



Informationsbroschüre zum  
vorzeitigen  
Samenerguss

[www.späterkommen.de](http://www.späterkommen.de)



**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

# Test für Ihren Partner

Mit den nachfolgenden fünf Fragen kann Ihr Partner eine erste, vorläufige Einschätzung erhalten, ob er unter vorzeitigem Samenerguss leidet. Die individuelle Diagnose bleibt dem Arzt vorbehalten. Der Test eignet sich gut, um das Tabuthema in der Partnerschaft oder beim Arzt anzusprechen.

## 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

## Auswertung

- ≤ 8  
kein vorzeitiger Samenerguss
- 9–10  
vorzeitiger Samenerguss möglich
- ≥ 11  
vorzeitiger Samenerguss

**Summe**

## Auch Gentlemen kommen zu früh



Nach einem anstrengenden Tag, freut sie sich auf einen gemütlichen Abend mit ihrem Partner. Auf einmal schaut er sie mit diesem Blick an, der ihre Knie weich werden lässt und die beiden gehen ins Schlafzimmer

**... doch bevor es so richtig angefangen hat, ist es schon wieder vorbei.**

Sie kennen dieses Szenario aus Ihrer eigenen Beziehung? Damit sind Sie nicht alleine:

**Immerhin leidet etwa jeder 5. Mann regelmäßig unter vorzeitigem Samenerguss.**

Die Gründe für einen vorzeitigen Samenerguss sind vielfältig und bislang nicht eindeutig geklärt. Experten sind sich einig, dass viele verschiedene Faktoren den Zeitpunkt der Ejakulation beeinflussen. 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.

## Was ist vorzeitiger Samenerguss?

Folgende Faktoren sind für den Arzt wichtig, um einen vorzeitigen Samenerguss oder Ejaculatio praecox (EP), wie der Mediziner ihn bezeichnet, 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“.

- 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 Sie oder Ihr Partner sich regelmäßig eine längere Zeitspanne zwischen Penetration (Eindringen in die Frau) und Ejakulation wünschen.
- Wenn Sie beide häufig unter einem kurzen Liebespiel leiden, so kann dies ein weiterer Hinweis auf einen vorzeitigen Samenerguss sein.

# Vorzeitiger Samenerguss kann behandelt werden



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.

# Schweigen ist nicht immer Gold

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – so behauptet es der Volksmund. Doch bei Beziehungsproblemen gilt das inzwischen als überholt. **Beziehungsgespräche sind wichtig und brauchen Zeit.** Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre und bereiten Sie Ihren 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 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 so konkret wie möglich, wie Sie sich erfüllte Sexualität – ganz ohne Funktionsdruck – mit Ihrem Partner vorstellen.

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

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

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



# Weitere Informationen auch im Netz

Für weitere Informationen sprechen Sie oder Ihr Partner mit Ihrem Arzt.



Darüber hinaus finden Sie auf **[www.späterkommen.de](http://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

M081717

