

Kaum ein anderes menschliches Bedürfnis lässt so viel Spielraum für Phantasien und Übertreibungen wie die Sexualität. Sowohl die Grösse bestimmter Geschlechtsorgane als auch deren Leistungsfähigkeit werden oft mit völlig überzogenen, kulturell häufig sehr unterschiedlichen Massstäben bemessen...

Früher oder später?

Da die Realität meistens weit davon entfernt bleibt, entstehen Frustration und Versagensängste, die das besonders empfindliche Gleichgewicht der Sexualität erschüttern können. Ein typisches Beispiel dafür ist der Zeitraum bis zum Eintreten des Orgasmus.

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung sind nicht Störungen der Penissteifigkeit die häufigsten sexuellen Störungen bei Männern, sondern ein zu früh auftretender Orgasmus. In Asien besteht die Vorstellung, dass ein Mann möglichst ausdauernd sein muss, um eine Frau sexuell befriedigen zu kön-

nen. Da diese Vorstellung tief verwurzelt ist und sich daraus ein starker gesellschaftlicher Druck entwickelt hat, findet man weltweit in Asien die meisten Fälle von frühzeitigem Orgasmus. Jedoch auch in Europa ist diese «Krankheit» weit verbreitet.

Körperliche Abläufe

Um die hier behandelte Problematik besser zu verstehen ist ein kurzer Einstieg in die körperlichen Abläufe der Peniserregung nötig. Verschiedene Reizquellen können dazu führen, dass der Penis härter wird. Neben visuellen

Reizen kommen Berührungen, Phantasien, Gerüche und andere Einflüsse dafür in Frage. Für alle ist das Gehirn von entscheidender Bedeutung. Wie jedes Organ, so ist auch der Penis mit dem Gehirn über Nerven verbunden und umgekehrt. Daraus kann man relativ leicht schliessen, dass alle Vorgänge im Gehirn, inklusive aller seelischen Belastungen, einen Einfluss – positiv oder negativ – auf den Penis haben können. Sendet das Gehirn nun einen Impuls an den Penis, so kommt es zu einer Vergrösserung des dort vorhandenen Schwellkörpers.

Dieser ist wie ein Schwamm aufgebaut und saugt sich nun mit Blut voll, bis er gross und hart genug ist, um zum Beispiel in die Scheide einzudringen. Je nach Alter und Situation (z. B. Stress) braucht es nun in unterschiedlichem Masse weitere Reize, um diesen Zustand zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Ist ein bestimmter Grad an sexueller Erregung überschritten, so wird unweigerlich der Orgasmus ausgelöst. Eine klare Definition, wann ein zu früher Orgasmus anfängt, ist bis heute nicht möglich, wobei ein Samenerguss vor dem eigentlichen Geschlechtsverkehr als klar krankhaft gilt. Ob allerdings nach 1, 2, 3 oder mehr Minuten bereits ein krankhafter Zustand vorliegt bleibt Diskussionsgegenstand. Untersuchungen haben ergeben, dass Männer im Schnitt etwa drei bis fünf Minuten brauchen, um nach dem Eindringen zum Orgasmus zu kommen.

Primäre und sekundäre Form

Grundsätzlich kann man zwei Formen des frühen Orgasmus unterscheiden. Bei der primären Form besteht seit Beginn des sexuellen Erlebens bei dem Betroffenen durchgängig das Problem, zu früh und gegen seinen Willen zum Höhepunkt zu kommen. Dabei treten im Erleben nur geringe Schwankungen und eine geringe Abhängigkeit von externen und internen Bedingungen auf. Bei der Masturbation ist die Steuerungsfähigkeit bei einem Teil der Patienten besser, bei einem anderen Teil ist auch hier keine befriedigende Kontrolle möglich. Je länger dieser Zustand besteht, desto eher kann es zusätzlich zu einer Erektionsstörung kommen. Ursache hierfür ist der Versuch, durch Reduzieren der sexuellen Stimulation die Steuerungsfähigkeit des Orgasmus zu verbessern. Mit zunehmendem Alter verringert sich unter anderem die Reizbarkeit des Penis, weshalb es mehr Stimulation benötigt, um eine Erektion

zu erzeugen bzw. aufrecht zu erhalten. Zusammen mit dem vorher genannten Verhalten kann daraus eine Situation entstehen, in der das Glied bei Bedarf nicht mehr ohne weiteres steif wird. Kommt es häufiger zu einer solchen Situation, so entsteht beim Betroffenen meist eine grosse Verunsicherung, wodurch die Situation sich noch weiter verschlechtern kann.

