



## Ereksjonsproblem

**Spørsmål:** Jeg er i begynnelsen av 60-årene og har gått på blodtrykksmedisiner i mange år. I tillegg har jeg hatt to prostataoperasjoner.

Nå har jeg problemer med å gjennomføre samleie til tross for at jeg tar Viagra 100 mg før samleie. Er det farlig å ta 150 eller 200 mg Viagra eller finnes det andre hjelpemidler?

**Svar:** For at penis skal bli stiv må den bli fylt med blod. Det skjer ved at nervefibrene i underlivet formidler de nødvendige beskjedene til de ulike blodårene i dette området. Hvis man er man stresset, blir disse nerveimpulsene forstyrret. For å ha lyst på sex må man også ha en tilstrekkelig produksjon av mannlige kjønnshormoner. En vellykket reisning krever således:

- normale nervefibrer
- velfungerende blodårer
- lavt stressnivå
- mannlige kjønnshormoner

Kirurgiske inngrep i underlivet og medisiner kan påvirke nervefibrene og blodårene. Muligens spiller disse faktorene en rolle for vanskelighetene du har opplevd. De kan bli forsterket av stresset du kanskje kjenner når underlivet ikke har fungerer slik du ønsker.

Ved psykiske faktorer foreligger vanligvis følgende kjennetegn:

- potensproblemet har ofte oppstått i løpet av kort tid

- man kan få ereksjon, men den forsvinner igjen etter en liten stund
- normal eller nesten normal reisning i løpet av natten, om morgenen eller ved selvstimulering
- sædutløsningen inntreffer raskere enn man ønsker, eller man har problemer med å få orgasme
- konflikter eller problemer i forholdet til partner eller andre psykiske påkjenninger

Sviktende potens på grunn av fysiske årsaker har ofte disse særtrekkene:

- potensproblemet utvikler seg gradvis over tid
- man har ikke ereksjoner om natten, morgenen eller ved onani
- hvis man får reisning, lykkes man også med å oppnå orgasme
- sexlysten er normal
- man har diabetes, nevrologisk sykdom eller en sykdom i hjertet eller blodårene
- man har gjennomgått en operasjon eller, strålebehandling av underlivet
- man bruker medisiner, mot for eksempel høyt blodtrykk
- man har høyt forbruk av tobakk eller alkohol

Mitt råd er at du snakker med legen din. Hos han eller en spesialist i urologi kan du få en vurdering av hva som er årsaken til potensproblemet. Skyldes det medisinbruken, prostataoperasjonen eller andre fysiske lidelser (for eksempel isjias)? Kan stress kan være en medvirkende årsak? Hvis blodtrykksmedisinene er av betydning, kan legen eventuelt foreslå andre preparater som du kan forsøke. Dersom du røyker eller har et høyt forbruk av alkohol, lønner det seg å legge om levesettet på disse punktene.

Viagra virker ved å øke blodstrømmen til underlivet. Vanlig dose er fra 50 til 100 milligram. Dessverre oppnår du ikke bedre virkning hvis du øker dosen ytterligere, men faren for alvorlige bivirkninger blir større. En bedre løsning kan være å prøve ut produkter som har en litt annen virkningsmekanisme som for eksempel legemiddelet alprostadil. Det kan settes som en ørliten stikkpille i urinrøret eller som en sprøyte i penis. Disse produktene virker hos av henholdsvis 40 og 80 prosent av brukerne.

Noen erfarer at en såkalt penisring er til hjelp. Den hindrer blodet i å renne tilbake til kroppen og gjør at reisningen varer lengre. En penisring er lett å bruke og kan kjøpes rimelig fra en rekke butikker på Internett. En siste mulighet er å få operert inn en protese i penis.