

Informationsbroschüre zum
vorzeitigen
Samenerguss

www.späterkommen.de



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Ein Selbsttest zur Orientierung

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie betroffen sind, kann Ihnen dieser, von Experten erstellte Selbsttest als erste Orientierung dienen.

1. Wie schwierig ist es für Sie, den Zeitpunkt der Ejakulation (Samenerguss) herauszuzögern?

- gar nicht schwierig 0
- etwas schwierig 1
- schwierig 2
- sehr schwierig 3
- extrem schwierig 4

2. Tritt die Ejakulation bei Ihnen ein, bevor Sie es sich wünschen?

- fast nie/niemals 0
- in weniger als der Hälfte zutreffend 25 % 1
- in ca. der Hälfte zutreffend 50 % 2
- in mehr als der Hälfte zutreffend 75 % 3
- fast immer/immer 100 % 4

3. Kommt es bereits bei leichter Berührung (geringer Stimulation) zur Ejakulation?

- fast nie/niemals 0
- in weniger als der Hälfte zutreffend 25 % 1
- in ca. der Hälfte zutreffend 50 % 2
- in mehr als der Hälfte zutreffend 75 % 3
- fast immer/immer 100 % 4

4. Leiden Sie unter der vorzeitigen Ejakulation?

- überhaupt nicht 0
- ein wenig/geringfügig 1
- ziemlich 2
- sehr 3
- extrem 4

5. In welchem Maße fühlen Sie sich betroffen, dass die sexuelle Erfüllung Ihres Partners bedingt durch die vorzeitige Ejakulation beeinträchtigt sein könnte bzw. ist?

- überhaupt nicht 0
- ein wenig/geringfügig 1
- ziemlich 2
- sehr 3
- extrem 4

Summe

Auswertung

≤ 8

kein vorzeitiger Samenerguss

9–10

vorzeitiger Samenerguss möglich

≥ 11

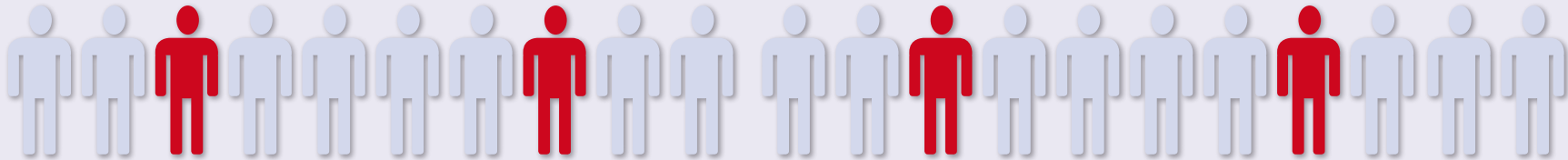
vorzeitiger Samenerguss

Falls Sie glauben, betroffen zu sein, so sollten Sie mit einem Arzt sprechen. Als kompetenter Ansprechpartner steht Ihnen der Urologe oder Sexualmediziner oder auch Ihr Hausarzt zur Verfügung. Der Arzt wird Ihnen konkrete Empfehlungen für die Behandlung des vorzeitigen Samenergusses geben. Dieser Test kann Ihnen auch den Einstieg in das Gespräch mit dem Arzt erleichtern.

Vorzeitiger Samenerguss ist keine Seltenheit

Der vorzeitige Samenerguss zählt zu den häufigsten sexuellen Funktionsstörungen. Heute geht die Wissenschaft davon aus, dass etwa jeder 5. Mann davon betroffen ist. Nicht selten führt der vorzeitige Samenerguss oder Ejaculatio praecox (EP), wie der Mediziner ihn bezeichnet, zu persönlichem Stress oder auch zu Problemen in der Partnerschaft.

Jeder 5. Mann ist betroffen!



Was ist zu früh?

Es gibt diverse Definitionen des vorzeitigen Samenergusses. Für den Arzt sind folgende Faktoren wichtig, um einen vorzeitigen Samenerguss zu diagnostizieren:

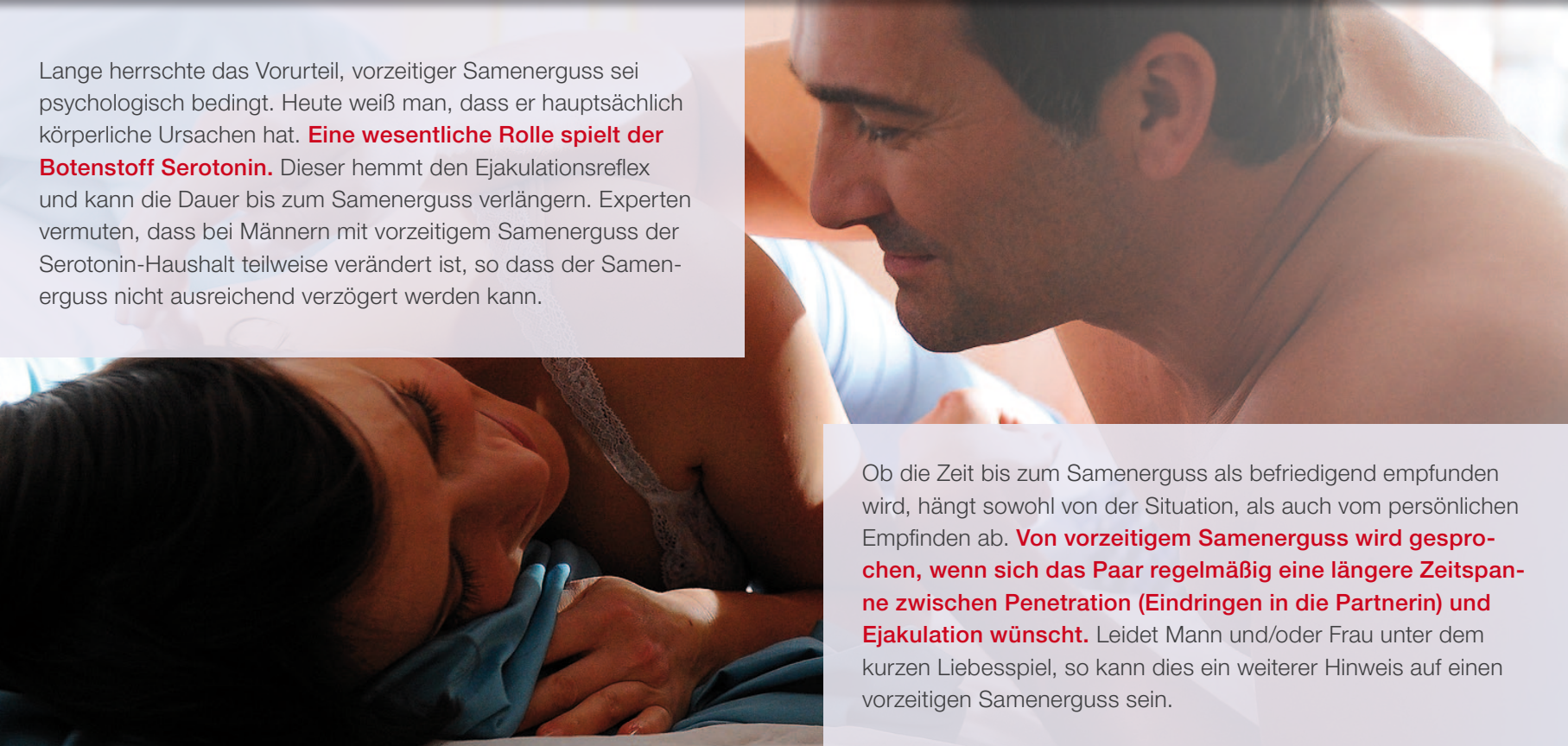
- die Empfindung, dass die Zeit bis zum Samenerguss zu kurz ist
- die Empfindung, den Zeitpunkt der Ejakulation nicht ausreichend kontrollieren zu können
- die Belastung der Partnerschaft durch das „Zu-früh-kommen“

Was sind die Ursachen?

Lange herrschte das Vorurteil, vorzeitiger Samenerguss sei psychologisch bedingt. Heute weiß man, dass er hauptsächlich körperliche Ursachen hat. **Eine wesentliche Rolle spielt der Botenstoff Serotonin.** Dieser hemmt den Ejakulationsreflex und kann die Dauer bis zum Samenerguss verlängern. Experten vermuten, dass bei Männern mit vorzeitigem Samenerguss der Serotonin-Haushalt teilweise verändert ist, so dass der Samenerguss nicht ausreichend verzögert werden kann.

Wie schnell ist „zu schnell“?

Ob die Zeit bis zum Samenerguss als befriedigend empfunden wird, hängt sowohl von der Situation, als auch vom persönlichen Empfinden ab. **Von vorzeitigem Samenerguss wird gesprochen, wenn sich das Paar regelmäßig eine längere Zeitspanne zwischen Penetration (Eindringen in die Partnerin) und Ejakulation wünscht.** Leidet Mann und/oder Frau unter dem kurzen Liebesspiel, so kann dies ein weiterer Hinweis auf einen vorzeitigen Samenerguss sein.



Bedeutung der Kommunikation

Was kann „Mann“ tun?

Vielleicht ist es für Sie eine Selbstverständlichkeit; vielen Paaren fällt es jedoch schwer, sich über ihr Liebesleben auszutauschen. Beziehungsgespräche sind jedoch wichtig und brauchen Zeit. Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre und bereiten Sie den Partner darauf vor, dass Sie mit ihm etwas Wichtiges besprechen möchten. **Fragen Sie Ihren Partner, wie er Ihre gemeinsame Sexualität empfindet.** Hören Sie der Meinung Ihres Partners in Ruhe zu und fragen Sie nach, um den anderen richtig zu verstehen. Damit vermitteln Sie einander das Gefühl von gegenseitigem Vertrauen, Nähe und Akzeptanz und können gemeinsam das Problem angehen. **Sprechen Sie über Ihre sexuellen Wünsche anstatt zu problematisieren.** Besprechen Sie mit Ihrem Partner so konkret wie möglich, wie Sie sich erfüllte Sexualität – ganz ohne Funktionsdruck – mit ihm vorstellen und was Sie gern ändern möchten.

„Schatz, ich möchte mit Dir heute Abend etwas Wichtiges besprechen.“



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Zeit bis zum Samenerguss zu verlängern.

Dazu gehören **die medikamentöse Therapie, die Sexualtherapie sowie alternative Therapieoptionen.**

Welche die für Sie geeignete Therapieoption darstellt, kann Ihnen Ihr Arzt in einem beratenden Gespräch erläutern.

„Wie zufrieden bist Du mit unserem Liebesleben? Welche Wünsche hast Du?“

„Schatz, ich würde gern mal ... mit Dir ausprobieren. Wie stehst Du dazu?“

Sie wollen es genau wissen?

Für weitere Informationen sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Dieser kann Ihnen konkrete Empfehlungen für die Behandlung des vorzeitigen Samenergusses geben.

Darüber hinaus finden Sie auf **www.späterkommen.de** umfassende Informationen zu den Themen:

- Definition, Ursachen und Formen des vorzeitigen Samenergusses
- Mögliche Behandlungsoptionen
- Erfahrungsberichte von Betroffenen
- Ärzte und Sexualtherapeuten/-mediziner in Ihrer Nähe



M085437

