

# Schon fertig?! oder: Wenn das Ende zum Anfang wird

Text Manuel Simbürger

Frühzeitige Ejakulation ist nach Impotenz die zweithäufigste Sexualstörung unter Männern.

NAME IT sprach mit Experten und einem Betroffenen darüber, was es heißt, wenn es vorbei ist, bevor es angefangen hat.

„Ja, ich habe gerne Sex. Sex ist Teil des Lebens“, gibt René (Name der Redaktion bekannt) offen zu. Der 31jährige Wiener würde diesen Teil seines Lebens aber noch mehr genießen, wenn da nicht ein Problem wäre: René leidet an Ejaculatio praecox, besser bekannt unter frühzeitiger Ejakulation. Oder „zu schnell kommen“.

**Form von Impotenz.** René steht mit diesem Problem nicht alleine da. Nach Impotenz ist der vorzeitige Samenerguss die zweithäufigste männliche Sexualstörung. Studien zufolge haben etwa 10 bis 20 % der Männer Probleme, ihren Erregungszustand und folglich ihre Ejakulation zu kontrollieren. „Auch frühzeitige Ejakulation ist eine Art von Impotenz“, beschreibt Sexual- und Beziehungskoach Ronald Kalcher ([www.ronald-kalcher.at](http://www.ronald-kalcher.at)) die Störung. „Man kann nicht kontrollieren, was mit seinem eigenen Körper geschieht.“

Und wie Impotenz kann auch ein frühzeitiger oder sehr schneller Samenerguss zur großen psychischen Belastung werden: „Ich habe es ständig im Hinterkopf, habe Angst, dass es auch beim nächsten Mal Sex nicht funktioniert“, so René über den Druck, der durch sein frühzeitiges Kommen ausgelöst wird. „Ich habe zwar immer noch Lust auf Sex, jedoch wollte ich, als ich noch Single war, keine One-Night-Stands mehr haben. Ich konnte und kann nicht mehr entspannt an die Sache rangehen.“

Dass René mit uns über sein Problem spricht, ist übrigens nicht selbstverständlich: „Das Thema ist mir eher unangenehm. Ich bin ja schon 31! Die Ausrede, ich bin in der Pubertät und jung, zieht nicht mehr. Ich vermeide es, darüber zu reden.“ Und auch, wenn René zwar weiß, dass viele andere Männer dieses Problem mit ihm teilen, fühlt er sich damit oft alleine: „Ich habe immer das Gefühl, dass die meisten perfekt im Bett sind. Auf *Gayromeo* beispielsweise komme ich mir oft wie ein verlorener Pfosten vor.“

**Nicht nur Jugendliche!** Kalcher relativiert: „Erstens: *Gayromeo* muss man als Werbepattform betrachten. Menschen vermarkten sich hier selbst. Davon muss man Abstand gewinnen und sich fragen: Mache ich es selbst nicht genauso?“ Und zweitens? „Es ist zwar korrekt, dass Ejaculatio praecox häufiger bei Jugendlichen vorkommt, aber bei weitem nicht nur! Prinzipiell kann frühzeitige Ejakulation bis ins hohe Alter auftreten. Manchmal besteht das Problem auch ein Leben lang.“

Bei René verhält sich dies ähnlich: „Als ich ein Jugendlicher war, dachte ich, das sei normal. Aber es wurde nicht besser – es hat sich mit dem Alter sogar verstärkt.“

Etwas, was nicht ungewöhnlich ist, wie auch der deutsche Sexualcoach Michael Pfreunder (u. a. Autor des Buches „Schon wieder zu früh?: Das 3-Stufen-Programm gegen vorzeitigen Samenerguss“, [www.sexualberatung-online.de](http://www.sexualberatung-online.de)) bestätigt: „Normalerweise ‚lernt‘ der Mann im Laufe seiner ersten Sexualkontakte recht bald, seinen Höhepunkt zu steuern (so wie man normalerweise früh lernt, seinen Harndrang zu kontrollieren). Manchmal schafft der Mann diesen wichtigen Schritt jedoch nicht – oder die ehemals vorhandene Kontrolle verschwindet sogar wieder.“

**Was ist „zu früh“?** Es ist jedoch wichtig, festzuhalten: Schnell ist nicht gleich schnell. Pfreundler: „Die moderne Sexualberatung misst ‚vorzeitig‘ nicht in Minuten oder Sekunden, sondern am persönlich-subjektiven Empfinden des Mannes. Jede Ejakulation, die unkontrolliert und/oder gegen den Willen des Mannes auftritt, kann demnach als vorzeitige oder frühzeitige Ejakulation bezeichnet werden.“

