



# Der Höhepunkt als Tiefpunkt

Immer mehr Männer holen sich professionelle Hilfe, weil sie nicht zum Orgasmus kommen können. Ejaculatio retardata ist die dritthäufigste männliche Sexualstörung. Im letzten Teil der Serie „Tote Hose im Bett“ erklären Experten, was Du dagegen unternehmen kannst.

**S**tundenlange Steherqualitäten. Geiler, ausdauernder Sex die ganze Nacht lang, in allen Stellungen und Varianten. Den Anderen zum Orgasmus zu bringen, vielleicht sogar mehrmals, und selbst immer noch so erregt zu sein wie zu Beginn des erotischen Infights. Der Traum eines jeden Mannes.

Wenn „er“ nicht kommt. Nicht so für Stefan (Name der Redaktion bekannt). Der 27-jährige Wiener Single leidet an „Ejaculatio retardata“. Stefan kommt, trotz uneingeschränkter Erregung, beim Sex nicht zum Orgasmus – und wenn, dann erst nach Stunden und unter größter Anstrengung. „Klar bin ich stolz, stundenlang einen Steifen haben zu können“, gibt Stefan unverblümt zu, setzt dann aber nach: „Ich finde den Sex zwar geil, bis zum Äußersten geht’s dann aber doch nicht. Das ist nicht nur frustrierend, sondern macht beim Sex auch einsam.“ Zwar bezeichnet Stefan nicht den eigenen, sondern den Orgasmus seines Gegenübers als sprichwörtlichen Höhepunkt beim Sex („Alles andere wäre für mich enttäuschend!“), aber nach Jahren des Nicht-Kommen-Könnens „wäre es doch ganz angenehm, wenn es auch mal bei mir klappen würde“, so Stefan. Seine Frustration ist nicht zu überhören. „Für mich selbst ist es nicht allzu schlimm, nicht kommen zu können. Jedoch erwartet sich der Partner ja, mich beim Orgasmus zu erleben. Das kann ich aber leider nicht bieten. Also ist die Enttäuschung auf beiden Seiten groß, auch wenn es meist unausgesprochen bleibt.“ Die Erfahrung Stefans: Kommt der eine nicht, geht der andere.

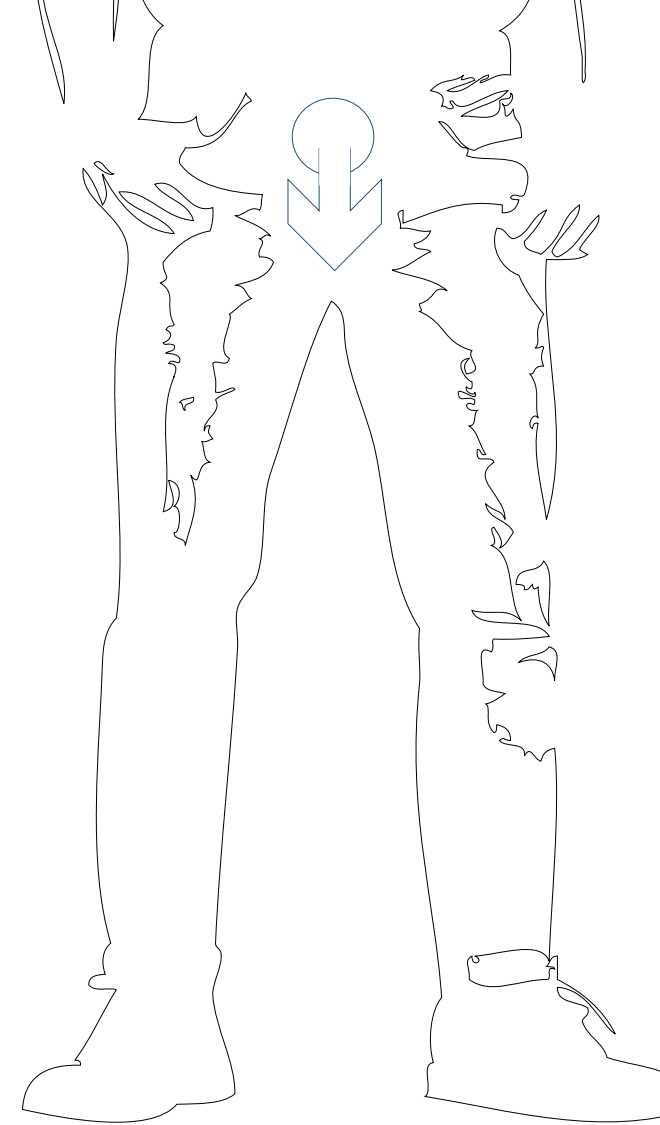
**Tabuisiert.** Stefan ist mit seinem Orgasmus-Problem bei weitem kein Einzelfall. „Das Problem wird immer sichtbarer, immer mehr Männer kommen damit zu mir“, erklärt Sexual- und Beziehungscoach Ronald Kalcher ([www.ronald-kalcher.at](http://www.ronald-kalcher.at)). Experten-Studien zufolge ist Ejaculatio retardata nach Impotenz und frühzeitigem Samenerguss die dritthäufigste Sexualstörung unter Männern. „Gesprochen wird aber so gut wie nie darüber – noch weniger als über Impotenz oder Zu-frühes-Kommen“, so Kalcher und erklärt auch die Gründe: „Orgasmus-Schwierigkeiten



