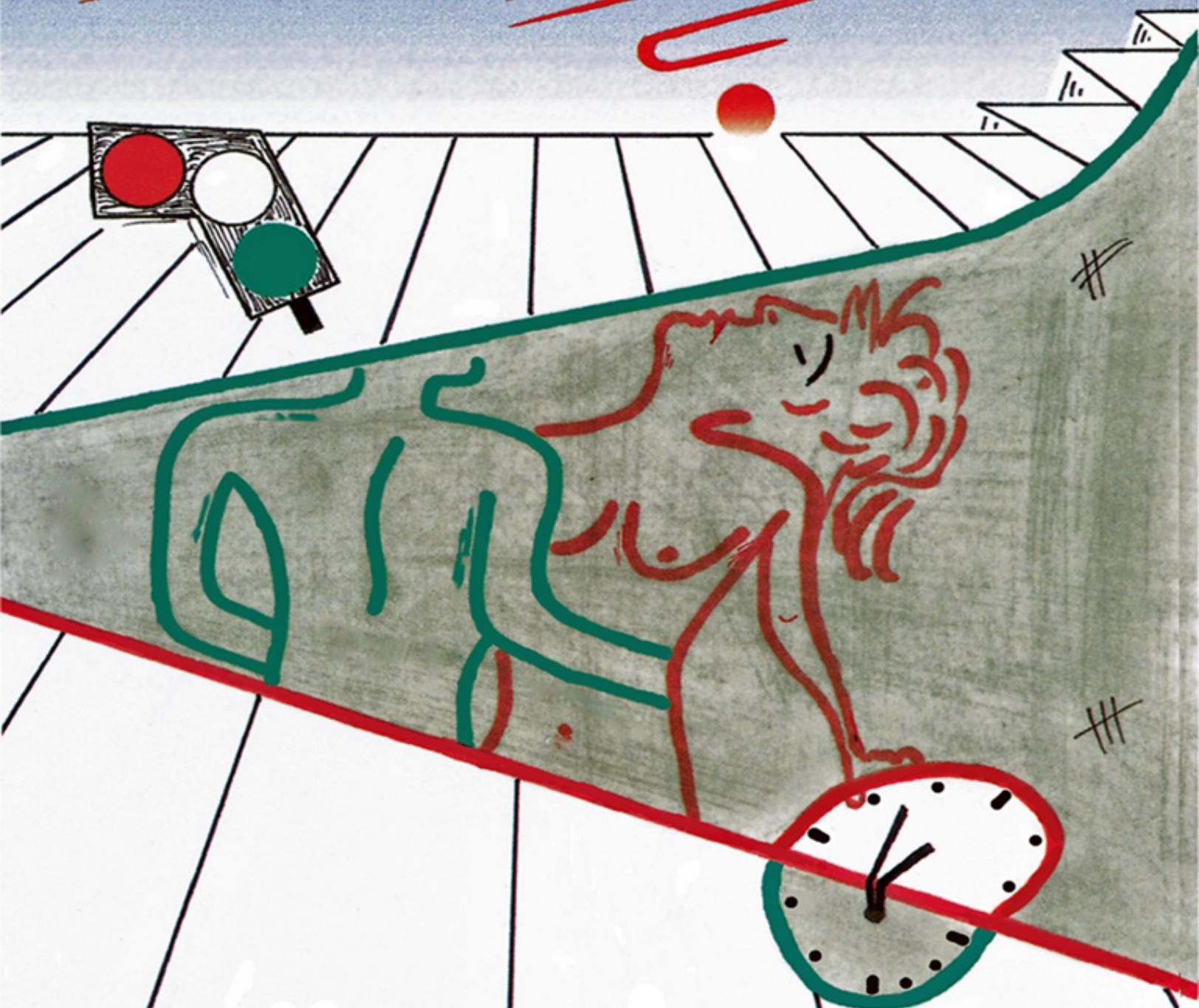


Michael J. Pfreunder

Schon wieder  
Zu früh...



