Präejakulat, werden von der Cowper'schen Drüse abgegeben und erscheinen an der Eichel.

Plateauphase

Steigt die Erregung weiter an, so wird die Plateauphase erreicht und ein Orgasmus ermöglicht. Nun bekommt deine Eichel eine etwas dunklere Farbe, schwillt an und der Hodensack zieht sich weiter zusammen, wodurch deine Hoden dicht an den

Körper gezogen werden. In der Prostata vereinen sich die Samenzellen mit anderen Flüssigkeiten und die Harnröhre verschließt sich, um ein Auslaufen dieses Sekrets zu verhindern. Je mehr Sperma in diese verschlossene Kammer fließt, desto größer wird der dort herrschende Druck – der Orgasmus rückt näher.

Weitere körperliche Reaktionen sind eine Erhöhung von Muskelspannung und Atemfrequenz sowie ein Abkühlen von Körpermitte und Fingern, da zunehmend mehr Blut in den Unterleib gepumpt wird. Nebenbei bemerkt: Dieses Blut fehlt dann an anderer Stelle, beispielsweise in deinem Gehirn – einer der Gründe, weshalb ihr Männer in solchen Situationen häufig keinen klaren Gedanken fassen könnt.

Orgasmusphase

In der dritten Phase findet der eigentliche Orgasmus statt. Hat sich die Prostata erst einmal ausreichend mit Sperma gefüllt, ist der Point of no return erreicht – eine orgastische Entladung lässt sich nicht mehr aufhalten.

Von einem Moment auf den anderen ziehen sich Penis, Harnröhre, Samenleiter, die Prostata und der After mehrmals zusammen und lösen somit den Sa-

menerguss aus.

Dabei wird das Ejakulat mit hohem Druck aus der Prostata gepresst. Es kommt zum umgangssprachlich so genannten »Abspritzen«. Wenn du deinen Samenerguss eher als Herausquellen oder Herauströpfeln des Spermas erlebst, liegt das daran, dass sich in dieser Phase die Harnröhre weitet.

Rückbildungsphase

Im Anschluss an den Orgasmus schläft der Mann aus evolutionstechnischen Gründen unweigerlich und ohne jegliches Kuscheln ein – zumindest versucht das ein oder andere Exemplar der Gattung Mann uns Frauen dies so zu verkaufen.

Tatsächlich ist es so, dass viele nach dem Orgasmus zunächst für sexuelle Reize nicht mehr empfänglich sind und von einem großen Schlafbedürfnis übermannt werden. Grund hierfür kann sein, dass der Penis wieder weich wird, Blutdruck und Blutkreislauf sich normalisieren und Atmung und Herzschlag sich beruhigen.

Theoretisch ist auch ein Orgasmus ohne Ejakulation möglich, bei dem das in der Prostata gesammelte Sperma nach und nach abgebaut wird – dies jedoch soll an dieser Stelle nicht unser Thema sein.

Wann ist früh wirklich »zu früh«?

Auf die in der Überschrift zu diesem Kapitel gestellte Frage gibt es zwar eine wissenschaftlich recht eindeutige Formulierung, nur wird diese dich nicht wirklich weiterbringen. Vielmehr ist bei der Bewertung der Zeit, die es dauert, bis du zum Höhepunkt kommst und ejakulierst, deine persönliche Einschätzung relevant – und natürlich die deiner jeweiligen Partnerin.

Wenn du es gewohnt bist, deine Partnerin stundenlang und in den unterschiedlichsten, abenteuerlichsten Stellungen zu penetrieren, wirst du vermutlich stutzen und deinen Samenerguss als vorzeitig einschätzen, wenn dieser schon nach zwanzig Minuten erfolgt. Andererseits jubelt deine neue Partnerin unter Umständen und preist dein Stehvermögen, wenn du – anders als ihr vorheriger Partner – erst nach unglaublichen sechzig Sekunden kommst.