Sexualcoach Ronald Kalcher spricht in NAME IT über männliche Sexualstörungen.

werden eher Frauen zugeschrieben. Oder man stößt auf Unverständnis à la „Sei doch froh, wenn du so lang kannst!“ So einfach ist es freilich nicht: Wenn der eigene Körper nicht zulässt, zum Höhepunkt zu kommen, resultiert daraus eine große psychische Belastung. Das bestätigt auch Stefan: „Ich kann nicht mehr locker an Sexdates rangehen, fürchte mich vor der Demütigung, wenn ich wieder nicht abspritzen kann.“

Wenn der Kopf Nein sagt. Die Ursachen für Ejaculatio retardata sind vielfältig und individuell. Das Problem kann in jedem Alter auftreten, manchmal ist die Störung sogar schon angeboren. Prinzipiell kann Ejaculatio retardata zwar physische Ursachen haben und zum Beispiel durch Diabetes, Probleme mit der Prostata, Nervenerkrankungen oder durch die Einnahme von Antidepressiva ausgelöst werden. Weitaus häufiger sind allerdings psychische Blockaden. „Wenn man zum Beispiel mit sich selbst nicht im Reinen ist oder tiefsitzende Ängste nicht aufgearbeitet hat, führt dies dazu, dass man sich beim Sex nicht vollends fallen lassen kann und auch in der Erregungsphase stets unterhalb der Orgasmusphase bleibt“, erklärt Kalcher. „Natürlich kann es auch sein, dass die Chemie zwischen den zwei Partnern nicht passt oder man vom Gegenüber nicht genug erregt wird. Meist liegen die Ursachen allerdings tiefer.“ Ejaculatio retardata bedeutet nicht, niemals einen Orgasmus zu haben: Bei der Selbstbefriedigung erreichen Betroffene ohne Probleme den Höhepunkt. Ob das „normal“ ist und inwieweit Pornos dabei eine Rolle spielen, darüber sind sich die Experten uneinig. US-Sexualmediziner Joseph Marzucco, der sich auf Ejaculatio retardata spezialisiert hat: „Gerade junge Männer, die keine oder nur wenig sexuelle Erfahrung haben, lernen, wie einfach und befriedigend es ist, zu Pornos zu masturbieren. Später haben sie dann oft Schwierigkeiten beim Sex mit dem Partner oder der Partnerin – weil es sich anders anfühlt und das Liebesspiel anders abläuft, als sie es von Pornos kennen. Das verwirrt und löst Stress und Ängste aus.“ Für Stefan ist Selbstbefriedigung mit seinem Problem eng verbunden. Entweder tut er es direkt nach dem Sexdate („So komme ich auch noch zum Schuss!“), oder er zieht die Selbstbefriedigung dem Sex zu zweit von Beginn an vor. Etwas, das in



letzter Zeit immer öfter vorkommt, wie er zugibt. „Weil es stressfreier ist.“ Selbstbefriedigung wird also positiver als der Sex mit jemand Anderem erfahren – kein untypisches Verhalten für Menschen, die an Ejaculatio retardata leiden. „Je länger dieses Umgehungsverhalten dauert, desto schwieriger wird es, die Ejaculatio retardata wieder loszuwerden“, weist Marzucco auf den entstehenden Teufelskreis hin.

**Fehlender Selbstwert.** Bei Stefan war es übrigens nicht immer der Fall, dass er beim Sex nicht kommen konnte. Die ersten Jahre hätte es funktioniert, erzählt er uns, auch wenn es „schon damals oftmals schwierig war, zum Orgasmus zu kommen“. Dann kam eine Zeit, in der er Antidepressiva einnehmen musste. Damals fing das Problem an. Stefan: „Am Anfang dachte ich, das sei auf die Medikamente zurückzuführen. Aber auch nachdem ich sie abgesetzt hatte, ging das Problem nicht weg.“ Wir haken nach. Was empfindet Stefan beim Sex? Bei der Antwort vermeidet er Blickkontakt. „Ich mag es nicht, mich nackt vor anderen zu zeigen. Es ist mir unangenehm, wenn der Andere mich berührt.“ Das sei aber nicht auf traumatische Erlebnisse in der Kindheit zurückzuführen, stellt er klar. Vielmehr sei es „einfach so, dass ich es nicht mag, beim Sex im Mittelpunkt zu stehen. Mir ist vor allem wichtig, dass der andere seinen Spaß hat und abspritzt.“ Hat er Spaß am Sex? „Ich mag Sex“, sagt Stefan. „Allerdings ist er mittlerweile sehr mit Angst besetzt.“ Wäre ihm eine Beziehung lieber? „Keine Ahnung. Vielleicht.“ Experte Kalcher sieht die Ursache von Stefans Problem in dessen fehlendem Selbstwert begründet. Stefan fühle sich selbst zu wenig begehrenswert und erotisch, analysiert Kalcher. „Er sieht sich als derart minderwertig an, dass er es sich gar nicht vorstellen kann, sein Gegenüber zum Orgasmus zu bringen. Und wenn, dann muss er sich sehr anstrengen. Und dankbar sein, dass sein Gegenüber überhaupt Interesse an ihm zeigt. Heißt: Sich selbst hinten anstellen. Aus dieser Perspektive ist ein Orgasmus natürlich nicht möglich.“