Ältere Männer

Die sekundäre Form tritt erst im Verlaufe des Lebens ein. Häufig sind ältere Männer betroffen. Die möglichen Gründe hierfür sind bereits ansatzweise im letzten Abschnitt erwähnt worden. Durch die altersbedingte relative Erschwerung der Gliedsteifigkeit versuchen viele betroffene Männer mit verstärkter Stimulation entgegen zu wirken. Dadurch kommt es oft zu einer Beschleunigung des Erregungsablaufes und damit zu einem früher einsetzenden Orgasmus. Zusätzlich erschweren sexuelle Versagensängste die Kontrollfähigkeit. Nach heutigem Wissensstand sind die genauen körperlichen und seelischen Vorgänge, die zu einem frühen Orgasmus führen, noch nicht klar. Organische Ursachen sind nur äusserst selten verantwortlich. Neben einer Prostataentzündung kann es auch während einem Alkoholentzug zu verfrühtem Höhepunkt kommen. Noch seltener sind Nervenverletzungen nach Bauchoperationen ursächlich. Es existieren viele verschiedene Erklärungsmodelle für psychische Ursachen. Klarheit gibt es bis heute nicht, da viele dieser Modelle umstritten sind. Am meisten akzeptiert, bzw. durch die Erfahrung vieler Ärzte bestätigt, ist der Zusammenhang mit Ängsten bzw. Unsicherheit auch im Bezug zu der eigenen Sexualität. Einerseits kommt es, wie zuvor bereits erklärt, bei Erektionsstörungen als Folge oder Ursache zu Versagensängsten, die im Einzelfall das männliche Selbstbewusstsein massiv beeinträchtigen. ▶

tigen können. Andererseits sind kulturell unterschiedliche Vorstellungen von einer «richtigen» männlichen Sexualität für einen hohen Leistungsdruck verantwortlich. Eine von den persönlichen realistischen Möglichkeiten stark abweichende persönliche oder gesellschaftliche Idealvorstellung ist grundsätzlich eine schlechte Ausgangslage für eine befriedigende Sexualität.

Ängste und Unsicherheit

Aller Wahrscheinlichkeit nach führen Ängste und Unsicherheit in der Sexualität auf eine überstarke Wahrnehmung bzw. Fokussierung auf bestimmte Anteile des eigenen Erregungsablaufes mit der Folge, dass eine Entspannung in der jeweiligen Situation nur unzureichend ermöglicht wird. Da aber zum Beispiel eine entspannte, tiefe Atmung zusammen mit einem dem Verlauf der Erregung angepassten Stimulationsreiz zu einer Verlängerung der Zeit bis zum Orgasmus führen kann, ist ein eher grosszügiger Blickwinkel im Moment der Sexualität wichtig.

Für eine erfolgreiche Therapie sind demnach nach heutigem Wissensstand alle Massnahmen erfolgversprechend, welche eine Entspannung in die Sexualität des Betroffenen bringen. Dabei kann zum Beispiel schon eine Aufklärung über den Erregungsablauf oder eine paarbezogene Sexualtherapie hilfreich sein, da sehr oft eine bleierne Sprachlosigkeit bzw. unrealistische Erwartungen von beiden Seiten das Problem verstärken. Die Behandlungsmöglichkeiten sind relativ vielfältig und sollten an die jeweilige Gegebenheiten des betroffenen Patienten angepasst werden. Physiotherapeutische Massnahmen wie Atemtherapie, Verbesserung der Muskelwahrnehmung im Becken und Bauchbereich können hilfreich sein. Der Patient kann begleitend unter vermehrter Selbstbefriedigung unter Zuhilfenahme bestimmter Techniken eine bessere Steuerung seiner Erregung trainieren. Wichtig ist auch eine detaillierte, kritische Betrachtung der Vorgehensweise des Patienten bei sexuellem Kontakt, um

sowohl verborgene Ängste als auch bestimmte Verhaltensmuster zu erkennen und beseitigen zu können. Daneben gibt es verschiedene medikamentöse Möglichkeiten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein zu früher Orgasmus erfolgreich behandelt werden kann. Neben einer einfühlsamen Vorgehensweise braucht es allerdings sehr viel Geduld bei allen Beteiligten, da eine erfolgreiche Therapie meistens lange Zeit in Anspruch nimmt. ■

DR. MICHAEL HERTSCH

Der Autor ist Urologe