Das 3-Stufen-Programm  
vorzeitiger Samenerguss

Michael Pfreunder beschäftigt sich in seiner sexualberatenden Praxis seit fast zwanzig Jahren mit den sexuellen Problemen des Mannes, insbesondere mit der Behandlung von vorzeitigem Samenerguss. Viele Ärzte und Psychologen arbeiten bereits mit den von ihm geschriebenen Fachinformationen. Mit vorliegendem Werk wendet sich der Autor jetzt auch an den interessierten Laien, der seine sexuellen Schwierigkeiten selbständig zu Hause lösen möchte.

# Inhaltsverzeichnis

Aller Anfang ist leicht!

## **I. Teil: Vorzeitiger Samenerguss und Sexualberatung**

Auswirkungen und Folgen von Ejaculatio praecox

Der Lernprozess in der Sexualberatung

## **II. Teil: Die Bausteine des 3-Stufen-Programms**

Was Sie über Sexualität wissen sollten

Sexualität in der heutigen Zeit: Normen, Mythen und Klischeés

Sexualität und Alterungsprozess

Der sexuelle Reaktionszyklus

Der Ejakulationsmechanismus

Der vorzeitige Samenerguss: Gründe und medikamentöse Behandlung

Übung: Zeichnerische Gestaltung des eigenen sexuellen Reaktionszyklus

Entspannung und Phantasie

Die Wirkung von Stress und Entspannung auf den Organismus

Einsatz von Phantasie zur Beseitigung von sexuellen Problemen

Körperbewusstsein und Empfindungsvermögen

Masturbation

## Geschlechtsverkehr

Geschlechtsverkehr in den nächsten Wochen  
Einbeziehen einer festen Partnerin  
Umgang und Sex mit einer neuen Partnerin

## Partnerschaft und Psychologie

Kommunikation in der Partnerschaft  
Psychologischer Hintergrund  
Rahmenbedingungen und Selbstbehauptung

## **III. Teil: Das 3-Stufen-Programm zur Beseitigung von vorzeitigem Samenerguss**

### Vorbereitungen / erste Übungen

Momentaufnahme und Vision  
Medizinischer Hintergrund

### Die drei Stufen zur Beseitigung von vorzeitigem Samenerguss

Erste Stufe: Entspannung - Empfindung - Erregung

*Lernen Sie Ihren Körper kennen*

*Beckenbodentraining*

*Hüftschwung*

*Der Punkt ohne Wiederkehr / Masturbation*

*Masturbation mit der Start-Stop-Methode*

*Gezielte Entspannung*

Zweite Stufe: Masturbation und Sinnlichkeit

*Masturbation mit feinen Veränderungen*

*Sensualitätstraining I + II: Stressfreie Berührung und Erregung*

*Bildhafte Phantasie und mentales Training*

## Dritte Stufe: Geschlechtsverkehr und ejakulatorische Kontrolle

*Umgang und Sex mit einer neuen Partnerin*  
*Einige Übungen zum Geschlechtsverkehr mit fester Partnerin*  
*Atem- und Bewegungstechnik; Stellungen*  
*Geschlechtsverkehr in weniger erregenden Stellungen*  
*Geschlechtsverkehr in beliebiger Stellung*  
*Zeitplan und Checklisten für Männer ohne feste Partnerin*  
*Zeitplan und Checklisten für Männer mit fester Partnerin*

## Zusatzübungen

Partnerschaft und Kommunikation: Erläuterungen und Übung

Psychologischer Hintergrund: Erläuterungen und Übung

*Angst als Auslöser von Ejaculatio praecox*  
*Schnelligkeit und Zeit in Alltag und Sexualität*  
*Ejaculatio praecox als Schutzwall vor größeren Problemen*  
*Leistung und Hingabe*

Rahmenbedingungen & Selbstbehauptung: Erläuterungen und Übung

*Eigene Rahmenbedingungen in der Sexualität*  
*Selbstbehauptung im täglichen Leben*  
*Selbstbehauptung in der Sexualität*  
*Bewusstes Genießen*

Wenn der Fachmann helfen muss

Abschließende Bemerkungen und Hilfestellung

## **IV Teil: Sie sind nicht alleine: Ausführliche Berichte betroffener Männer und Frauen**

Erster Bericht: Uwe\* – Ich habe habe es ganz alleine geschafft!

Zweiter Bericht: Günter\* – Das hätte ich nie geahnt...

