

# STATT „ZU FRÜH KOMMEN“ – LIEBE LÄNGER GENIEßEN



Was jeder über das Thema „Vorzeitiger  
Samenerguss“ wissen sollte



## VORZEITIGER SAMENERGUSS – NICHT NUR EIN „MÄNNLICHES“ PROBLEM

Einen vorzeitigen Samenerguss (lat. Ejaculatio praecox, auch EP genannt) hat sicher jeder Mann schon einmal erlebt. Kommt es dazu aber regelmäßig, kann dies zu partnerschaftlichen Problemen führen. Denn nicht nur der Mann, sondern auch die Partnerin ist dann häufig durch eine unerfüllte Sexualität stark belastet.

## WAS GENAU IST EIN „VORZEITIGER SAMENERGUSS“?

Kommt ein Mann regelmäßig zu früh, d. h. vorzeitig zur Ejakulation, ist er nicht ausreichend in der Lage, den Zeitpunkt des Samenergusses zu steuern bzw. zu kontrollieren – bevor für beide Partner ein befriedigender Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.

### Typische EP-Kennzeichen sind:

- Die Zeit zwischen Penetration und Samenerguss wird als zu kurz empfunden (Ejakulation erfolgt bereits kurz vorher oder schon kurz danach).
- Häufig entsteht daraus ein immenser Leidensdruck für beide Partner – verbunden mit Schamgefühlen, Ängsten und Frustration.
- Nicht selten sind Partnerschaftsprobleme und sexuelles Vermeidungsverhalten dann die Folge.

## MIT DIESEM PROBLEM IST „MANN“ NICHT ALLEIN

Vorzeitiger Samenerguss ist die häufigste sexuelle Funktionsstörung bei Männern unter 60 Jahren. Ca. 20 % aller Männer leiden darunter, das ist somit jeder 5. Mann. Grundsätzlich kann jede Altersgruppe davon betroffen sein.

### Man unterscheidet 2 Arten von EP:

- Etwa 95 % der Männer leiden an einer „lebenslangen EP“.
- Ca. 5 % leiden an einer „erworbenen EP“, aufgrund einer organischen Grunderkrankung, die normalerweise im späteren Lebensalter auftritt.

## WODURCH WIRD DER VORZEITIGE SAMENERGUSS VERURSACHT?

### Lebenslange EP:

Heute weiß man, dass diese sexuelle Funktionsstörung durch ein Ungleichgewicht im Gehirnstoffwechsel hervorgerufen wird. Dabei spielt ein Mangel des Botenstoffes Serotonin, als sog. „Neurotransmitter“ zur Signalübertragung von Nervenreizen, eine zentrale Rolle. Das Geschehen scheint aber multifaktoriell bedingt. Das Zusammenspiel weiterer, ursächlicher Faktoren ist bis heute immer noch nicht vollständig geklärt.

### Erworbene EP:

Verschiedene, organisch bedingte Erkrankungen können hierfür die Ursache sein. Nur durch eine differenzierte ärztliche Untersuchung kann die Grunderkrankung erkannt werden und eine gezielte Therapie erfolgen. Mit der Behandlung der Grunderkrankung verschwindet in der Regel auch die „erworbene EP“ wieder.

## WICHTIGER HINWEIS

Wenn Sie schon immer oder sehr lange – mehr oder weniger – an diesem Problem leiden, sind Sie wahrscheinlich von der häufigen „lebenslangen EP“ betroffen. Ist das Problem neu oder stellen Sie im Rückblick fest, dass Sie dieses Problem früher nie hatten, könnte eine Erkrankung die Ursache sein. Insbesondere dann sollten Sie Ihren Arzt unbedingt darüber informieren.



## SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT – NICHTS MUSS IHNEN PEINLICH SEIN

Männern fällt es in der Regel schwerer als Frauen, mit ihrem Arzt über intime Beschwerden bzw. Probleme zu sprechen. Schamgefühl, Verlegenheit, das Gefühl, evtl. als „Versager“ betrachtet zu werden, oder die Überzeugung, dass es eh keine Hilfe gibt, sind oft die Hauptgründe, warum Männer nicht mit einem Arzt über dieses Problem sprechen.

