



Werte-Auflösung

Nachdem Du Deine persönliche Werte-Rangfolge herausgefunden hast, erfährst Du jetzt die Bedeutung der jeweiligen Werte für Dein zu frühes Kommen. Wichtig: Wenn Du Deine Werte noch nicht mit dem vorherigen Dokument identifiziert hast – mache das unbedingt, bevor Du weiterliest. Du erfährst nachfolgend, welche Werte, durch Dein zu frühes Kommen bedient werden – die Du also im Idealfall weit nach unten sortierst. Du erfährst auch Werte, die neutral sind und die Werte, die durch Dein neues Ziel bedient werden (die Du dann ganz nach oben sortieren darfst). Deine Werte haben einen unglaublich starken Einfluss, da Du niemals entgegen Deinen Werten handelst – ob bewusst, oder unbewusst.

Werte, die vom „zu frühen Kommen“ bedient werden

Wert	Begründung
Sicherheit	Zu frühes Kommen reduziert Unsicherheit schnell – es beendet eine potentiell „riskante“, emotional entblößende Situation. Für das Nervensystem ist das ein Sicherheitsgewinn.
Effizienz	„Schnell fertig sein“ entspricht der Idee von Effizienz – keine Zeit „verschwenden“, Funktion vor Emotion. Vor allem bei leistungsgeprägten Männern.
Kontrolle	Paradox, aber wahr: Zu frühes Kommen kann unbewusst Kontrolle zurückgewinnen – z. B. über den Ausgang der Situation („Ich beende sie, bevor sie mich überwältigt“).
Perfektion	Das Streben nach „richtigem Sex“ und Performance erzeugt Druck – der Körper reagiert mit Spannung und Entladung. Zu frühes Kommen ist oft eine Folge perfektionistischer Erwartungen an sich selbst.
Gerechtigkeit	Viele Männer „müssen“ funktionieren, fühlen sich sexuell in der Bringschuld („Ich darf nicht egoistisch sein“). Die innere Logik: „Wenn sie schon mit mir schläft, muss ich wenigstens perfekt abliefern.“ Das erzeugt Schuld und den Impuls, sich schnell „zu entlasten“ – als Form innerer Gerechtigkeit.

Werte, die neutral sind (bzw. ambivalent je nach Kontext)

Wert	Begründung
Erfolg	Erfolg im sexuellen Kontext kann sowohl durch Leistung (Problem) als auch durch emotionale Verbindung (Lösung) definiert sein. Der Wert „Erfolg“ wirkt daher neutral, aber kontextabhängig ambivalent.
Ehrlichkeit	Kann in beiden Zuständen vorkommen: Viele Männer schämen sich, sprechen aber ehrlich darüber. Gleichzeitig ermöglicht echte Transformation radikale Ehrlichkeit mit sich selbst.
Unabhängigkeit	Zu frühes Kommen kann als autonome Reaktion erlebt werden („Ich hab’s nicht in der Hand“) oder als Verlust von Selbstbestimmung. Der Wert bleibt ambivalent.
Gemütlichkeit	Entspannung ist in der Lösung wichtig, wird aber oft erst nach der Symptombewältigung erlebbar. Vorher ist Sex häufig mit Anspannung oder Erwartung aufgeladen.



Werte, die durch Dein neues Ziel gestärkt werden

Wert	Begründung
Liebe	Echte Liebe erfordert emotionale Präsenz, Empfänglichkeit, Tiefe – all das wird durch den neuen Zustand ermöglicht. Zu frühes Kommen verhindert tiefe Verbindung und Austausch.
Beziehung	Zu frühes Kommen wird oft als Beziehungsstörung erlebt (z. B. Entfremdung, Frust, Rückzug). Der neue Zustand erlaubt echte Nähe, offene Kommunikation, gemeinsame Entfaltung.
Freude	Freude ist ein Ausdruck von Verspieltheit, Loslassen, Genießen – all das ist im neuen Zielzustand wieder möglich. Vorher oft überlagert von Druck, Scham, Kontrolle.
Genuss	Genuss entsteht nur in einem Zustand von Erlaubnis, Vertrauen und innerer Ruhe – das Gegenteil des krampfhaften Kontrollierens und Funktionierens.
Respekt	In einer reifen Sexualität zeigt sich Respekt nicht durch „Leistung“, sondern durch Verbundenheit, Kommunikation, Rücksicht – all das braucht Präsenz, nicht Schnelligkeit.