Dritter Bericht: Martin\* – Raus aus der Immer-schneller-Tretmühle

Vierter Bericht: Tina\* – Befriedigung für uns beide

## **V. Teil: Literaturangaben und Internetquellen**

Internet

Quellenverzeichnis und kommentierte Literaturhinweise

Weiterführende Literatur

Weitere Bücher und CDs von Michael Pfreunder

*Entspannungs-CD*

*Kritisches Buch zur Penisvergrößerung*

## Aller Anfang ist leicht!

Sie wünschen sich ein harmonisches und befriedigendes Sexualleben? Ihr Ziel ist die Beseitigung der vorzeitigen Ejakulation? Willkommen im Kreise derer, die dabei sind, ihre Sexualität in entscheidender Weise zu verbessern. Genau das können Sie jetzt nämlich erreichen!

Auf den ersten Blick erscheint der vorzeitige Samenerguss als kaum lösbare Schwierigkeit: So viele Männer kämpfen bereits seit ihrem ersten Geschlechtsverkehr erfolglos dagegen an. Und da es sich leider immer noch um ein Tabu-Thema handelt, wird in der Öffentlichkeit kaum Information über Hilfen gegen diese sexuelle Funktionsstörung angeboten. Trotzdem hat der von vorzeitigem Samenerguss betroffene Mann beste Heilungschancen - er muss sie nur nutzen!

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Sexualberater konnte ich bereits vielen, vielen Männern bzw. Paaren helfen, diese lästige und frustrierende Erscheinung zu beseitigen. Ebenso hat das vorliegende Buch, welches inzwischen auch *von vielen sexualberatenden Institutionen verwendet* wird, tausendfach eine befriedigende Sexualität für die betroffenen Paare ermöglicht. Es ist das Ergebnis meiner langjährigen Erfahrung. Ursprünglich als Manuskript für meine persönlichen Klienten gedacht, ist es inzwischen mehrfach überarbeitet in der sechsten Auflage erhältlich.

Das beschriebene 3-Stufen-Programm ist eng an das Vorgehen einer persönlichen Sexualberatung angelehnt. Es ist ein *individualisierbares Programm*, welches nicht nur Standardwege aufzeigt, sondern genau auf Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Es steht selbstverständlich auch *bei möglichen Problemfällen mit Rat und Tat zur Seite*

(ausbleibende Erfolge, unkooperative Partnerin, medizinischer Hintergrund usw.), und es lässt Sie nicht alleine mit Ihrem Problem. **Sie benötigen keine Medikamente oder Betäubungsmittel sondern lernen, den Sex zu genießen.**

☞ Egal, wie alt Sie sind, und was Sie bereits alles versucht haben - egal, ob mit oder ohne feste Partnerin: Arbeiten Sie jetzt bequem zu Hause an einer Verbesserung Ihrer Sexualfunktion! Das 3-Stufen-Programm ist bestens bewährt. Sie haben die Chance, eine grundlegende Wende in Ihrem Sexualleben herbeizuführen. Genießen Sie schon in wenigen Wochen spontanen, harmonischen und befriedigenden Sex zusammen mit Ihrer Partnerin!

Lesen Sie dazu dieses Buch und nehmen Sie sich die notwendige Zeit. Beeilen Sie sich nicht, denn "Eile" wollen Sie ja verlernen. Viel Spaß und viel Erfolg!

*Michael Pfreunder*

# I. Teil: Vorzeitiger Samenerguss und Sexualberatung

Woher kommt das Problem "vorzeitiger Samenerguss"? Noch vor einigen Jahren war dieses Thema gänzlich unbekannt oder wurde als Bagatelle abgetan. Heute handelt es sich um eine der am weitest verbreiteten Sexualstörungen. Sie wird von allen Beteiligten als besonders gravierend empfunden.

Experten schätzen, dass etwa 10% - 20% aller Männer bzw. Paare in geschlechtsfähigem Alter mehr oder weniger unter diesem Problem leiden.

Im Tierreich ist die sofortige Ejakulation (=Samenerguss) des Männchens instinktiv und normal. Dieses spezifische Verhalten *aller* Säugetiere dient der Arterhaltung. Ein längerer Sexualakt hätte keinen zusätzlichen genetischen Nutzen, er brächte nur unnötige Gefahren mit sich, die aus der Schutzlosigkeit und fehlenden Aufmerksamkeit für die natürlichen Feinde resultieren.