Doch bedenken Sie, jeder Arzt wird irgendwann selbst schon einmal diese Erfahrung gemacht haben und Sie daher sehr gut mit all Ihren Emotionen verstehen. Und auch Ärztinnen kennen das Problem, davon können Sie ganz sicher ausgehen. Ein Arzt/eine Ärztin wird Ihnen daher gerne einfühlsam zuhören. Denn beide wissen, wie schwierig es für Sie als Mann ist, über dieses Problem zu sprechen.

Denken Sie daran,  
Ihren Arzt auch über andere  
Probleme zu informieren. Sollten Sie  
z.B. auch an einer erektilen Dysfunktion  
oder Prostataerkrankung leiden, könnte dies  
auf eine Grunderkrankung hinweisen. Neben  
Ihrem Hausarzt stehen Ihnen als kompetente Fach-  
ärzte Urologen und Sexualmediziner zur Verfügung.  
Ihr Arzt wird zusammen mit Ihnen eine für Sie passen-  
de Therapie finden, die Ihren Bedürfnissen entspricht.



### Fragebögen als Gesprächshilfe

Die Beantwortung von speziellen Fragen zur Selbsteinschätzung soll die Diagnosestellung unterstützen und zeigt, ob Sie wirklich an diesem Problem leiden. Ein entsprechender Fragebogen hilft Ihnen auch, vorab Fragen zu beantworten, die Ihnen vielleicht im offenen Gespräch unangenehm wären. Das erleichtert das Arztgespräch und sorgt auch dafür, dass keine wichtigen Fragen möglicherweise unberücksichtigt bleiben.

**Nutzen Sie dazu bitte den Fragebogen (Selbsttest) auf den letzten Seiten dieser Broschüre oder machen Sie den Test online unter [www.liebe-braucht-zeit.de](http://www.liebe-braucht-zeit.de).**

## SPRECHEN SIE AUCH MIT IHRER PARTNERIN

Vielen Paaren fällt es schwer, über dieses Problem zu sprechen, denn es kostet Überwindung und ein hohes Maß an gegenseitigem Einfühlungsvermögen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für ein Gespräch in entspannter Atmosphäre. Fragen Sie gegenseitig nach Ihren Gefühlen und Empfindungen. Und fragen Sie bei Unklarheiten nach. Das schafft Vertrauen, Wertschätzung und Nähe. Sprechen Sie auch über Ihre Wünsche und Vorlieben oder was Sie nicht mögen und ändern möchten.

### **Vielleicht helfen Ihnen folgende Aspekte für ein Gespräch mit Ihrer Partnerin:**

- Was beeinflusst Ihren Samenerguss?
- Wie frustriert fühlen Sie sich?
- Machen Sie sich Sorgen, dass Ihre Partnerschaft darunter leidet?

Werden Sie aktiv und sprechen Sie Ihren Arzt auf Ihr Problem an, auch wenn es Sie große Überwindung kostet. Denn nur so können Sie – und damit auch Ihre Partnerin – erfolgreich gezielte, professionelle Hilfe erfahren. Durchbrechen Sie den „Teufelskreis“, sonst bauen sich Angst und Beziehungsdruck weiter auf. Körperliche, emotionale und psychologische Probleme sowie Stress können die Folge sein.



### **Und bitte bedenken Sie:**

Vorzeitiger Samenerguss kann auch durch Stress und Anspannung verursacht werden, ist aber keine psychische Erkrankung. Man spricht von einer sogenannten „funktionellen Störung“, die heute sehr gut zu behandeln ist. Deshalb unternehmen Sie etwas dagegen, worauf warten Sie?

## WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Heute muss sich niemand mehr mit dem Problem EP abfinden, denn es gibt hilfreiche Therapien. Ziel dabei ist immer, die Zeit bis zur Ejakulation zu verlängern.

