

stern.de - 6.9.2007 - 17:40

URL: <http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/519225.html?eid=504686>**EXTRA: Die Last mit der Lust**

---

Samenerguss

**Komm nicht zu früh, kleiner Freund!**

© Halasz &amp; Burow

War ich schon drin? Übungen sorgen dafür, dass aus Frust wieder Lust wird

**Zu früher Samenerguss ist eine der häufigsten Sexualstörungen des Mannes. Die Therapie ist knifflig, aber aussichtsreich: Das richtige Tempo kann man lernen.**

Männer untereinander geben gerne an. Zum Beispiel damit, wie ausdauernd sie beim Sex sind. Wer's glaubt, kann schnell verunsichert sein. "Ich komme zu früh", sagt ein Klient, der beim Psychologen Christoph Ahlers in der Ambulanz des Instituts für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berliner Charité sitzt. Ahlers erklärt seinem Besucher, dass es normal ist, wenn ein Mann beim Sex nur fünf Minuten durchhält, bis er zum Orgasmus kommt. Dass es aber auch eine krankhafte Störung des Sexuallebens gibt, die man mit der Formulierung "Ich komme zu früh" umschreibt: den vorzeitigen Orgasmus (lateinisch: Ejaculatio praecox).

**So unausweichlich wie ein Niesanfall**

Der Unterschied lässt sich nicht ermitteln, indem man beim Sex eine Stoppuhr laufen lässt - schließlich gibt es durchaus Spielarten der körperlichen Liebe, die wunschgemäß nur ein paar Wimpernschläge lang dauern. Aber wenn der Orgasmus einsetzt, bevor, während oder kurz nachdem ein Mann in Partnerin oder Partner eindringt; wenn er seinen Höhepunkt selbst nicht steuern kann, weil der so unausweichlich über ihn kommt wie ein Niesanfall; wenn er diese Symptome mindestens sechs Monate lang beobachtet, obwohl er regelmäßig Sex hat - dann leidet ein Mann unter einer Ejaculatio praecox.

Ärzte unterscheiden zwischen primärem und sekundärem vorzeitigem Orgasmus. Die primäre Form tritt schon während der ersten sexuellen Erfahrungen eines Mannes auf, also oft in der Pubertät. Manche haben bei der Selbstbefriedigung das Gefühl, die Länge ihres Orgasmus nicht steuern zu können; andere können problemlos masturbieren, kommen aber zu früh, wenn sie mit Partnerin oder Partner Sex haben.

Der sekundäre vorzeitige Orgasmus ist vor allem ein Problem älterer Männer. Ab etwa 40 Jahren kann die Erektion des Penis schwächer werden. Einige

Männer entwickeln dann eine Orgasmusstörung: Sie müssen den Penis stärker stimulieren, um zum Höhepunkt zu kommen, verlieren dabei die Kontrolle - und erleben den deshalb zu früh.

### **häufigste Sexualstörung des Mannes**

Mediziner vermuten, dass bis zu 30 Prozent der deutschen Männer im Laufe ihres Lebens an Ejaculatio praecox leiden, die meisten an der primären Form. "Er ist die häufigste Sexualstörung des Mannes", sagt Professor Hartmut Bosinski von der Sexualmedizinischen Forschungs- und Beratungsstelle der Universität Kiel. Und eine, über die kaum gesprochen wird.

Offenbar probieren viele lieber, sich selbst zu kurieren. Zählen Schäfchen, während sie Sex haben, lösen im Kopf Rechenaufgaben oder tragen Salben auf ihren Penis auf, die die Haut betäuben sollen. "Alles Versuche, das Erregungsniveau zu senken", erklärt Sexualmediziner Bosinski. Meist verschlimmern diese Bemühungen das Problem. Die Partnerin oder der Partner fühlt sich missachtet. "Du bist beim Sex nicht bei der Sache", diesen Vorwurf hören Männer mit Ejaculatio praecox häufig. Kein Wunder, wenn sie beim Schäferstündchen an Schäfchen denken.