Erst der moderne Mensch problematisiert diese Verhaltensweise. So setzt die sexuelle Revolution, liebevoll "die Sechziger" genannt, hier endgültig neue Maßstäbe: Denn Sexualität ist nicht länger ein Tabu-Thema, sondern Mann und Frau sprechen offener über Ihre Wünsche und Vorlieben. Der Geschlechtsverkehr wird kultiviert; beide Partner wollen höchstmöglichen Genuss daraus ziehen. Insbesondere die Frauen bringen Ihr Bedürfnis nach sexueller Befriedigung immer deutlicher zum Ausdruck.

Durch diesen Wertewandel definiert sich männliche Potenz heute nicht mehr nur an dem "wie oft", sondern auch an dem "wie lange". Damit ist aus einer altbekannten und

schon immer weitverbreiteten Erscheinung ein Problem entstanden: Ejaculatio praecox, der vorzeitige oder schnelle Samenerguss des Mannes.

Normalerweise lernt man(n) im Laufe seiner ersten Sexualkontakte recht bald, seine Ejakulation zu steuern. So wie man normalerweise früh lernt, seinen Harndrang zu kontrollieren und nicht mehr bettzunässen.

Manchmal schafft der Mann diesen wichtigen Schritt jedoch nicht, oder die ehemals vorhandene Kontrolle verschwindet sogar wieder. Leistungsdruck, Angst und verschiedene psychologische Probleme sorgen zusätzlich dafür, dass das Phänomen in unserer schnell-lebigen Zeit immer öfter und immer massiver auftritt. Der betroffene Mann ejakuliert dann bereits bei direkter Berührung der Genitalien durch die Partnerin oder kurz nach Einführen des Penis in die Scheide (*vorzeitige Ejakulation*); andere Männer kommen unkontrolliert nach ein bis zwei Minuten des Koitus zum Samenerguss (*frühe bzw. schnelle Ejakulation*).

Wenn im Folgenden von *Ejaculatio praecox* (abgekürzt als E.p.) die Rede ist, so ist damit sowohl der vorzeitige als auch jeder frühe/schnelle Samenerguss gemeint. Beide Formen verhindern die sexuelle Befriedigung mindestens einer der Partner. Wie jedes andere Verhalten kann auch die ejakulatorische Kontrolle systematisch erlernt werden. Hierbei handelt es sich jedoch um die Veränderung von langfristig erworbenen Verhaltensmustern.

- ☞ Ein defektes Teil am Auto oder Handy lässt sich schnell reparieren oder tauschen. Bei sexuellen Schwierigkeiten versagen jedoch die scheinbar immer gültigen Erfahrungen des mechanistischen Weltbildes: Ejaculatio praecox will be- und verarbeitet sein!

Ein wissenschaftlich fundiertes Programm und konzentriertes Arbeiten sind daher notwendige Voraussetzungen, diese tief verwurzelten Gewohnheiten zu überwinden. Manchmal helfen auch neuartige Medikamente, einen Erst-Erfolg zu erreichen und damit die Motivation für das weitere Übungsprogramm zu bilden. Mit Hilfe der in diesem Buch dargestellten klaren Verhaltensanweisungen der modernen Sexualberatung können auch Sie es endlich schaffen!

## **Auswirkungen und Folgen von Ejaculatio praecox**

Der vorzeitige oder frühe Samenerguss kann viele negative Reaktionen auslösen. Jeder Betroffene weiß dies leider nur zu gut, und die meisten Sexualberater hören täglich die Leidensgeschichten der betroffenen Männer:

Der frustrierende frühe Orgasmus des Mannes sowie der wegen des kurzen Koitus ausbleibende Höhepunkt der Frau führen zu *Minderwertigkeitsgefühlen bei beiden Partnern*. Der Mann fühlt sich schuldig; beide empfinden ihr Sexualeben als unbefriedigend.

Das *insgesamt geschwächte Selbstvertrauen* des unter Ejaculatio praecox leidenden Mannes überträgt sich dann auch schnell auf weite Bereiche seiner Persönlichkeit wie allgemeines Wohlbefinden, Beruf und Freizeit. Man(n) fühlt sich überall schwach und als Versager.

