

FORMULIERUNGSHILFEN

VORZEITIGER SAMENERGUSS



BEST LOVER
INSTITUT FÜR MÄNNLICHE SEXUALITÄT



Wichtiges, vor dem Start

Gute Kommunikation kann jede noch so peinliche Situation entschärfen. Diese Formulierungshilfen sollen Männern mit vorzeitigem Samenerguss dabei helfen, vor, beim und nach dem Sex die richtigen Worte zu finden.

Kommunikation ist in heiklen und mit Scham behafteten Situationen besonders wichtig, damit keiner der Beteiligten sich schlecht fühlt oder seine/ihre Gefühle verletzt werden. Deswegen nutzen wir das Konzept von gewaltfreier Kommunikation (GFK).

Dieses Konzept gliedert sich in immer die Gleiche Struktur auf:

- ➊ Beobachtung neutral beschreiben.
- ➋ Das eigene Gefühl aussprechen.
- ➌ Das Bedürfnis dahinter hervorheben.
- ➍ Eine konkrete Bitte an die andere Person richten.

FORMULIERUNGSHILFEN BEISPIELE FÜR RUNDUM SEX

01.

BEISPIEL FÜR VOR DEM SEX:

- 1 Beobachtung: „Ich habe gemerkt, dass ich manchmal sehr schnell komme.“
- 2 Gefühl: „Das verunsichert mich.“
- 3 Bedürfnis: „Ich möchte, dass wir beide Intimität und Nähe erleben, ohne Druck.“
- 4 Bitte: „Wärst du bereit, dass wir das spielerisch angehen - z. B. mit Pausen oder Stellungswechseln?“

02.

BEISPIEL WÄHREND DEM SEX:

- 1 Beobachtung: „Ich merke, dass ich gleich komme und gerade die Kontrolle verliere.“
- 2 Gefühl: „Das stresst mich, weil ich es länger genießen möchte.“
- 3 Bedürfnis: „Ich brauche etwas Ruhe, um wieder entspannen zu können.“
- 4 Bitte: „Kannst du kurz langsamer werden oder dich kurz nicht bewegen?“

FORMULIERUNGSHILFEN BEISPIELE FÜR RUNDUM SEX

03.

BEISPIEL FÜR NACH DEM SEX:

- 1 Beobachtung: „Es ging heute sehr schnell.“
- 2 Gefühl: „Ich bin enttäuscht und es ist mir unangenehm.“
- 3 Bedürfnis: „Ich wünsche mir, dass wir offen darüber sprechen können, ohne dass es peinlich ist.“
- 4 Bitte: „Können wir gemeinsam überlegen, wie wir das nächste Mal entspannter angehen?“



04.

BEISPIEL FÜR VOR DEM SEX:

Optional um dir Druck zu nehmen.

„Ich will ehrlich sein: Manchmal passiert's, dass ich zu früh komme. Also früher als ich es eigentlich will. Es hilft mir sehr, wenn ich merke, dass wir den Sex locker nehmen, nicht so ernst und Spaß dabei haben. Dann kann ich mich viel tiefer entspannen und es wird für uns beide schöner.“

05.

BEISPIEL WÄHREND DEM SEX:

Wenn du noch abbremsen kannst.

