



## Hva er for tidlig sædavgang?

For tidlig sædavgang defineres ofte forskjellig fra person til person ut fra hva en selv oppfatter som tidlig eller normalt. "For tidlig sædavgang" (ejaculatio præcox) som medisinsk problem defineres som en sædavgang som kommer før eller umiddelbart etter innføring av penis i skjeden.

## Hvor mange plages med tidlig sædavgang?

For tidlig sædavgang er det hyppigst forekommende seksuelle problem hos menn. Det er spesielt vanlig blant yngre menn, men opptrer også hyppig hos menn i de første møtene med en ny partner eller når mannen en periode har vært seksuelt avholdende. I løpet av livet sliter en av tre menn en kortere eller lengre periode med dette problemet. I en markeds- og mediaundersøkelse om nordmenns seksualvaner oppga cirka 10 prosent av alle mennene at de hadde hatt seksuelle problemer som de hadde trengt hjelp til å løse. Av disse opplyste 36 prosent at de hadde for tidlig sædavgang. (Kilde: Nordmenns seksualvaner (MMI) Almås, Benestad & Svendsen 1997)

## Hvilke konsekvenser får problemet?

For tidlig sædavgang skaper hos mange menn betydelig frustrasjon, og kan også hos noen medføre psykiske problemer. De føler seg ofte som utilstrekkelige seksualpartnere, og mange trekker seg unna et seksualliv sammen med andre. Nederlagsfølelse og prestasjonsangst er vanlig. Dersom mannen er i et forhold, kommer paret ofte inn i en "ond sirkel" hvor mannen bekymrer seg stadig mer for at sædavgang skal skje for fort, noe som ofte forsterker problemet.

### Hva fins av gode råd og tilgjengelig behandling av for tidlig sædavgang?

Når en har kommet inn i en "ond sirkel" med stadig gjentagende for tidlig sædavgang, lønner det seg ofte å avstå fra samleie en periode og i stedet stryke og kose med hverandre på en ikke-seksuell måte. Hensikten er å opprettholde en positiv, fysisk kontakt uten nederlag. Dette er et råd som ofte gis av leger og terapeuter og kalles "sensualitetstrening".

En annen teknikk som anbefales og som ofte kombineres med sensualitetstrening, kalles "start-stopp teknikk". Når situasjonen har roet seg litt ned ved samleieforbud, kan han gradvis øke utholdenheten ved at partner forsiktig kjærtegner penis. Han skal da gi partneren signal om å stoppe like før han får sædavgang. Poenget med treningen er at han bedre skal merke at utløsningen kommer og få bedre kontroll over utløsningsrefleksen. Teknikken kan forsterkes ytterligere ved at partner klemmer lett bak penishodet (over båndet rett bak penishodet) en kort stund når mannen gir tegn om at utløsningen nærmer seg. Denne teknikken kalles "skvis-teknikk", som også bidrar til å hemme utløsningsrefleksen. Etter hvert kan mannen bli i stand til å avbryte et samleie før sædavgang. Det anbefales at en bruker god tid på disse øvelsene, og at en ikke går videre i prosessen med samleie før en behersker det stadiet en er på. Mange fristes til å ha samleie før de er beredt for dette. Da må en ofte gå et steg tilbake i prosessen og bruke mer tid på dette trinnet. Disse teknikkene fungerer best under veiledning av en terapeut, men kan også prøves ut på egen hånd.

En annen "løsning" ved tidlig sædavgang er å gjennomføre flere samleier. De som er unge, kan ofte raskt få ereksjon igjen. For de som er noe eldre, kan dette oppnås ved å bruke en ereksjonsmedisin for en kortere periode - for på den måte å bryte den "onde sirkel". Ved annen gangs samleie drøyer det gjerne lenger før sædavgang finner sted. Kvinnen bør informeres om denne "strategien" på forhånd slik at hun ikke blir skuffet over første "etappe".

Et annet alternativ er å bruke et kondom som nedsetter følsomheten noe, eller smøre penishodet inn med bedøvende krem (Xylocain krem) før en skal ha samleie. Det fins også kondomer innsatt med litt bedøvende krem, som kan prøves. Dette kondomet heter Performa.

### Hva gjøres av forskning på medisiner til behandling av for tidlig sædavgang?

Da de moderne medisinene mot depresjon kom for 10-15 år siden, erfarte mange menn at disse hemmet utløsningsrefleksen. Denne "bivirkningen" har vært testet ut på menn som er plaget av tidlig sædavgang med lovende resultater. Dersom en plages både av depresjon og for tidlig sædavgang, kan en prøve denne typen medisiner. Det er særlig virkestoffene klompramin, setralin, paroxetin og fluoxetin man har vurdert. Undersøkelsene tyder på at alle disse medisinene kan forlenge tiden før sædavgang fra mindre enn ett minutt før behandling til noen minutter etter bruk av et av nevnte medikamenter. Man har også undersøkt effekten av ulike doser, om en fast daglig dose er nødvendig, eller om det er tilstrekkelig med en dose før seksuell aktivitet. Det ser ut til at en dose tatt samme dag man har samleie kan gi tilstrekkelig effekt. Man har også sett at mange gradvis kunne slutte med medikamentet etter en tid. Forklaringen kan være at man blir mindre anspent og derved mer utholdende når man erfarer at man har bedre kontroll.

Foreløpig er det ingen godkjente medisiner til behandling av for tidlig sædavgang på det norske

Hva er for tidlig sædavgang?

---

markedet.