Oft kommt es vor, dass die Betroffenen aus lauter *Versagensangst* jeden Kontakt zum anderen Geschlecht meiden. Eingeschüchtert und verängstigt weichen sie Flirts und anderen zwanglosen Ereignissen (Partys, Discobesuche usw.) aus. Man traut sich nicht einmal mehr den normalen ungeschlechtlichen Kontakt zu.

Mit jedem Versagen zieht man sich weiter von den Frauen zurück, wird dann noch nervöser – ein Teufelskreis, der sich immer weiter steigert. Kennen Sie das?

Ein bekanntes Phänomen ist aber auch das "*Don-Juan-Symptom*": Jedes weibliche Wesen wird dabei zum Objekt, das es zu verführen gilt. Dies geschieht in der Hoffnung, mit der neuen Partnerin endlich auch ein glückliches Sexualleben zu finden. Jeder weitere Misserfolg des Don Juan erhöht jedoch wieder dessen Versagensängste, verstärkt den Drang, endlich die wirklich richtige Partnerin zu finden usw. Der Teufelskreis schließt sich auch hier; die Folgen für die Psyche des Mannes sind fatal: Leistungsdruck und Minderwertigkeitsgefühle verstärken das Problem, anstatt Offenheit für neue Lösungswege zu schaffen.

Vielleicht haben Sie bisher versucht, mit einigen Tricks den Samenerguss zu verzögern. Das Multiplizieren vierstelliger Zahlen im Kopf oder Gedanken an den nächsten Besuch der Schwiegermutter sind hierbei sehr beliebt. Auch diverse, jegliche Empfindung und Spontaneität raubende, Betäubungsmittel (Betäubungssalben usw.) werden in diesem Zusammenhang gerne eingesetzt.

☞ Aber was nutzt Ihnen das längere Durchhalten, wenn Sie nichts mehr davon spüren und keinen Spaß dabei haben? Lernen Sie, *wirkliche* Kontrolle über Ihren Samenerguss zu entwickeln und Sex tatsächlich zu genießen!

Bringen Sie sich nicht um das Glück erfüllter Sexualität, indem Sie sich mit "anetwas-Anderes-denken-Strategien" oder sonstigen sehr zweifelhaften Ratschlägen schaden! Lernen Sie stattdessen, Ihren Körper und dessen Gefühle bewusst wahrzunehmen! Durch die erlernbare

Ejakulationskontrolle und den damit beliebig verlängerbaren Koitus haben Sie dann die Chance,

- ◆ Ihre Sexualität zusammen mit Ihrer Partnerin (wieder) als Freude zu empfinden und jede Sekunde wirklich zu genießen,
- ◆ Glück und volle Erfüllung für sich selbst und in der gesamten Partnerbeziehung zu finden,
- ◆ Ihr Selbstvertrauen durch die Beseitigung eines bisher als unüberwindlich angesehenen Hindernisses immens zu stärken.

Bei konsequentem Arbeiten können Sie schon in wenigen Wochen ein glückliches, harmonisches Sexualleben führen, den Geschlechtsverkehr genießen und sich an einem erheblich gesteigerten allgemeinen Wohlbefinden und Selbstvertrauen erfreuen. Beginnen wir mit dem Lernprozess!

## **Der Lernprozess in der Sexualberatung**

Lernen im sexuellen Bereich ist im Allgemeinen schwierig, weil sich kaum beobachten lässt, wie der Geschlechtsakt bei anderen Menschen abläuft. Wir sind darauf angewiesen, den sonstigen Informationen zu glauben, die wir über das Geschlechtsleben erhalten. Leider handelt es sich hierbei oft um Pseudo-Informationen, Klischées und Mythen, die nur dazu dienen, Verkaufszahlen oder Einschaltquoten der entsprechenden Medien zu steigern oder Werbeklicks im Internet zu generieren. Die tatsächlichen sexuellen Gegebenheiten werden dabei verzerrt und übertrieben. Das Bild des immer-potenten Supermannes wird genauso als Standard dargestellt, wie der weibliche Riesenbusen. Kein Wunder, dass viele Menschen "lernen", nicht richtig gebaut zu sein oder nicht richtig zu funktionieren.