### Selbstmedikation

Die Therapie in Eigenregie ist nicht unproblematisch und auch nicht ganz ungefährlich. Zum einen besteht das Risiko, eine organische Grunderkrankung – ohne vorhergehende ärztliche Untersuchung – nicht zu erkennen, zum anderen könnten Nebenwirkungen mit erheblichen Gesundheitsrisiken auftreten, z. B. wenn Arzneimittel ohne Aufklärung durch einen Arzt aus dem Internet bezogen werden. Nicht selten findet sich dort auch ein Angebot an dubiosen „sogenannten Arzneimitteln“, die jeglichen Qualitätsansprüchen an die pharmakologische Herstellung und an ausreichend medizinisch-klinischer Prüfung entbehren. Daher ist Vorsicht geboten!

### Rezeptpflichtige Medikation

**Spray zur äußeren Anwendung:** Diese lokal auf den Penis fokussierte Therapie zielt darauf ab, den Penis zu desensibilisieren. Durch die Dämpfung des Berührungsreizes verzögert

sich dann die Ejakulation. Das Spray wird als Bedarfstherapie vor dem Geschlechtsverkehr angewendet.

Der schnelle Wirkeintritt erlaubt Spontanität – und die einfache Handhabung lässt sich gut ins Liebespiel integrieren. Ein zur Therapie des vorzeitigen Samenergusses zugelassenes Spray ist ein Arzneimittel und nur auf Rezept in Apotheken erhältlich.

**Tabletten:** Auch diese Arzneimittel stehen Ihnen als Alternative zu Sprays als Bedarfstherapie zur Verfügung. Sie beeinflussen den Serotonin-Stoffwechsel im Gehirn und sind daher auch nur auf Rezept erhältlich. Sie werden normalerweise 2 bis 3 Stunden vor dem Sex eingenommen.

Welche Darreichungsform für Sie die geeignetere ist, dazu berät Sie gerne fachkundig Ihr Arzt. Seine Empfehlung richtet sich nach Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Lebensstil und Ihren Gewohnheiten. Beziehen Sie möglichst auch Ihre Partnerin bei der Entscheidung mit ein, denn es betrifft auch ihre Sexualität.



Sollte Ihnen gerade erst beim Lesen dieser Broschüre Ihr Problem bewusst werden, nutzen Sie die Chance. Machen Sie den Selbsttest und sprechen Sie Ihren Arzt dann gleich gezielt an. Wir wünschen Ihnen viel Glück und gesundheitlich alles Gute!

**Nähere Informationen finden Sie auf [www.liebe-braucht-zeit.de](http://www.liebe-braucht-zeit.de)**



## DER SELBSTTEST – EIN FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Dieser von Fachärzten erstellte Selbsttest hilft Ihnen, herauszufinden, ob Sie von therapierelevanter EP betroffen sind. Bitte kreuzen Sie zu jeder Frage immer nur eine Möglichkeit an, die am meisten für Sie zutrifft.

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

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

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

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

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

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

#### 4. Leiden Sie unter der vorzeitigen Ejakulation?

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

Addieren Sie nun Ihre Punktzahl aus allen Fragen.  
Die Summe gibt dann den entsprechenden Hinweis auf EP.

Meine Summe: \_\_\_\_\_

### AUSWERTUNG:

- ≤ 8 Punkte**      Kein Verdacht auf EP.
- 9-10 Punkte**      EP ist möglich. (Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.)
- ≥ 11 Punkte**      EP liegt vor. (Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.)



Dieser Test kann Ihnen auch den Einstieg in das Gespräch mit Ihrem Arzt erleichtern.



Recordati Pharma GmbH  
Eberhard-Finckh-Straße 55  
89075 Ulm

[www.recordati.de](http://www.recordati.de)  
**[www.liebe-braucht-zeit.de](http://www.liebe-braucht-zeit.de)**

SAP 302512