



Sex – hvor lenge?

Et tilfredsstillende seksuelt samleie varer kun i minutter – ikke timer.

Den beste sexen varer kun i tre til 13 minutter, i motsetning til den generelle oppfatningen om at de mest tilfredsstillende samleiene går over flere timer.

Det viser en undersøkelse ved Penn State Erie.

Minutter er nok

50 medlemmer av fagforbundet Society for Sex Therapy and Research i USA og Canada deltok i forsøket. Det inkluderer psykologer, leger, ekteskaps-/familieterapeuter, sosialarbeidere og sykepleiere som til sammen har sett og snakket med tusenvis av pasienter gjennom årene.

De ble bedt om å oppgi hvorvidt de syntes ulike varigheter for seksuelt samleie var:

- tilfredsstillende
- ønskelige
- for korte
- for lange

I begrepet "seksuelt samleie" ble ikke forspill eller etterspill tatt med. Tidene gjaldt kun fra penetrering av vagina med penis og til mannlig seksuell utløsning.

Resultatene viser hva deltakerne oppfattet som tilstrekkelig og ikke tilstrekkelig:

- Tilfredsstillende: 3-7 minutter
- Ønskelig: 7-13 minutter
- For kort: 1-2 minutter
- For lenge: 10-30 minutter

Urealistiske ideer

Forskerne mener dagens populærkultur har styrket flere seksuelle stereotype oppfatninger.

Mange kvinner og menn ser ut til å ha urealistiske ideer om hva som er viktig for å ha et godt samleie - som for eksempel store peniser, timelange ereksjoner og sex som varer hele natten.

Tidligere undersøkelser har funnet at en stor andel menn og kvinner ønsker at samleie skal vare i minst 30 minutter eller lenger.

Dette er et feilaktig utgangspunkt som øker faren for at begge parter ender opp skuffet og misfornøyde, mener forskerne. De håper at realistiske data kan forhindre dette og dermed oppheve disse urealistiske "fantasiene".

Kilde: Journal of Sexual Medicine 2008