



## Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

### **Frühzeitiger Samenerguss**

Der Samenerguss kommt, wie er kommt, oft schnell und unerwartet. Manchmal reicht es etwas nackte Haut zu sehen, oder wenn der Penis die Haut der Partnerin berührt, oder wenn der Penis in die für ihn so wunderbare Umgebung der Scheide gerät. Männer haben allerdings die Möglichkeit, bis zu einem gewissen Grad den Zeitpunkt der Ejakulation zu steuern. Solche Männer vermögen sich in idealer Weise auf das Zusammenspiel mit ihrer Partnerin, ihrem Partner einzustellen. Im Gegensatz dazu wird ein Mann, der keine Kontrolle über seine Ejakulation hat, einfach vom Nullpunkt der Erregung durchstarten, bis er beim Orgasmus angelangt ist, ohne sich eine Weile auf einem bestimmten Niveau aufhalten zu können. Das heisst, er kann einen hohen Erregungsgrad nicht für längere Zeit geniessen. Viele Männer leiden unter einem frühzeitigen Samenerguss und entwickeln der Frau gegenüber Versagergefühle.

#### **Was kann Sexualtherapie bewirken?**

Die Sexualberatung bietet einerseits eine Reihe von Übungen an, welche die Kontrolle des Samenergusses verbessern. Andererseits kann eine vielschichtiger Vorstellung von Sexualität, die nicht bloss koituszentriert ist, die Angst vor zu frühem Samenerguss entschieden vermindern.

Sexualtherapie erzielt in diesem Feld eine hohe Erfolgsquote, vorausgesetzt, dass der Mann bereit ist, Zeit und Energie zu investieren.

#### **Was bietet Sexualtherapie?**

- Übungen für Ejakulationskontrolle
- Gedanken umwandeln
- lernen, was die Partnerin befriedigt
- gute Voraussetzungen schaffen
- Entspannung lernen
- Verbundenheit mit PartnerIn vertiefen

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.

**Sexualtherapie  
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum  
Hauptstrasse 47  
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027  
info@praxis-sexualberatung.ch  
www.praxis-sexualberatung.ch