

des zentralen Nervensystems eingesetzt werden, können einen Einfluss auf die Einnahme haben. Deshalb ist es wichtig, dass Sie dem Arzt, von dem Sie Dapoxetin verschrieben bekommen haben, alle Medikamente nennen, die Sie einnehmen, auch wenn Sie diese von einem anderen Arzt erhalten haben. Dapoxetin sollte nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegen einen Bestandteil der Tabletten sind, an Leber- oder schweren Nierenschäden leiden oder eine schwere Herzerkrankung haben.

#### Was ist bei der Anwendung noch zu beachten?

Dapoxetin wirkt unabhängig von der Nahrungsaufnahme, es spielt also keine Rolle, ob Sie die Tablette vor oder nach dem Essen einnehmen. Vorsichtig sein sollten Sie aber in der Kombination mit Alkohol und insgesamt nicht mehr als ein bis maximal zwei Gläser alkoholische Getränke mit Dapoxetin zu sich nehmen. Keinesfalls sollten Sie Dapoxetin in Kombination mit Drogen einnehmen.

#### Kann man mit Dapoxetin noch Auto fahren?

Da unter der Einnahme von Dapoxetin Schwindel auftreten kann, sollten Sie darauf achten, wie Sie auf die Einnahme von Dapoxetin reagieren, bevor Sie Auto fahren oder Werkzeuge oder Maschinen bedienen.

#### Zahlt die Krankenkasse Dapoxetin?

Der Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen (die vom Gesetzgeber mit der Kostenüberwachung beauftragte Behörde) hat, um Kosten im Gesundheitswesen zu sparen, beschlossen, dass Medikamente gegen sexuelle Funktionsstörungen nicht auf Kassenrezept verschrieben werden dürfen. Sie müssen also leider Dapoxetin selbst bezahlen.

#### Kann ich Dapoxetin ohne Rezept erhalten?

Nein, Dapoxetin ist verschreibungspflichtig. Das heißt, vor der Anwendung ist eine ärztliche Untersuchung nötig. Nur Ihr Arzt kann entscheiden, ob Dapoxetin für Sie geeignet ist. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie davon nicht abweichen und sich Dapoxetin nicht auf anderen, zum Teil obskuren, Wegen besorgen. Außerdem: Wer weiß, ob man Ihnen dabei nicht wirkungslose oder gar gesundheitsgefährdende Fälschungen andreht? Es mag einige Überwindung kosten, sich mit seinem Problem im Sexualleben einem Arzt anzu-

vertrauen, doch Sie dürfen sicher sein, dass Ihr Arzt Ihnen zuhört und mit Ihnen zusammen die geeignete Behandlung finden wird.

#### Sexualität ist ein spannendes Thema ...

... vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Unsere Zeitschrift „Liebe hält gesund“ ist der beste Beweis dafür. Wie alle Informationsmaterialien des Vereins richtet sie sich an interessierte Laien, die in die tieferen Geheimnisse der gesunden Sexualität eindringen möchten. Als Mitglied (Jahresbeitrag 25,- €) erhalten Sie die Zeitschrift kostenlos und unterstützen durch Ihren Beitritt außerdem aktiv unsere Bemühungen, Menschen mit sexuellen Problemen zu helfen. Rufen Sie uns an, treten Sie bei!

## Eine Antwort auf Ihre Fragen ... Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox)

#### Was genau ist ein vorzeitiger Samenerguss?

Als vorzeitigen Samenerguss (die genaue Übersetzung der lateinisch-wissenschaftlichen Bezeichnung „Ejaculatio praecox“) bezeichnet man eine sexuelle Störung, bei der der Mann einen Samenerguss bzw. Orgasmus zu früh bekommt. Im Extremfall kann schon der Versuch, in die Scheide der Partnerin einzudringen, zum Samenerguss führen oder es reicht der Gedanke an eine sexuell erregende Situation, um einen Orgasmus zu bekommen. Dies ist jedoch selten. Meist tritt der Samenerguss während oder kurz nach dem Einführen des Penis in die Scheide auf.