In den nächsten Wochen befassen wir uns mit passenderen Lernmethoden in der Sexualität. Der Lernprozess in der Sexualberatung verläuft nämlich genau wie in anderen Bereichen, in denen man sich weiterbildet: Man muss die notwendigen Techniken kennen und sie konsequent anwenden – dann lässt sich früher Erlerntes bewusst wieder verlernen und durch angemessenere neue Verhaltensweisen ersetzen. Genau diese Prozesse werden durch das 3-Stufen-Programm umfassend unterstützt.

Erinnern Sie sich noch an andere Lernprozesse Ihres Lebens? Wissen Sie noch, wie befangen Sie nach Erhalt Ihres Führerscheins Auto gefahren sind? Ständig überlegten Sie, welcher Fuß wann auf welchem Pedal sitzt, in welchem Gang Sie gerade fahren usw. Mit der Zeit lernten Sie, die Dinge ohne bewusstes Nachdenken zu tun – die Abläufe wurden spontan. Eine angemessene neue Verhaltensweise war erlernt.

Wissen Sie noch, wie Sie sich ein Empfindungsvermögen für die Belange des Autos erarbeiten mussten? Bei wie vielen Umdrehungen man schaltet, und in welchen Abständen man Kraftstoff nachfüllen muss... . All das haben Sie in Theorie – und vielleicht auch schmerzvoll in der Praxis – erlernt. Wenn Sie solch einen Lernerfolg bei der Handhabung der dummen Maschine Auto erzielt haben, wird Ihnen sicherlich noch viel mehr mit der Empfindungsfähigkeit Ihres Körpers gelingen!

Das Programm zur Beseitigung von Ejaculatio praecox hilft Ihnen dabei: Zu Beginn werden Sie sich vielleicht etwas gehemmt und verunsichert fühlen; vieles wirkt noch zu mechanisch. Je mehr Sie aber üben und je mehr sich das Empfindungsvermögen für Ihren Körper verbessert, umso eher werden diese Merkmale verschwinden. Sie können sich dann voll und ganz darauf konzentrieren, Ihr Sexualleben zu genießen. Ist das nicht eine schöne Aussicht? Scheuen Sie

sich insofern nicht, alle Hemmungen über Bord zu werfen und nur an Ihr Ziel zu denken: die Beherrschung der Ejakulation.

In drei aufeinander aufbauenden Stufen lernen Sie alles Notwendige, um in Zukunft Ihren Samenerguss nach Belieben steuern zu können. *Steuern* bedeutet hierbei sowohl das gezielte *Verzögern* als auch ein eventuell bewusstes *Beschleunigen* der Ejakulation, z.B. um den Höhepunkt gleichzeitig mit Ihrer Partnerin zu erleben.

Beginnen Sie damit, die Ausführungen des nun folgenden zweiten Teils anzusehen. Es ist wichtig, dass Sie die grundlegenden Begrifflichkeiten und die allgemeinen Vorgehensweisen vollkommen verstanden haben, bevor Sie mit den konkreten und individuellen Übungen des 3-Stufen-Programmes im dritten Teil des Buches beginnen. Lassen Sie sich daher mindestens ein bis zwei Wochen Zeit damit. Sie lernen dann bereits an dieser Stelle, dass es nicht nur im sexuellen Bereich sehr wichtig ist, sich Zeit zu lassen.

## **II. Teil: Die Bausteine des 3-Stufen-Programms**

### **Was Sie über Sexualität wissen sollten**

#### ***Sexualität in der heutigen Zeit***

Kaum ein Thema bietet Anlass für so viele Missverständnisse, offene Fragen, Vorurteile und fragwürdige Tabus wie die menschliche Sexualität. Nicht zuletzt die um Auflagezahlen und Einschaltquoten wettstreitenden Medien sorgen dafür, dass heute viele Menschen zutiefst verunsichert sind: *Worüber darf man öffentlich reden und worüber lieber nicht? Wie machen "es" wohl die anderen? die Jungen? die Alten? Funktioniert man(n oder frau) wohl richtig? Kann sich der eigene Körper sehen lassen? Was ist normal, was nicht?*

Machen wir uns nichts vor: Auch im Zeitalter von Internet, Blogs und öffentlichen Tagebüchern ist oft unklar, ob jemand mit seiner anonymen Offenheit nur provozieren will, eigene, rein wirtschaftliche Interessen hat oder über nachprüfbare Tatsachen berichtet.

