

# Ejaculatio praecox

## Aus der Reihe Sexualstörungen in der Praxis

Ein häufiges Problem aus der Praxis der Sexualberatung ist die Ejaculatio praecox des Mannes; auch beim Hausarzt tauchen solche Männer häufig auf. Volker van den Boom widmet sich in unserer Serie im dieser Problematik und bringt dabei seine langjährigen Erfahrungen aus seiner Praxis für Sexual- und Partnerschaftsberatung ein.

### Frage eines Allgemeinarztes

Vor zwei Monaten kam ein junger Mann mit einer Ejaculatio praecox zu mir in die Sprechstunde. Er habe dieses Problem schon von seinem ersten Sexualkontakt an in allen bisherigen Beziehungen erlebt, also auch bei unterschiedlichen Partnerinnen und unabhängig von der Dauer der jeweiligen Beziehung. Der 26-Jährige machte einen etwas verschüchterten Eindruck auf mich, weshalb meine erste Vermutung dahin ging, dass sein vorzeitiger Samenerguss gut eine Reaktion auf die möglicherweise von ihm als mächtiger empfundene Partnerin sein könnte – im Sinne eines Versagens vor der heute oft überemanzipierten Frau. Bei der organischen Abklärung konnte ich keine auslösenden Elemente wie Phimose oder zu kurzes Bändchen feststellen. Auch der erhobene Hormonstatus wies normale Werte auf.

In einem nächsten Schritt überlege ich jetzt, ihm ein Übungsmanual aus der Sexualtherapie mit an die Hand zu geben, durch welches er lernen kann, den vorzeitigen Erguss in den Griff zu bekommen. Gerne wüsste ich daher von Ihnen, ob dies eine richtige Entscheidung ist oder ob Sie noch andere Ideen zur weiteren Vorgehensweise haben.

### Antwort

Quer durch alle Altersgruppen leiden sehr viele Männer unter einem vorzeitigen Samenerguss (ca.30 %). Manche haben dieses Problem schon immer – manche bekommen es erst mitten im Leben; manche Männer erleben den Erguss bei jedem Sexualakt als zu früh – andere nur ab und an. Direkte organische Ursachen sind äußerst selten (2% aller Fälle); hormonelle Gründe können grundsätzlich ausgeschlossen werden. Somit ist der vorzeitige Samenerguss eine rein psychisch verursachte sexuelle Störung.

### „Spezifische“ Übungen

Sexualtherapie bietet hier klassischerweise in einem ersten Schritt ein spezielles Übungsprogramm an, mit dem der betroffene Mann Entspannung und Hingabe in kleinen Schritten erlernen kann. Nach ca. zehn Wochen sollte hier ein deutlicher Erfolg eingetreten sein. Meiner Erfahrung nach hilft dieses Programm allerdings nur, wenn der vorzeitige Samenerguss erst seit kurzer Zeit besteht. Bei Männern mit langjährigem vorzeitigem Erguss schlagen diese Übungen nicht mehr an. Hier ist es wichtig, gründlicher nach den Ursachen des Problems zu suchen.

### Psychische Hintergründe

Auffallend bei Männern mit einem vorzeitigem Samenerguss ist, dass sie sehr unzufrieden mit sich selbst sind – nicht nur „im Bett“, sondern generell im Leben. Sie möchten ständig anders sein, als sie sind: nicht so empfindsam, nicht mit Fehlern oder Mängeln behaftet, sondern kräftig, stark, leistungsfähiger, emotional robuster, usw. Sie lehnen die Identität als Mann, die sie bei sich vorfinden, ab, da sie andere Vorstellungen von sich und andere Erwartungen an sich haben.