#### Wie früh ist „vorzeitig“?

Im Gegensatz zu vielen weitverbreiteten Vorstellungen haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass beim Geschlechtsverkehr der Durchschnitt der Männer knapp 6 Minuten nach dem Eindringen in die Scheide zum Höhepunkt kommt. Doch es gibt selbstverständlich Männer, die ihren Samenerguss wesentlich länger zurückhalten können und eben auch Männer, die deutlich früher einen Orgasmus bekommen. Die meisten Männer mit vorzeitigem Samenerguss ejakulieren innerhalb von ein bis zwei Minuten nach Eindringen und leiden zusätzlich unter dem Gefühl einer mangelnden Kontrolle über die Ejakulation. Weil die Zeitspanne bis zum Orgasmus sehr unterschiedlich erlebt wird, gehört zur Beurteilung der „Vorzeitigkeit“ auch dazu, dass der Samenerguss von beiden Partnern als zu früh erlebt wird und dies die sexuelle Beziehung belastet.

#### Wie viele Männer leiden am vorzeitigen Samenerguss?

Der vorzeitige Samenerguss ist das häufigste sexuelle Problem des Mannes. Dabei wird beinahe jeder Mann schon einmal einen vorzeitigen Samenerguss erlebt haben oder gelegentlich erleben. Dies ist völlig normal und hat viel mit der Umgebung, Stimmung und Anspannung in der jeweiligen Situation zu tun. Zum Problem wird es dann, wenn ein

vorzeitiger Samenerguss immer oder bei fast allen sexuellen Kontakten auftritt. Das ist bei ungefähr jedem fünften Mann der Fall.

#### In welchem Alter tritt ein vorzeitiger Samenerguss auf?

Der vorzeitige Samenerguss tritt über alle Altersstufen hinweg vergleichbar häufig auf, ca. 20% aller Männer sind betroffen. Auch wenn es oft als Problem Jugendlicher angesehen wird – und auch oft schon im jugendlichen Alter beginnt – verliert sich das Problem längst nicht bei allen Männern mit zunehmendem Alter.

#### Was bewirkt ein vorzeitiger Samenerguss?

Vorzeitiger Samenerguss kann bei den betroffenen Männern die Zufriedenheit und die Lust an der Sexualität erheblich einschränken bis hin zu einer Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls. Außerdem kann es zu einer starken Belastung der Beziehung zwischen Mann und Frau führen. Oft hat der Mann das Gefühl, wenig Befriedigung zu erleben oder den Samenerguss nicht richtig zu spüren. Als Folge entwickeln sich Schwierigkeiten, eine Erektion oder sexuelle Erregung zu halten. Das geschieht aus der oft übergroßen Bestrebung heraus, den Samenerguss hinauszuzögern. Der Mann ist dabei so mit Gedanken an eine bestimmte „Technik“ oder dem Vermeiden bestimmter Bewegungen beschäftigt, dass der Spaß an der sexuellen Begegnung völlig verloren geht. Manche Männer verkürzen auch das „Vorspiel“ extrem, um selbst nicht zu stark erregt zu werden – dies hat dann oft auch einen Mangel an Erregung bei der Frau zur Folge. Daraus kann dann ein unbefriedigender, eventuell sogar schmerzhafter sexueller Kontakt für die Frau resultieren. Auch die sexuelle Zufriedenheit der Partnerin von Männern mit vorzeitigem Samenerguss ist meistens stark beeinträchtigt und die Wahrscheinlichkeit, dass die Frau beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus bekommt ist deutlich geringer. Die unbefriedigende Situation führt bei vielen ➤

Paaren zu einer deutlich reduzierten Anzahl von Sexualkontakten bis hin zum völligen Verzicht.

#### Welche Ursachen bewirken den vorzeitigen Samenerguss?

Nur in wenigen Fällen liegt bei einem vorzeitigen Samenerguss eine körperliche Krankheit oder Ursache (z.B. eine Entzündung der Prostata) vor. Bei den meisten Männern kommt es zu einem vorzeitigen Samenerguss in aufregenden Situationen, z.B. in der Jugend beim ersten Sex mit der Freundin. Mit zunehmendem Alter und sexueller Erfahrung lernt der Mann dann meistens, seinen „Ejakulationsreflex“, d.h. den Punkt an dem ein Samenerguss unausweichlich wird, einzuschätzen. Bleibt jedoch die vorzeitige Ejakulation von den ersten Sexualkontakten an bestehen und ist unabhängig von der Situation oder Partnerin, spricht man von „primärem vorzeitigem Samenerguss“. Ein „sekundärer vorzeitiger Samenerguss“ hingegen tritt erst später auf und lässt sich meist auf Stress oder körperliche Faktoren wie Entzündungen der Prostata zurückführen.