In diesem Spannungsfeld entstehen eine ganze Reihe von Normen, Klischées und Mythen über das tatsächliche oder angenommene Sexualverhalten. Man denke nur an den ausdauernden Supermann mit dem riesengroßen Freudenspender, wie er in Romanen, Zeitschriften und Filmen immer vorkommt. Die Folge solcher Mythen sind Leistungs- und Versagensängste; durch den Selbstverstärkungsmechanismus sexueller Probleme können daraus dauerhafte sexuelle Schwierigkeiten entstehen.

Die häufigsten Normen, Klischées und Mythen werden im Folgenden kurz angesprochen und entmystifiziert. Viele Männer erleben nämlich in der sexualberatenden Praxis eine große Erleichterung, wenn sie gleich zu Beginn der Beratung Informationen über die *tatsächlichen Gegebenheiten* erhalten, anstatt sich immer an den Supermann-Klischées zu messen. Leistungsdruck kann so ganz gezielt abgebaut werden – dies ist die Basis für ein unverkrampftes Erlernen neuer, angemessener Verhaltensweisen.

◆ Häufigkeit und Dauer des Geschlechtsverkehrs:

Eine Reihe von Untersuchungen gibt Zahlen für die durchschnittliche Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs in deutschen Schlafzimmern an. Diese ist abhängig von Alter, Religion, Arbeitszeit, Gesundheitszustand und vielen weiteren Faktoren der untersuchten Gruppe(n). Fasst man die seriöseren Ergebnisse zusammen, ergibt sich eine wenig aussagekräftige Zahl zwischen ein- und viermal Sex pro Woche. Im Urlaub etwas mehr, sonst etwas weniger. Die Jüngeren zwei- bis viermal, die Älteren null- bis dreimal.

Aber mal ehrlich: Wollen Sie "Durchschnitt" sein? Viel wichtiger ist doch, dass Sie als Individuum Lust und Spaß dabei haben. Für den einen ist es daher schön, sich täglich zu vereinigen, anderen Paaren genügt es dagegen, wenn sie einmal im Monat oder auch seltener zusammen schlafen. Beides ist vollkommen normal. Lassen Sie sich nicht von irgendwelchen Schlagzahlen unter Druck setzen, sondern entscheiden Sie selbst, wie viel Sex gut für Sie ist.

Auch in Bezug auf die Dauer des Koitus sollten Sie sich nicht selbst unter Leistungszwang setzen, da Sie damit eher das Gegenteil erreichen.

Wie bereits angesprochen, ist eine schnelle Ejakulation bei allen Säugetieren vorprogrammiert. Untersuchungen zum sexuellen Verhalten des Menschen aus den 1950er Jahren belegen, dass der Koitus damals bei 75% aller Paare weniger als zwei Minuten dauerte (*vgl. Kinsey 1955*)!

Heute liegt die durchschnittliche Dauer des Koitus bei etwa drei bis neun Minuten. 30% aller Männer bleiben grundsätzlich unter drei Minuten; nur knappe 10% sind ohne ein spezielles Training in der Lage, den Koitus länger als fünfzehn Minuten auszudehnen.

An der Urologischen Klinik der Universität Köln (*vgl. Sommer 2001*) führte man im Jahr 2001 folgende interessante Studie zur durchschnittlichen Dauer des Koitus durch: In zwei Gruppen getrennt (nach E.p.-Patienten und sexuell zufriedenen Männern), maßen die Partnerinnen dieser Männer mit der Stoppuhr die Dauer des Geschlechtsverkehrs vom Eindringen bis zum Samenerguss. Eine Kontrollgruppe aus Urologen führte das gleiche Experiment durch. Das überraschende Ergebnis: Die sexuell zufriedenen Männer kamen nach durchschnittlich drei Minuten und einer Sekunde zum Samenerguss - die Praecox-Patienten dagegen nach zwei Minuten und 32 Sekunden. Also nicht einmal eine halbe Minute früher! Die Kontrollgruppe der Urologen kam auf knappe sechs Minuten Sex; andere Untersuchungen kommen ebenfalls auf Durchschnittswerte zwischen sechs und sieben Minuten. Sicher, dies ist kein Vergleich zu Supermanns Künsten, es ist aber die Realität!

