

### Vorzeitiger Samenerguss / Ejaculatio praecox – Wenn Männer zu schnell kommen

---

Mehr als ein Drittel aller Männer leiden hin und wieder unter einem Vorzeitigen Samenerguss – für 14% stellt er eine dauerhafte Beeinträchtigung ihres Sexuallebens dar, bei vielen bleibt er ein Leben lang.

Organische Ursachen sind in der Regel selten (um die 2%) und leicht behandelbar (eine Phimose oder ein verkürztes Bändchen führen zu Schmerzen und kleinen Verletzungen beim Geschlechtsverkehr, die den Vorzeitigen Erguss auslösen - eine kleine Operation kann dieses Problem bleibend beheben).

Die Hintergründe für den Vorzeitigen Samenerguss sind demnach überwiegend im psychischen Bereich zu suchen.

Der Vorzeitige Samenerguss ist ein Hinweis darauf, dass der betroffene Mann mit seiner eigenen Person unzufrieden ist: was das Aussehen betrifft; innere Unsicherheiten; starke Selbstzweifel. In Folge davon will er anders sein, als er ist: er strebt beständig und mit einem starken inneren Drang danach, in allen Lebensbereichen besser zu sein und mehr leisten zu können, als er eigentlich in der Lage ist. Da er seine Maßstäbe jedoch immer höher ansetzt, kommt er nie an seinem Ziel an und überfordert sich permanent.

Hinzu kommt, dass diese Männer gerade im partnerschaftlichen Bereich harmoniesüchtig sind und daher jeder - wenn auch nötigen – privaten Auseinandersetzung lieber aus dem Weg gehen. Um des lieben Friedens willen sind sie bereit, auch auf eigene Ansichten und Bedürfnisse zu verzichten. Beständig versu-

chen sie „lieb“ zu sein und immer das „Richtige“ zu machen – gerade im Privaten und ihren Partnerinnen gegenüber.

Die dadurch entstehende innere Grundspannung findet kein adäquates Ventil: der Körper „sucht“ sich im sexuellen Bereich eine schnelle Spannungsabfuhr über den Vorzeitigen Samenerguss.

Sexualtherapie mit den betroffenen Männern bedeutet hier:

- vorübergehendes Vermeiden der misslichen sexuellen Situation des Vorzeitigen Samenerguss;
- Information der Partnerin über die Hintergründe des Vorzeitigen Samenerguss;
- Reduzierung der Ansprüche an sich selber auf ein realistisches Maß;
- u.U. Erlernen spezieller sexualtherapeutischer Übungen;
- Erlernen von effektiven und friedvollen Formen partnerschaftlicher „Streit“- Kultur.

Dabei überwiegt die Arbeit in Einzelsitzungen – ab und an werden Paargespräche durchgeführt. Innerhalb des überschaubaren Zeitraums von 3-6 Monaten kann der betroffene Mann so seinen Vorzeitigen Samenerguss erfolgreich bekämpfen.

Gesprächstermine mit dem Sexualtherapeuten Volker van den Boom können in Aachen oder Düsseldorf stattfinden.

Kontakt: 0241/4134071