Der schnelle Orgasmus kann nicht nur durch den Geschlechtsakt selbst, sondern bereits durch die direkte Berührung des Penis durch den Partner ausgelöst werden. Kalcher jedoch nennt hier durchaus konkretere „Werte“ als Pfreundler: „Zu früh bedeutet: Unter einer Minute – das Vorspiel nicht mit eingerechnet.“ Das trifft auch auf René zu. Beim aktiven Analverkehr hält er bis zu einer Minute durch, „manchmal geht’s aber auch schneller.“ Von welchen Faktoren dies abhängt, kann René nicht sagen. Er weiß nur, dass er bei manchen Sexualpraktiken schneller kommt als bei anderen – vor allem, wenn er beim Analverkehr den aktiven Part übernimmt. Da gab’s dann auch schon negative Reaktionen anderer, zum Beispiel bei One-Night-Stands. „Direkt ausgesprochen hat es zwar noch keiner, aber man merkt die Enttäuschung an den Reaktionen“, erzählt René zerknirscht. Spricht er sein Problem bereits an, bevor es zum Sex kommt? „Nein. Das ist zu sehr mit Angst besetzt.“

**Angst statt Geilheit.** Gründe für eine frühzeitige Ejakulation gibt es viele. Anders als bei Impotenz sind die Ursachen, die zur Ejaculatio praecox führen, selten körperlichen, sondern psychologischen Ursprungs. Meist sind Stress, Leistungsdruck und vor allem Angst die häufigsten Faktoren. „Der Körper, der auf Überleben trainiert ist, hält den Stress und den Druck nicht mehr aus. Also begibt er sich in einen Zustand, in dem die Hormone wieder für Entspannung sorgen“, erklärt Kalcher. Dies resultiert dann in einem sehr schnellen Orgasmus: „Frühzeitige Ejakulation ist meist nichts anderes als eine Art Abwehrreaktion des Körpers gegenüber der Angst oder einer unangenehmen Reaktion!“ Heißt also: Man(n) spritzt nicht deshalb so schnell ab, weil man(n) gibt geil ist, sondern Angst hat? „Meist ja“, bestätigt Kalcher, gibt aber zu, dass sich dies bei jedem Menschen anders äußert: So kann diese Angst natürlich auch dazu führen, dass der Penis nicht steif wird oder dass man gar nicht zum Orgasmus kommen kann, sprich: Man begibt sich erst gar nicht in diese angst-behaftete Situation, lässt sich nicht fallen. Oder: Indem er schnell zum Orgasmus kommt, sorgt der Körper selbst dafür, dass die (für ihn) unangenehme Situation so rasch als möglich vorbei ist.

**Viele möglichen Ursachen.** Dass René beim aktiven Analverkehr frühzeitig kommt, würde Kalcher möglicherweise auf eine traumatische Situation in der Vergangenheit zurückführen: „Vielleicht erinnert er sich an das erste Mal, als es ihm, oder aber seinem Gegenüber weh getan hat“, so der Experte. „Also will er diese Situation unbewusst so schnell als möglich hinter sich bringen – unabhängig davon, ob sein Partner tatsächlich Schmerzen fühlt oder nicht.“ Da aber ein Orgasmus immer auch mit Kontrolle zu tun hat, kann es ebenso sein, dass man(n) sich mit einer vorzeitigen Ejakulation an seinem Partner rächen will – bewusst oder unbewusst. „Damit behält er die Kontrolle.“

**Übungen zum Nachmachen.** Rachedgedanken hat René – soweit wir beim Gespräch feststellen konnten – keine. Dafür hat er Befürchtungen, das problematische Sexleben könne zum Problem in seiner erst jungen Beziehung werden. „Wir sind noch nicht aufeinander eingespielt“, erzählt René. „Dazu kommt, dass bei uns zwei Extreme zusammenstoßen: Ich komme zu schnell, er kommt sehr schwer.“ Darüber reden kann René mit seinem Partner (noch) nicht. „Da fehlt noch das nötige Vertrauen.“ Was also tun? René erzählt, er habe schon „einiges“ ausprobiert, um seinen frühzeitigen Samenerguss in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel, an etwas Unerotisches zu denken. „Irgendwann kommen

diese Gedanken aber dann ganz von alleine – auch, wenn ich sie gar nicht haben will“, schildert René.