Bedenken Sie außerdem, dass ein kurzer, leidenschaftlicher Quickie genauso schön sein kann wie ein längerer Geschlechtsakt, und dass sich die Qualität des sexuellen Zusammenseins sicher nicht in Minuten und Sekunden ausdrücken lässt. Insbesondere beim

ersten Koitus nach einer längeren Enthaltsamkeit, in Zeiten von starkem Stress, beim Zusammensein mit einer neuen Partnerin und bei besonders starker Stimulation ist die schnelle Ejakulation, also eine kurze Koitusdauer, eine vollkommen normale physiologische Reaktion.

◆ Positionen, Praktiken und Phantasie beim Sex:

Es gibt fast genauso viele verschiedene sexuelle Stellungen und Handlungsweisen, wie es Liebespaare gibt. Während manche Paare mit ein oder zwei verschiedenen praktizierten Positionen glücklich sind, experimentieren andere Paare ständig mit neuen Stellungen. Beides ist vollkommen normal. Lassen Sie sich aber nicht verängstigen, wenn Sie in einer Zeitschrift über die neusten und besten Positionen für den Koitus lesen, die Ihnen in keinsten Weise zusagen. Wenn Sie Sex im freien Handstand auf dem Balkon ablehnen, werden Sie dabei sicher zu keiner Befriedigung gelangen. Experimentieren Sie nur mit Positionen, die Ihnen Spaß machen.

Zu den verschiedenen Sexualpraktiken gehört auch der sehr weit verbreitete Oralverkehr (=Stimulation der Geschlechtsorgane mit dem Mund). 90% aller Paare unter 25 Jahren genießen Fellatio (=die Frau stimuliert den Mann) und Cunnilingus (=der Mann stimuliert die Frau). In der älteren Generation ist diese Technik bisher weniger verbreitet. Das Schlucken von Sperma ist dabei gesundheitlich absolut unbedenklich. Wenn Sie wollen, versuchen Sie es, andernfalls vergessen Sie dieses Thema sofort wieder. Dies gilt auch für den Analverkehr (=Penis dringt in den After der Frau ein statt in die Scheide). Nichts ist unanständig oder schmutzig – ganz allein Ihre positiven Empfindungen zählen!

Der Einsatz von sexuellen Phantasien ist ein gutes Mittel, seinen eigenen Genuss zu erhöhen. Über 90% aller Männer und Frauen arbeiten in ihren den Koitus begleitenden Phantasien regelmäßig mit Dingen, die in der Realität nicht zutreffen: Sei es der Koitus mit einem gleichgeschlechtlichen Partner, mit Verwandten und Bekannten oder seien es Vergewaltigungsszenen, Gruppensex und Ähnliches. Der Phantasierende ist dadurch seinem Partner in keinsten Weise untreu. Im Gegenteil: Eine lebhaft Phantasie ist ein Zeichen für ein normales Sexualverhalten. Wenn Sie wollen, sprechen Sie mit Ihrem Partner offen über Ihre Phantasien!

◆ Orgasmus der Frau und gleichzeitiger Orgasmus der Partner:

In vielen Köpfen spukt noch immer die von Freud aufgestellte Hypothese, dass der *vaginal* ausgelöste Orgasmus allein ein Charakteristikum der reifen Frau sei. Die moderne Sexualforschung hat diese Theorie seit langem widerlegt: Man weiß, dass die Mehrzahl der Frauen überhaupt nur dann zum Höhepunkt kommt, wenn Sie neben der vaginalen Stimulation durch den Penis zusätzlich eine Reizung der Klitoris (=Kitzler) erfährt. Dies kann z.B. mit der Hand geschehen, mit einem Vibrator oder in all den Stellungen, in denen das Schambein des Mannes eine gewisse Reizung auf die Klitoris ausübt. Es gibt dabei keine höher- oder minderwertigeren Orgasmen. Der Unterschied liegt alleine in der Auslösung, nicht aber in der Qualität.

Der gleichzeitige Orgasmus der Partner ist in den Medien eine Selbstverständlichkeit, in der Realität jedoch weniger häufig. Insbesondere den Paaren, die sich noch nicht lange kennen und sich daher nicht so gut auf den sexuellen Reaktionszyklus des anderen