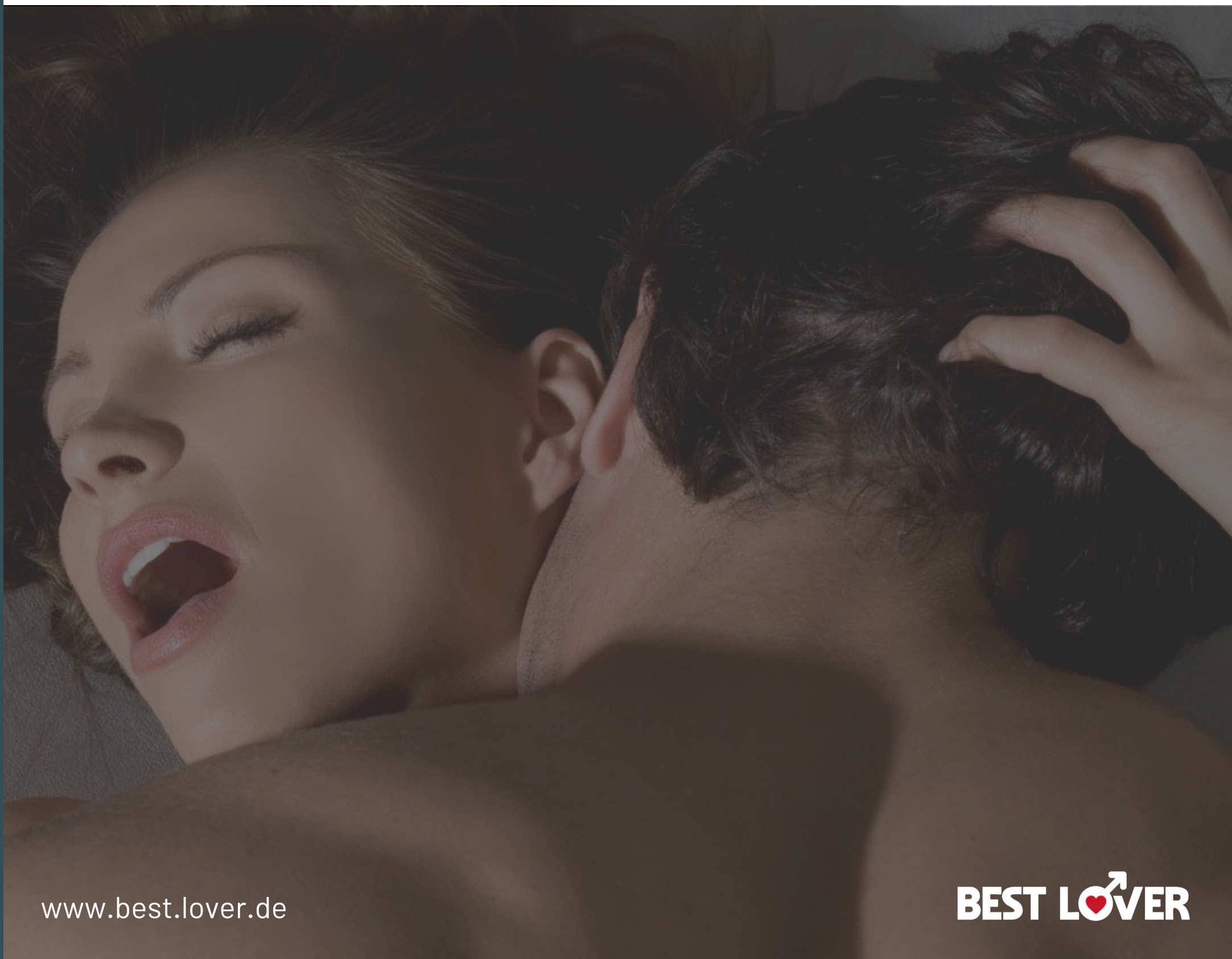
“Wenn wir langsamer machen, dann spüre ich mehr und kann mich besser kontrollieren.“

„Lass uns kurz innehalten - ich will den Moment noch mehr auskosten.“

Wenn es wieder passiert ist.

„Ich weiß, das ging schnell. Es fällt mir schwer, das anzusprechen. Aber ich wünsche mir, dass wir Wege finden, es gemeinsam zu verbessern.“

„Ich möchte, dass du weißt: auch wenn ich schnell komme, heißt das nicht, dass ich keine Lust auf dich habe - im Gegenteil. Ich möchte deshalb mehr mit dir experimentieren, damit wir beide länger Freude haben. Und ich freue mich, wenn du mir sagst, was ich für dich tun kann“



FORMULIERUNGSHILFEN WAS DU **NICHT** SAGEN SOLLST

A background image of a man and a woman in a tense conversation. The woman, on the left, has a serious expression and is gesturing with her hand towards the man. The man, on the right, is looking at her with a concerned or questioning expression. They are both wearing casual clothing.

**Dann gibt es natürlich
auch Sätze, Mindsets
oder Dinge, die du
unbedingt sein lassen
solltest:**

MACH DAS NICHT VOR DEM SEX!

01.

- 1 Nicht sofort in die Penetration gehen, sondern mit Küssen, Berührungen, Oral- oder Handstimulation spielen.
- 2 Nicht im ständigen „Performance-Modus“ sein - Druck und Leistungsdenken killen Genuss und Nähe.
- 3 Nicht einfach loslegen, ohne abzusprechen – sonst fehlt das Gefühl, sich wirklich fallen lassen zu können.

MACH DAS NICHT BEIM SEX!

02.

- 1 Nicht stumpf in einem Tempo durchziehen - Pausen, langsame Phasen oder ein Wechsel der Stellung halten die Spannung.
- 2 Nicht schweigend weitermachen – niemand kann Gedanken lesen, ohne kleine Signale oder Worte geht viel verloren.
- 3 Nicht nur auf den eigenen Orgasmus hinarbeiten – die Lust der Partnerin kommt zu kurz, wenn Hände und Mund außen vor bleiben.

VORZEITIGER SAMENERGUSS
MACHT DAS NICHT!

- 1 Nicht peinlich schweigen oder gleich abwenden, sondern Nähe halten (Kuscheln, Kuss, ehrlicher Satz wie: „Das war intensiv“).
- 2 Nicht so tun, als wäre nach der ersten Runde alles vorbei – spielerisches Mindset lädt zu mehr ein.

VORZEITIGER SAMENERGUSS
MACHT DAS **NICHT!**