



Menns soveromsbekymringer

At kvinner bekymrer seg for tyngdekraften, cellulitter, kroppsideal og andre skjønnhetsutfordringer når lyset slukkes og klærne faller, er en kjent og mye omtalt sak. Men også menn har sine bekymringer på soverommet.

PENISSTØRRELSE

Penisstørrelsen varierer fra mann til mann, og fra folkeslag til folkeslag. De fleste nordiske menn har en penis som er mellom 8-22 cm lang i erigert tilstand. Gjennomsnittet ligger på 14-15 cm i lengde og en omkrets på ca 10 cm.

For å få riktig lengde på penis, skal man måle fra siden med målebånd. Husk å presse målbåndet inn mot bekkenbenet over penisroten for å få med den delen av penis som ligger gjemt i nedre del av magen. For å fastslå tykkelsen, måler man med målbånd rundt penisroten.

Størsteparten av kvinner synes penisstørrelsen er uinteressant. En nederlandsk studie viser at bare 1 % av de spurte kvinnene sa at penislengde var "veldig viktig", og kun 20 % sa det var "viktig". 22 % sa det var "fullstendig uviktig" og 55 % mente det var "uviktig". En tredel av kvinnene syntes penis' omkrets var viktig.

TIDLIG UTLØSNING

For tidlig utløsning, eller prematur ejakulasjon, er en vanlig seksuell forstyrrelse. Man antar at mellom 20-30 % av alle menn plages av dette, og det er registrert som det hyppigst

forekommende seksuelle problemet i Norge. Selv om det er forholdsvis enkelt å behandle, er det mange menn som kvier seg for å kontakte legen om dette.

Det er vanskelig å anslå hvor lenge et samleie bør vare, og hvor lang tid det bør ta før en mann får utløsning, men dersom uttømmingen kommer før begge partene ønsker det, og dersom det skjer under de fleste samleier, kan man si at mannen lider av for tidlig utløsning.

Leger deler for tidlig utløsning inn i to typer: Primær er dersom man har hatt problemet så lenge man har vært seksuelt aktiv, mens sekundær er dersom tilstanden har oppstått plutselig, etter en periode med tilfredsstillende seksualliv.

Det kan hjelpe å redusere opphisselsen før samleie, eller å redusere følsomheten i penis. Det kan gjøres ved å masturbere noen timer før samleie, ved å bruke kondom, eller ved medisiner som reduserer følsomheten i penis.

TILFREDSSTILLE PARTNER

Mange menn lider under oppfattelsen at samleiet er mislykket om kvinnen ikke oppnådde orgasme. I de aller fleste tilfeller er det ikke slik. De fleste kvinner som har blitt spurt om dette, rapporterer at det er langt viktigere for dem å føle seg elsket, erotiske og opphissede enn at resultatet er en orgasme.

Selv om orgasme er et positivt resultat av et samleie, er det faktisk ganske uvanlig at kvinner klarer å oppnå orgasme ved hjelp av samleiet alene. De fleste kvinner trenger mer direkte stimulering av klitoris enn et vanlig samleie gir. Et forspill kan løse denne utfordringen, dersom det er ønskelig.

Som i de fleste tilfeller, er kommunikasjon nøkkelen til et godt seksualliv. Snakk med partneren din om hva du ønsker, og finn en måte å gjøre samlivet mest mulig tilfredsstillende for begge parter.

IMPOTENS OG EREKSJONSPROBLEMER

Med impotens og ereksjonsproblemer mener man en manglende evne til å oppnå og opprettholde en ereksjon lenge nok til å gjennomføre et vaginalt samleie med utløsning i skjeden. Dersom man i 25 % av tilfellene mislykkes i å gjennomføre et samleie, kan tilstanden defineres som et medisinsk problem.

Omtrent 5 % av alle menn over 40 år rammes av denne tilstanden, og tilfellene øker med alderen. Dersom man har diabetes øker også risikoen for ereksjonsproblemer – mellom 30 og 50 % av menn med diabetes har tilstanden. De fleste menn vil på et eller annet tidspunkt i livet oppleve problemer med ereksjonen.

Psykiske forhold kan påvirke evnen til å få ereksjon, og er den hyppigste årsaken til ereksjonsproblemer. Iblant er årsaken at nerveimpulsene til penis er skadet, at det produseres for lite testosteron, eller at svampelegemene i penis er skadet. Enkelte medikamenter kan også påvirke lyst og ereksjonsevne negativt.

Før man oppsøker lege, kan det være aktuelt å forsøke å bedre situasjonen på egenhånd. Å redusere bruken av tobakk og alkohol har ofte stor effekt. Å søke økt forståelse og dialog med partneren kan ta mye av presset av situasjonen og være svært nyttig, og samtaleterapi kan være et godt redskap dersom man mistenker at det er psykiske forhold og stress som forårsaker situasjonen.

BEHÅRING

Hår på brystet? Glattbarbert? Uansett hva du velger, skal du vite at kvinner flest ikke bryr seg nevneverdig. En studie som ble publisert i Archives of Sexual Behavior, viste imidlertid at behåring på en manns overkropp hadde en "tydelig positiv effekt" på kvinnene som deltok i studien.

Barbering nedentil er en trend som kommer og går, og hva man liker – både hos seg selv og partneren, er naturligvis først og fremst individuelt. Behåringen på kroppen har imidlertid en spesifikk oppgave, nemlig å isolere og avkjøle kroppen. Behåringen nedentil sørger for at testiklene hos mannen ikke blir overopphetet, slik at sædcellene blir påvirket negativt. Håret sørger også for at området holder seg tørt, og hindrer bakterieutvikling og soppinfeksjoner.