#### Was bedeutet der vorzeitige Samenerguss für die Partnerschaft?

Häufig leidet unter dem vorzeitigen Samenerguss des Mannes auch seine Partnerin. Oft empfindet sie ihr Sexualleben als wenig erfüllend oder sogar als frustrierend. Ein gemeinsames Gespräch ist sehr wichtig, um herauszufinden, ob und wie das Problem die Partnerschaft belastet. Oft kann ein solches Gespräch schon eine ganze Menge „Leistungsdruck“ von den betroffenen Männern nehmen. Vielleicht können Sie auch gemeinsam durch andere Sexualpraktiken Wege zu einem erfüllteren Sexualleben finden. Da die Sexualität immer eine Sache ist, die zwei Menschen angeht, ist es oft auch hilfreich, wenn Sie gemeinsam zu einem Arzt gehen. Es mag große Überwindung kosten, ein solches Gespräch zu beginnen – es nicht zu tun, ist jedoch in fast jedem Fall langfristig viel belastender für die Beziehung!

#### Was kann ich bei vorzeitigem Samenerguss tun?

Die meisten Männer können das Problem des vorzeitigen Samenergusses in den Griff bekommen. Doch wird bei vielen hierfür die Hilfe eines Spezialisten nötig sein. Der erste Schritt sollte dabei unbedingt ein offenes Gespräch mit der Partnerin sein, um ihre Erwartungen abzugleichen und zu

wissen, ob und wie stark sie die Situation belastet. Wenn das Problem zu zweit nicht zu lösen ist, sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Dieser wird Sie, wenn er selbst keine Erfahrung auf diesem Gebiet hat oder nicht speziell ausgebildet ist, zu einem Spezialisten überweisen, meistens einem Urologen, gelegentlich, je nach Problemlage, auch an einen Psychotherapeuten (Arzt oder Psychologe).

#### Wie könnte der Besuch beim Arzt ablaufen?

Zunächst wird sich der Arzt mit Ihnen unterhalten. Hierdurch versucht er, eine Vorstellung davon zu bekommen, welches die wahrscheinlichste Ursache für den vorzeitigen Samenerguss ist und er verschafft sich einen Eindruck von Ihrer allgemeinen Gesundheit. Er wird Ihnen also genaue Fragen über Ihr Problem stellen, zum Beispiel, wie lange es dauert, bis Sie zum Samenerguss kommen und wie lange das Problem schon besteht. Er wird Sie außerdem körperlich untersuchen und nach Allgemeinerkrankungen und Medikamenten fragen, die Sie einnehmen. Manche der Fragen mögen Ihnen unangenehm sein, sie sind jedoch für den Arzt wichtig, um Ihnen bestmöglich helfen zu können. Bedenken Sie, dass Ihr Arzt häufiger mit solchen Problemen umgeht und er versuchen wird, Ihnen in einer möglichst vertrauensvollen Atmosphäre zu begegnen.

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Um den vorzeitigen Samenerguss in den Griff zu bekommen, gibt es eine Reihe unterschiedlicher Möglichkeiten, die Ihr Arzt mit Ihnen besprechen wird. Dazu gehören Gesprächstherapie, bestimmte Verhaltenstechniken oder medikamentöse Therapien. Für eine Gesprächstherapie wird Sie Ihr Arzt in der Regel an einen Psychotherapeuten überweisen.

#### Helfen mir Hilfsmittel aus Sex-Shops oder Drogerien?

Freiverkäuflich werden als Hilfsmittel betäubende Cremes zur Kontrolle des Samenergusses angeboten. Diese sollen die Eichel leicht betäuben und damit die Erregbarkeit herabsetzen. Allerdings können sich diese beim Geschlechtsverkehr auf die Partnerin übertragen, so dass sie beim Sex kaum noch etwas spürt. Eine partnerinnenfreundlichere Variante sind spezielle Kondome, die innen mit einem leichten Betäubungsgel benetzt sind (z.B. Durex performa mit

Benzocaine 5%), da so ausgeschlossen wird, dass der Wirkstoff mit der Scheide in Berührung kommt. Ob Ihnen und Ihrer Partnerin diese Methode zusagt, sollten Sie selbst ausprobieren.

