



## Seksuelt problem

**Spørsmål:** Jeg er bekymret for min partner. Han får reisning som gjerne holder seg i to timer under samleie, men han får sjelden utløsning. Han vil helst ikke snakke om det og ikke gå til lege. Han sier bare at det kommer med alderen, men da skulle han vel heller ikke fått reisning? Jeg sitter igjen med en følelse av at jeg ikke klarer å tilfredsstille han noe han vet at jeg føler. Håper du kan gi meg et råd. Han er i begynnelsen av femtiårene.

**Svar:** De fleste menn som sliter med manglende eller sen orgasme, har normal utløsning under søvn og ingen vanskeligheter med å oppnå reisning. Lysten er det som regel ikke noe i veien, med seksuelllivet kan oppleves strevsomt og pliktmessig. Det er typisk at mannen har hatt problemet i mange år, og at man ikke kan påvise noe fysisk feil ved en legeundersøkelse. I likhet med andre kroppslige egenskaper varierer følsomheten i penis fra person til person. Noen menn har derfor lavere følsomhet enn gjennomsnittet. Dette sammen med tiltagende prestasjonsangst eller en viss psykisk sperre mot forholde seg til de følelsene personen opplever i forbindelse en orgasme, er de hyppigste årsakene til sen eller manglende utløsning. God informasjon om årsaken til problemene samt tiltak for å begrense prestasjonsangsten er viktig for å bli kvitt dette selvforsterkende problemet. Vanskeligheten kan også være en bivirkning av medikamenter. Det gjelder først og fremst enkelte medisiner mot depresjon og høyt blodtrykk. Da er det som regel tilstrekkelig å skifte til et annet preparat. Det er fint for dere begge om du ikke klandrer deg selv for at han strever med å oppnå orgasme. Slik selvkritikk er det sjelden grunnlag for og vil som regel øke hans usikkerhet. Hvis han vet at du har det bra, blir det også lettere for han å slappe av. Gled dere over nærheten når dere er sammen og la ikke orgasmen være eneste mål på samlivets fortrefelighet. Bruk god tid på å utforske, stryke og massere hverandre, og la gjerne hans underliv få mindre oppmerksomhet enn tidligere. Da får

hans erotiske følelser et bredere grunnlag, og oftest blir de totalt sett sterkere. Samtidig avtar prestasjonsangsten, og orgasmen kan bli lettere tilgjengelig.