Aus medizinischer Sicht ist vorzeitiger Samenerguss, der eigentlich vorzeitiger Höhepunkt heißen müsste, verhältnismäßig schlecht erforscht, was darauf zurückzuführen ist, dass vielen Männern diese Thematik unangenehm ist, sie nur ungern einen Urologen aufsuchen und selbst in anonymen Befragungen ausweichend antworten oder die Unwahrheit sagen. Dies

führt leider dazu, dass Patienten, die unter vorzeitigem Samenerguss leiden, häufig falsch diagnostiziert oder behandelt werden.

Ein weiteres definitorisches Problem, sich diesem Themengebiet zu nähern, beschreibt Hanel: »Ejaculatio praecox (Synonyma: vorzeitiger Samenerguss [sic.], premature ejaculation) ist eine der häufigsten Störungen männlichen Sexualverhaltens. Sie wird bis zum heutigen Tag sehr unterschiedlich definiert. Während an mancher Stelle rein qualitative Maßstäbe angesetzt werden, d. h. die Befriedigung der Partnerin zur Beschreibung des Phänomens herangezogen wird, sehen andere Wissenschaftler quantitative Aspekte im Mittelpunkt und definieren E. p. in Sekunden oder Anzahl von Beckenbewegungen, die der betroffene Mann ausführen kann, bevor er ejakuliert.«

Nach Sigusch liegt ein vorzeitiger Samenerguss dann vor, »wenn der Ejakulationsablauf willkürlich vollkommen unkontrollierbar ist [...] und/oder wenn die Partnerin eindeutig aufgrund der herabgesetzten bzw. fehlenden Ejakulationskontrolle des Mannes bei eigener unauffälliger sexueller Reagibilität und vorhandener Orgasmusfähigkeit keine Möglichkeit hat, durch koitale [...] Praktiken den sexuellen Höhepunkt zu erreichen.«

Vereinfacht gesagt leidest du dann unter vorzeitigem Samenerguss, wenn du keinerlei Kontrolle über deinen Höhepunkt hast und diesen nicht hinauszögern kannst, und wenn deine Partnerin deshalb – und zwar ausschließlich beim Sex mit dir – durch Penetration keinen Orgasmus erleben kann.

Diese Unklarheit hat ein Forscherteam der International Society for Sexual Medicine (ISSM) veranlasst, folgende Merkmale für vorzeitigen Samenerguss zu formulieren:

- Ejakulation findet immer oder fast immer innerhalb von etwa sechzig Sekunden nach Einführung des Penis in die Vagina statt
- Unfähigkeit zur Verzögerung der Ejakulation bei jeder oder fast jeder vaginalen Penetration
- negative persönliche Folgen, wie etwa Leidensdruck, Ärger, Frustration und/oder die Vermeidung sexueller Intimität

Zusätzlich sei darauf hingewiesen, dass alle drei Merkmale gemeinsam auftreten müssen, damit von vorzeitigem Samenerguss im Sinne des ISSM gesprochen werden kann.

Ergänzen möchte ich, dass man eigentlich nur dann von vorzeitigem Samenerguss spricht, wenn dieser dauerhaft auftritt. Mach dir also keine Sorgen, wenn

du ausnahmsweise etwas früher kommst – sag schön brav »Entschuldigung« und verwöhne uns auf anderem Wege ;). In der Realität wird die Zeitdauer bis zum Erleben des Höhepunkts nämlich von vielen Faktoren beeinflusst. Besonders schnell kann es gehen, wenn du ...

- gerade deine ersten sexuellen Erfahrungen machst,
- lange Zeit enthaltsam warst,
- erste sexuelle Kontakte mit einer neuen Partnerin hast,
- die Atmosphäre zwischen dir und deiner Partnerin längere Zeit sexuell besonders aufgeladen war.

Außerdem – das wirst du bei den Fragebogen noch realisieren – können auch bestimmte Medikamente, Suchtmittel oder einfach nur dein aktueller Lebensstil die Zeit zwischen Penetration und Höhepunkt verkürzen.

Wenn wir schon dabei sind, uns mit dem Begriff des vorzeitigen Samenergusses auseinanderzusetzen, lohnt sich ein Blick auf zwei unterschiedlichen Arten der Ejaculatio praecox:

- Von einem primären oder auch *lebenslangen vorzeitigen Samenerguss* ist die Rede, wenn die Problematik seit Beginn der Aufnahme sexueller Aktivität auftritt.