### **Der Spaß am Sex geht verloren**

Der Mann setzt sich selbst unter Druck: Ich halte nicht lang genug durch, also muss ich dafür sorgen, dass meine Erregung niedrig bleibt. Folge: Sein Penis wird höchstens halb steif, trotzdem kommt er weiter zu früh - verliert jetzt aber auch noch den Spaß am Sex, weil er wegen der unzulänglichen Erektion den Orgasmus schwächer empfindet als früher. "Solche Patienten sind oft schwer in ihrer Lebensfreude beeinträchtigt", berichtet Hartmut Bosinski. "Sie leiden unter depressiven Verstimmungen, häufig ist außerdem ihre Paarbeziehung nachhaltig gestört."

Die Ursache der sekundären Form ist relativ klar: Auslöser ist meist eine Erektionsstörung, die man mit Medikamenten wie Viagra behandeln kann. Schwieriger liegt der Fall beim primären Orgasmus. Mit ihm haben sich bisher nur wenige Wissenschaftler auseinander gesetzt. Aktueller Stand der Forschung, so Hartmut Bosinski. Er sagt: "Wir gehen mittlerweile davon aus, dass es sich um ein biopsychosoziales Phänomen handelt." Das bedeutet: Bestimmte körperliche Abläufe tragen dazu bei, dass eine Störung entsteht, dazu kommen psychische Probleme und möglicherweise Schwierigkeiten in der Partnerschaft.

### **Fehlschaltung im Nervensystem**

Was die biologischen Auslöser der Störung angeht, so nehmen die Ärzte an, dass bei den Betroffenen eine Art Fehlschaltung im vegetativen Nervensystem vorliegt. Dieses Nervensystem besteht aus einem parasympathischen und einem sympathischen Teil. Der Parasympathikus ist unter anderem dafür zuständig, die Erregung anwachsen zu lassen. Hat sie ihren Höhepunkt erreicht, wird der Sympathikus aktiv: Er veranlasst, dass sich der Blasenmuskel schließt, während sich der Schließmuskel für die Harnröhre öffnet - der Orgasmus tritt ein. Das Zusammenspiel zwischen diesen beiden Systemen ist bei Patienten mit vorzeitigem Orgasmus aus der Balance geraten. Der Sympathikus löst den Parasympathikus zu früh ab.

Viele Betroffene sind ganz allgemein "stärker aufgeregter als andere

Menschen", so Bosinski. Dazu kommt, dass viele Betroffene nicht in der Lage sind, ihren Körper ohne Angst und Vorurteile zu beobachten. Beginnen sie aber nun, über die Abläufe nachzudenken, wird alles noch schlimmer. Sie sehen, dass sie nicht so lange durchhalten, wie sie möchten, versuchen, mit Tricks die Kontrolle zu übernehmen, um dann zu merken: Ich habe schon wieder versagt. Viele entwickeln darüber hinaus noch Schuldgefühle, der Partnerin oder dem Partner gegenüber. Um so angespannter gehen sie beim nächsten Sex zu Werke - ein Teufelskreis ist entstanden.

### **Das Gehirn muss neu lernen**

"Die Hirnforschung hat belegt, dass sich mit wiederholten, intensiven Erfahrungen Nervenverbindungen verändern. Die Nervenbahnen lernen regelrecht eine Fehlreaktion", sagt Psychologe Christoph Ahlers. "Man kann dann von einem chronischen Leiden sprechen." Das ist allerdings mit Hilfe von Ärzten und Psychologen durchaus in den Griff zu kriegen. Denn das Gehirn kann vieles neu lernen - auch den Orgasmus zur richtigen Zeit. "Der Mensch ist in der Lage, neue Nervenverbindungen zu knüpfen, die alten, ungünstigen zu überschreiben", sagt Christoph Ahlers.