#### Wie können Verhaltenstechniken unterstützen?

Als hilfreich hat sich beim Erlernen der Kontrolle des „Ejakulationsreflexes“ die Start-Stopp-Technik herausgestellt. Dabei stimulieren Sie selbst oder Ihre Partnerin den Penis, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihr Samenerguss bei weiterer Stimulation unausweichlich sein wird. An diesem Punkt unterbrechen Sie zunächst und fahren dann fort, wenn Ihre Erregung nachgelassen hat. Dies wiederholen Sie viermal, bevor Sie dann wirklich ejakulieren. Auf diese Weise können Sie versuchen, die Kontrolle über den Ejakulationsreflex zu verbessern. Bei der Squeeze-Technik legen Sie oder Ihre Partnerin beim Herannahen des Orgasmus den Daumen unterhalb der Eichel an die Unterseite des Penis und die anderen Finger an die Oberseite und drücken kurz aber bestimmt zu. Auch das soll den Ejakulationsreflex unterdrücken. Beide Techniken eignen sich am besten für stabile Partnerschaften, da die Frau Ihren Partner unterstützen muss, damit sich ein Erfolg einstellt.

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten in Tablettenform gibt es?

Sogenannte SSRI (Selektive Serotonin Wiederaufnahmehemmer) verzögern die Zeit bis zur Ejakulation. Speziell für den vorzeitigen Samenerguss entwickelt und zugelassen wurde der Wirkstoff Dapoxetin. Dieser ist nur auf ärztliche Verschreibung für Männer erhältlich, die an vorzeitigem Samenerguss leiden.

#### Wie wirkt Dapoxetin?

Dapoxetin verzögert die Zeitdauer bis zum Samenerguss und steigert das Gefühl, Kontrolle über die Ejakulation ausüben zu können. Die Zufriedenheit in der sexuellen Partnerschaft verbessert sich sowohl beim Mann als auch bei der Partnerin. Dapoxetin wird nur bei Bedarf eingenommen und ist im allgemeinen gut verträglich.

#### Wirkt Dapoxetin immer und in jedem Fall?

Wie andere Medikamente auch wirkt Dapoxetin nicht immer und in jedem Fall. Bedenken Sie, dass die veränderte Situ-

ation eine zusätzliche Erwartungshaltung schafft und die Anspannung zunächst einer vollen Wirkung im Wege stehen kann. Sie sollten sich etwas Zeit geben, damit sich in Ihrer Partnerschaft wieder eine erfüllende Sexualität einstellen kann. Sollten Sie mit der Wirkung nach einigen Einnahmen nicht zufrieden sein, sprechen Sie Ihren Arzt an, ob eine andere Dosierung oder eine ganz andere Behandlungsmöglichkeit für Sie in Frage kommt.

#### Wie sollte man Dapoxetin einnehmen?

Dapoxetin sollte grundsätzlich nur dann eingenommen werden, wenn ein Arzt Sie untersucht und Ihnen das Medikament verschrieben hat. Es ist in zwei Wirkstärken erhältlich (jeweils 30 oder 60 mg Dapoxetin pro Tablette). Ihr Arzt wird die Dosis bestimmen, die für Sie geeignet ist, in der Regel sollten Sie mit 30 mg beginnen. Die Tablette sollte etwa ein bis drei Stunden vor einem geplanten sexuellen Kontakt mit einem großen Glas Wasser eingenommen werden. Die Wirkung hält bis ungefähr fünf Stunden nach Einnahme an.

#### Was passiert bei einer Steigerung der Dosis?

Eine Steigerung der Dosis wegen unzureichender oder fehlender Wirkung sollten Sie grundsätzlich nur in Absprache mit dem Arzt durchführen. Dapoxetin sollte generell nicht öfter als einmal am Tag und nur in einer Höchstdosis von 60 mg pro Tag eingenommen werden.

#### Welche Nebenwirkungen hat Dapoxetin?

Auch bei vorschriftsmäßiger Anwendung können Nebenwirkungen auftreten, die jedoch in der Regel leichter bis mäßiger Natur und von kurzer Dauer sind. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl, diese sind jedoch meistens leicht ausgeprägt. In seltenen Fällen, bei Kreislaufschwäche und/oder Flüssigkeitsmangel, kann es zu Ohnmacht kommen. Dies kann vermieden werden, wenn Dapoxetin mit einem großen Glas Wasser eingenommen wird. Eine vollständige Aufstellung der beobachteten Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage.

#### Wer darf Dapoxetin nicht einnehmen?

Dapoxetin darf nicht von Patienten eingenommen werden, die gleichzeitig Medikamente gegen Depressionen erhalten. Auch andere Medikamente, die bei Erkrankungen ➤