

Ich leide unter meinen sexuellen Schwierigkeiten

Ich (27) bin seit sechs Monaten mit meiner neuen Partnerin zusammen. Es läuft bis jetzt ganz gut. Nur im Sexuellen klappt es nicht: Ich leide unter frühzeitiger Ejakulation. Je mehr ich mir vornehme, dass es das nächste Mal klappen soll, desto mehr ist das Scheitern vorhersehbar. Es ist mir peinlich, und ich mache mir Vorwürfe. Obwohl meine Partnerin viel Verständnis zeigt, steigt die Spannung. Ich bin schon ganz verzweifelt und ziehe mich zurück.

H. O. IN K.

Frühzeitige Ejakulation kommt bei rund 30 Prozent aller erwachsenen Männer vor. Schätzungen sprechen gar von über 60 Prozent aller Männer unter 20 Jahren. Männer, die zu früh kommen, fühlen sich oft schuldig. Das Gefühl, versagt zu haben, und die erneute Angst, dass es wieder nicht



Paare sollen sexuelle Probleme gemeinsam lösen.

Bild Archiv

klappt, vermindern die Lust auf sexuelle Aktivitäten mit Ihrer Partnerin. Doch Stress und Angst wirken sich negativ aus auf die männliche Potenz. Die betroffenen Männer ziehen sich, wie Sie, oft zurück, stürzen sich in Arbeit oder in sportliche Aktivitäten. Doch das ist keine Lösung.

Stress schadet

In der Sexualität bewegen Sie sich mit Ihrer neuen Partnerin noch auf unsicherem Gebiet. Sie wollen es besonders gut miteinander erleben, sind hoch motiviert und geraten dabei unter

Stress. Ihre Partnerin wirft Ihnen zwar nichts vor, doch Sie fühlen sich trotzdem schuldig und leiden darunter. Je mehr Sie sich beim Sex Sorgen machen, desto mehr beobachten Sie sich angestrengt: Sinnlichkeit und Spass gehen so verloren.

Hilfe ist möglich

Auch Sie können lernen, wechselnde Stufen der Erregung zu geniessen und das Prinzip «Alles oder nichts» aufzulö-

BEZIEHUNG

sen. Sie haben selbst die Möglichkeit, den Zeitpunkt Ihres Höhepunktes zu steuern. Die Sexualtherapie bietet betroffenen Männern Übungen an, den Zeitpunkt eines frühzeitigen Samenergusses zu verlängern und hinauszuschieben. Gut üben lässt sich das zum Beispiel mit der «Stopp-Start-Methode»: Der Mann oder die Partnerin stimuliert den Penis bis kurz vor dem Höhepunkt. Dann wartet er, bis die Erregung zurückgeht. Auch ein kurzer, heftiger Druck auf die Eichel kann helfen. Anschliessend beginnt das Spiel von neuem.

Dadurch gewinnt der Mann eine gewisse Gelassenheit und Sicherheit, den Verlauf seiner Lust steuern zu können. Je spielerischer Sie sich erregen, desto mehr Bilder, Fantasien, Gefühle bringen Sie dazu, Sexualität lustvoll zu erleben.

Neue Wege gehen

Oder machen Sie aus der Not eine Tugend. Vereinbaren Sie mit Ihrer Freundin einmal folgenden Ablauf: Beide konzentrieren Sie sich zuerst auf die Befriedigung Ihrer Partnerin. Seien Sie spielerisch und experimentieren Sie miteinander. Tun Sie das, was sie gerne hat. Das nimmt Ihnen den Leistungsdruck: Erst die Partnerin, dann kommen Sie dran.

Und wenn es wieder nicht klappt und Sie zu früh sind? Vergessen Sie nicht: Frauen stören sich weniger am frühzeitigen Samenerguss ihres Partners als an der schuldbeladenen Beschäftigung mit seinen Versagergefühlen und seinem schamhaften Rückzug.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kurzantwort

Frühzeitiger Samenerguss ist ein weit verbreitetes Problem: Gemäss Studien leiden 30 Prozent aller erwachsenen Männer darunter. Die Angst, erneut zu versagen, kann einen Teufelskreis auslösen. Dabei gibt es einfache Übungen, die helfen, die Kontrolle über die Lust zu gewinnen, erklärt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut systemis.ch, Paar und Einzelberatung leb, Zug, www.leb-zug.ch**

ANZEIGE

Rehaklinik 
Hasliberg