Die Sexualwissenschaftler haben eine Therapie entwickelt, die auf mehreren Säulen ruht. Auch Medikamente können dabei eingesetzt werden, allerdings nur kurzfristig und unter therapeutischer Aufsicht.

### **Antidepressiva können helfen**

Eine Pille gegen den vorzeitigen Orgasmus gibt es zwar nicht; doch einige Psychopharmaka können die Phase vor dem Orgasmus verlängern. Etwa so genannte Serotoninwiederaufnahmehemmer, wie sie gegen Depressionen eingesetzt werden. Keiner weiß, warum sie den Orgasmus hinauszögern, doch sie wirken etwa zwei bis vier Stunden, nachdem man sie eingenommen hat.

"Etwa 50 Prozent unserer Patienten mit vorzeitigem Orgasmus verordnen wir, wenn sie einverstanden sind, kurzfristig Antidepressiva", berichtet Christoph Ahlers. Das geschieht, damit sie überhaupt ein Gespür dafür entwickeln, wie sich das anfühlt: länger durchzuhalten. Medikamente sind auf die Dauer aber keine Lösung, unter anderem, weil sie die Lust auf Sex verringern. Klar, dass sich dann eine Sexualstörung erst recht nicht beseitigen lässt.

### **In Love Dates lernen die Partner sich neu kennen**

Deshalb setzt zeitgleich mit dem Pillenschlucken die Therapie ein. Psychologe Ahlers: "Sie schlägt am besten an, wenn der Betroffene Partnerin oder Partner mitbringt - sofern er in einer Beziehung lebt." Der Therapeut spricht mit dem Paar einzeln und getrennt über sexuelle Vorlieben, Ängste und Erwartungen. Mit diesen Gesprächen bauen viele Patienten erste Ängste und Vorurteile ab.

Dann beginnt, was die Therapeuten "Love Dates" nennen: Übungen, mit denen die Partner lernen, sich möglichst unbelastet mit dem eigenen und dem Körper des anderen zu beschäftigen. Zunächst ohne Sex. Denn nur dann wird der betroffene Mann von Erwartungen an sein Durchhaltevermögen befreit, die ihn normalerweise blockieren.

### **Fachliche Hilfe führt zum Ziel**

Die Übungen beginnen damit, dass sich beide gegenseitig streicheln, ohne die Genitalien zu berühren. Später ist auch das erlaubt; in der nächsten Stufe darf

der Penis eingeführt werden. In diesem Stadium können die Patienten außerdem die Stopp-Start-Technik ausprobieren, die schon in den 50er Jahren erfunden wurde. Dabei führt der Mann seinen Penis ein, seine Partnerin oder sein Partner übernimmt dann die aktive Rolle. Nähert sich der Mann der Orgasmusschwelle, gibt er ein Stopp-Signal. Er wartet, bis sich seine Erregung verringert hat (die Erektion aber noch nicht verschwunden ist), dann bewegt sich die Partnerin oder der Partner wieder. Diesen Ablauf wiederholen beide drei- oder viermal. Zum Schluss darf der Mann ejakulieren.

Männer ohne feste Liebesbeziehung können diese Übungen nur sehr eingeschränkt anwenden: beim Masturbieren. In jedem Fall gilt: Je früher Betroffene fachliche Hilfe suchen, umso schneller können sie das Problem loswerden. "Solange nicht noch Begleitsymptome wie depressive Verstimmung oder Paarkonflikte dazukommen, brauchen wir vielleicht zehn Sitzungen, um unseren Patienten zu helfen", sagt Hartmut Bosinski. Und Christoph Ahlers hat folgende Erfahrung gemacht: Kaum ein Mann wird von der Partnerin verlassen, weil er regelmäßig einen vorzeitigen Orgasmus hat.

Schließlich bestimmen auch Persönlichkeit, Charakter und Verhalten die Qualität einer Beziehung. Der Mensch könne 80 Jahre alt werden, ohne einen Orgasmus erlebt zu haben. Aber ohne liebevollen Körperkontakt geht er zugrunde.

Sigrun Albert

---