„Eine typische Reaktion“, analysiert Kalcher. Also auch nicht das Wahre. Zudem hat René bei der Selbstbefriedigung geübt, den Orgasmus hinauszuzögern. Dies erfordert zwar Disziplin (René: „Beim Wichsen ist es mir wurscht, wenn ich zu schnell komme!“), ist aber effektiv: Kurz vorm Orgasmus sich selbst stoppen, den Körper beruhigen lassen, dann weitermachen – dies sollte mehrmals wiederholt werden (können).

**Lerne Deinen Körper kennen!** Pfreundler und viele andere Experten weisen darauf hin, dass es wichtig ist, sich selbst, seinen Körper und seine Gefühle besser kennen zu lernen. Wie fühlen sich der Bauch, das Gesäß, der Penis an, wenn man kurz vorm sogenannten „Point of no Return“ steht? Bei welchen Techniken kommt man besonders schnell, bei welchen nicht? Eine andere, wohlbekanntere Übung ist das Trainieren der Beckenmuskel und des Schließmuskels des Gesäßes. Zweimal täglich mehrere Minuten lang Pobacken anspannen bzw. sich vorstellen, den Strahl beim Pinkeln zu unterbrechen. Das geht überall und zwischendurch, ist also ganz praktisch. Wie lang man trainieren muss, um nachweisliche Erfolge erzielen zu können, ist individuell, mit mindestens vier Wochen ist aber zu rechnen. Und was ist mit dem angestregten Zurückhalten kurz vorm Orgasmus während des Sexaktes? Auch das hat René probiert. „Das funktioniert tatsächlich. Allerdings brauche ich dann sehr lange, um überhaupt zum Orgasmus zu kommen. Manchmal klappt es dann auch gar nicht mehr.“

Was zum Problem in Renés früherer Beziehung wurde. Zu früh oder gar nicht – beides nichts, was man sich im Bett wünscht.

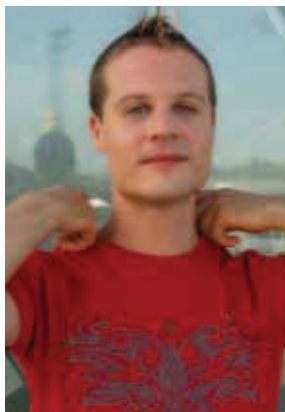
**Der Samenerguss ist weder Mittelpunkt noch Ziel.** Kalcher hält von solch konkreten Tipps hingegen nicht viel. „Jeder Mensch ist anders.“ Was Kalcher jedoch rät, ist, neben dem offenen Darüberreden, sich bewusst mit der Thematik auseinanderzusetzen und das Problem zu hinterfragen.

An was könnte der zu schnelle Orgasmus liegen? Dazu gehört auch ein Umdenken und ein Verstehen, was Sexualität im Allgemeinen betrifft: „Das Phallus-Symbol ist der Gradmesser für Sexualität schlechthin“, erklärt Kalcher. „Das führt dazu, dass besonders männliche Sexualität mit Leistung gleichgesetzt wird. Wie groß ist der Penis? Wie viel spritzt er ab? Wie lange hält er durch? Männer glauben, diesem gesellschaftlich verankerten Rollenbild um jeden Preis genügen zu müssen – das führt natürlich zu Problemen.“

Auch wenn es in der Praxis schwierig ist, wie Kalcher zugibt, so ist es doch umso bedeutender, zu erkennen, dass der Samenerguss „kein Indikator dafür ist, ob der Sex geil war oder nicht – oder ob er zu Ende ist.“ Denn auch, wenn Pornos uns etwas anderes weismachen wollen: Der Samenerguss ist bloß ein möglicher Teil vom Liebesspiel. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.“

So hat Kalcher dann doch noch einen Tipp parat, wenn „es“ dann doch zu früh kommt: „Einfach weitermachen.“ Also, Jungs, lasst Euch ja nicht unter Druck setzen!

*In der nächsten Ausgabe: Wenn der Orgasmus ausbleibt – Betroffene und Experten im Talk über „Ejaculatio retardata“.* ■



Sexualcoach Ronald Kalcher spricht in NAME IT über männliche Sexualstörungen.

## TOTE HOSE IM BETT?!

Studien zufolge sind Potenzprobleme, vorzeitige Ejakulation und Ejaculatio retardata (Probleme, zum Samenerguss zu kommen) die drei am häufigsten auftretenden Sexualstörungen bei Männern. NAME IT spricht ab vergangener Ausgabe mit Betroffenen, die erzählen, was es bedeutet, wenn im Bett nicht immer alles klappt.