N

**NAME IT**  
Gay Lifestyle Magazin

[www.name-it.at](http://www.name-it.at)

## NAME IT kommt 6 Mal. Mach' Freunde damit glücklich!

Geschenkabo (6 Ausgaben) einfach im Webshop auf [www.name-it.at](http://www.name-it.at) bestellen, Gutschein per Post erhalten und bequem verschenken.

25%  
günstiger  
als im  
Handel



# Höhepunkt

**Kampfansage.** Die Behandlung von Ejaculatio tarda ist schwierig, zeitaufwendig und bedeutet harte Arbeit an sich selbst – meist mit professioneller Hilfe. Neben der Psychotherapie gibt es aber noch andere Methoden, um sich selbst Stückchenweise (erneut) einem Orgasmus näherzubringen: Experten raten, die Art der Selbstbefriedigung zu variieren, um den Körper an verschiedene Arten von Berührungen zu gewöhnen. „Die Art und Weise der Masturbation spiegelt durchaus die eigene Einstellung zu Sex wieder“, weiß Kalcher. „Bei Ejaculatio tarda kann es hilfreich sein, von der eventuellen Penis-Fixierung wegzukommen. Vielleicht ist man beim Anus oder beim Hodensack erregbarer als beim Penis? Bei der Selbstbefriedigung sollte man den ganzen Körper mit einbeziehen, vielleicht auch mit Kerzen oder Düften eine stimmungsvolle Atmosphäre schaffen. Es geht darum, sich selbst besser kennen zu lernen.“

**Selbstbefriedigung mit Selbstreflexion.** Äußerst wichtig sei außerdem, betont Kalcher, dass man ein Umdenken im Bereich der männlichen Sexualität erreicht. So sei die berühmte Erregungs- und Orgasmus-Kurve des Mannes (zeigt sehr schnell steil bergauf und fällt nach dem Höhepunkt rapide ab) nicht mehr als ein gängiges Vorurteil. Bei vielen Männern verlaufe die Erregungskurve vielmehr waagrecht, erklärt Kalcher. Das heißt, sie kommen trotz starker Erregung nicht zum Höhepunkt. „Für manche Männer spielt der Samenerguss einfach eine so untergeordnete Rolle, dass sie den Sex gar nicht darauf hinsteuern. Das ist ganz normal, denn menschliche Sexualität ist so individuell wie ein Fingerabdruck.“ Zudem ist es wichtig festzuhalten, dass ein Samenerguss und ein Orgasmus nicht dasselbe sind und auch nicht zwingend zusammenfallen müssen: Während der Samenerguss ein rein biologischer Vorgang ist, zieht den Orgasmus den gesamten Körper mit ein, ist mit Emotionen behaftet. Demnach spritzen die meisten Männer ab, während weitaus weniger tatsächlich zum Orgasmus kommen.

**Nicht zu kommen ist schöner!** Nicht-Kommen-Können wird streng genommen erst dann zum Problem bzw. zur Störung, wenn man den Samenerguss mit Männlichkeit gleichsetzt und als Ziel des Geschlechtsaktes ansieht. „Beides ist so nicht richtig!“, betont Kalcher. „Wir müssen dringend weg davon, dass wir Männlichkeit mit Leistung gleichsetzen!“ Erst dann sei es möglich, den Sex wirklich genießen zu können. „Ohne Samenerguss kann man sogar noch schöneren Sex haben“, ist Kalcher überzeugt. Jetzt heißt es, dies auch zu verinnerlichen. ■

## TOTE HOSE IM BETT?!

Studien zufolge sind Potenzprobleme, vorzeitige Ejakulation und Ejaculatio tarda (Probleme, zum Samenerguss zu kommen) die drei am häufigsten auftretenden Sexualstörungen bei Männern. NAME IT spricht in der neuen Serie „Tote Hose im Bett“ mit Betroffenen, die erzählen, was es bedeutet, wenn im Bett nicht immer alles klappt.

