



Deprimert etter sex

Spørsmål: Etter at jeg og min kjæreste har vært sammen seksuelt blir jeg nedfor. Det har alltid vært slik, men hvorfor jeg er så tung til sinns, irritabel og føler meg usikker på meg selv, vet jeg ikke.

Jeg har en viss tendens til å være deprimert, sånn generelt, men jeg blir altså mer nedfor etter sex. Det varer i noen dager, og så er det over. Hva kan det skyldes, og er det noe jeg kan gjøre med det, for dette hemmer sexlivet vårt?

Svar: Forbigående fysisk og psykisk utmattelse etter en orgasme er meget vanlig, særlig hos menn. Hos noen kan nedturen være både kraftigere og vare lenger. Da brukes iblant betegnelsen post-coital depresjon. Coitus er det latinske ordet for samleie. Etter søk i medisinske databaser har jeg ikke funnet at post-coital depresjon er en offisiell diagnose, men jeg har sett fenomenet omtalt i en rekke artikler. Det forekommer hos begge kjønn, men angivelig hyppigere hos menn enn hos kvinner.

Det har vært framsatt fysiologiske og psykologiske teorier om hva den mentale nedturen skyldes. Noen påpeker at nivået av signalstoffet serotonin i hjernen avtar etter seksuell tilfredsstillelse. Høyt nivå av serotonin er forbundet med en lys og glad sinnsstemning. Et lavt nivå har motsatt virkning. Mange midler mot depresjon virker derfor ved å øke nivået av serotonin. En annen forklaring er at utskillelsen i blodet av hormonet prolaktin øker rett etter en orgasme. Prolaktin blir produsert både hos kvinner og menn og er blant annet ansvarlig kvinners produksjon av melk etter fødselen. Muligens spiller også høyt nivå av hormonet en rolle i barselsdepresjoner. Andre påpeker at aktiviteten i amygdala, et område i hjernen som er

ansvarlig for kroppens opplevelse av stress, avtar under samleie. Etterpå kan de samme nervecellene bli tilsvarende overaktive og framkalle en følelse av angst og indre uro.

Forklaringer av mer psykologisk art er at man ved å være kroppslig nær et annet menneske kan få vekket minner om avvisning tidligere i livet, få utløst en frykt for å bli forlatt eller framkalt et savn etter nærhet eller kjenne frustrasjon over å ikke klare å hengi seg. Andre kan føle skam over å kjenne seksuell lyst eller delta i seksuell aktivitet. Blå dager etter sex kan også skyldes at en underliggende depresjon blir forsterket av en eller flere av ovennevnte faktorer.

Tiltak som lindrer opplevelse av utilstrekkelighet, skyld eller nedstemthet kan være å snakke fortrolig med sin partner, berike sitt sinn på andre positive måter, være fysisk aktiv og å få tilstrekkelig søvn. Det er nyttig å være oppmerksom på at følelsene er forbigående og i mellomtiden forsøke å ikke slippe fri sinne og irritabilitet overfor omgivelsene. Begrens gjerne også inntaket av kaffe og te hvis du kjenner deg stresset. Dersom du tenker at du sliter med en underliggende depresjon, kan antidepressive medisiner kanskje være til hjelp. Nedsatt seksuell lyst, svekket evne til reisning og vanskeligheter med å oppnå orgasme er dessverre vanlige bivirkninger ved bruk av medisiner mot depresjon. Disse bivirkningene opphører når behandlingen avsluttes.