So war z. B. einer meiner ersten Klienten mit diesem Problem ein Internist mit einer gut gehenden Praxis, einer Ehefrau, vier Kindern, drei Pferden, dem Tennisverein, zwei guten Freunden sowie einem ausgedehnten Bekanntenkreis – und der Erwartung an sich selbst, in all diesen Bereichen möglichst gut und für alle Beteiligten zufriedenstellend seine Rollen ausfüllen zu können. Rein zeitlich konnte er diesen Interessen schon gar nicht mehr nachkommen, trieb sich jeden Tag aber mit Vorwürfen und Schuldgefühlen erneut an, all diesen Anforderungen gerecht werden zu wollen.

Hier wird deutlich, dass die betroffenen Männer sich „gerne“ selbst überfordern und dadurch über die Zeit eine innere Spannung aufbauen (hohe Anforderung – große Leistungsbereitschaft – Zielsetzung nicht perfekt erfüllt – hohe Anforderung ...). Jede weitere Spannung (z. B. die sexuelle Erregung) ist dann nur noch schwer zu tragen und wird (unwillkürlich) möglichst schnell abgeführt (wie hier im vorzeitigen Samenerguss). Zurück bleiben zwei unzufriedene Menschen: die Frau ist meist nicht zum Orgasmus gekommen und für den Mann ist aller Genuss zu schnell vorbei.

### **Ansätze zu dauerhafter Problemlösung**

Sexualtherapie hat hier in erster Linie die Aufgabe, dem betroffenen Mann die geschilderten Wirkungszusammenhänge anhand seines Lebens zu verdeutlichen. Erst dann kann er zu der Einsicht kommen, dass die Lösung seines Problems nicht von außen erfolgen kann, sondern dass bei ihm selbst – der Art, wie er mit sich umgeht – die Ursache und somit auch die Lösung zu finden ist. Der zweite Schritt in der Therapie ist demnach, dass der Mann seine hohen Erwartungen an sich in Frage stellt und man gemeinsam nach Wegen sucht, wie er lernen kann, sich selbst so zu akzeptieren, wie er ist. Dazu gehört es auch, nach Möglichkeiten zu suchen, wie der betroffene Mann seine innere Grundspannung verringern kann: Entspannungsübungen, konkrete Entlastungen im beruflichen und privaten Umfeld, andere um Hilfe bitten zu lernen, ohne sich selbst gleich als Versager zu fühlen, usw.

Solche Erlebnisse stehen für ihn im Gegensatz zu allen bisherigen Erfahrungen, die er gemacht hat. Entsprechend reagieren die Männer oft mit großen emotionalen Widerständen. Andererseits empfinden sie deutlich, wie befreiend die Loslösung von dem hohen Erwartungsdruck und der beständigen Umtriebigkeit ist. So wird der Mann im therapeutischen Prozess lernen, die eigenen Leistungsgrenzen und -möglichkeiten wahrnehmen, akzeptieren und einhalten zu können. Parallel dazu wird es ihm immer öfter gelingen, ohne Anstrengung den Sexualakt länger als bisher zu genießen. Der Zeitpunkt des Orgasmus wird immer später kommen können, und er wird erleben, dass er ihn selbst steuern kann.

### **Der konkrete Fall**

Vor diesem Hintergrund ist es für mich fraglich, ob Ihrem Patienten durch das sexualtherapeutische Übungsmanual geholfen werden kann. Da ein Versuch nicht schaden kann, schlage ich Ihnen folgendes vor: Geben Sie dem jungen Mann die Übungen mit nach Hause, bestellen Sie ihn in zehn Wochen nochmals ein und besprechen Sie dann mit ihm die Wirkung des Manuals. Bei Erfolg erübrigen sich weitere Überlegungen. Sollte jedoch keine nennenswerte Besserung der Symptomatik eingetreten sein, so sollten Sie ihm raten, möglichst bald Kontakt mit einem Sexualtherapeuten aufzunehmen.

### **Volker van den Boom, Aachen**

Dieser Text wurde erstmals in der Fachzeitschrift **Der Hausarzt** (Ausgabe 14/2002) veröffentlicht. Mit freundlicher Genehmigung: [www.medkomm.de](http://www.medkomm.de)