

Erektionsproblem

SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR – FRÅN SEXOLOG NATHALIE KRON

För dig som har svårt att få stånd eller tappar ståndet

Här svarar jag på de vanligaste frågorna om erektionsproblem och potensproblem.

När sex har blivit ett test du måste klara

Du vill ha sex, men kroppen fungerar inte alltid som du vill. Kanske får du erektion men tappar den, har svårt att bli riktigt hård eller märker att du redan innan sex börjar fundera på om det kommer fungera den här gången.

Efter ett tag kan själva oron bli en del av problemet.

Det går att förstå vad som händer – och det går att arbeta med.

Känner du igen dig i någon av de här frågorna?

Erektionsbesvär kan kännas väldigt ensamt. Det är inte alltid något man pratar med sina vänner om, och många går länge och försöker lösa problemet själva innan de berättar för någon.

Jag möter många män som egentligen funderar på samma saker. Här har jag samlat några av de vanligaste frågorna – och kanske känner du igen dig i någon av dem.

1. Varför tappar jag ståndet trots att jag är kåt?

Det här kan vara otroligt frustrerande. Du vet att du är kåt. Du är attraherad av personen du är med och du vill ha sex – ändå blir erektionen inte riktigt hård eller så försvinner den mitt i allt.

Det är lätt att börja undra vad det betyder. *Har jag tappat lusten? Är jag inte tillräckligt attraherad? Är det något fel på mig?*

Men lust och erektion är inte samma sak. Du kan absolut vilja ha sex samtidigt som kroppen inte svarar som du önskar. Erektionen påverkas av många saker, både kroppsliga och psykiska, och ibland är det just oron över erektionen som börjar ställa till det.

För när du märker att den blir lite svagare händer lätt något nästan automatiskt. Du börjar känna efter. *Är jag fortfarande hård? Håller jag på att tappa den?*

Och då är du plötsligt inte lika mycket i det som känns skönt längre. En del av dig står nästan bredvid och kontrollerar hur kroppen fungerar.

Ju viktigare det blir att behålla erektionen, desto svårare kan det bli att släppa kontrollen och vara kvar i upphetsningen.

Det betyder inte att du inte vill ha sex. Och det betyder inte automatiskt att du inte tänker på din partner.

Ibland har kroppen helt enkelt hamnat i ett läge där erektionen har fått alldeles för mycket uppmärksamhet.

2. Varför fungerar erektionen när jag onanerar men inte med min partner?

Jag förstår att det här kan kännas väldigt förvirrande. För om kroppen fungerar när du är ensam – varför fungerar den då inte när du faktiskt är tillsammans med personen du vill ha sex med?

Det kan till och med skapa skuld känslor. Du kanske börjar fundera på om det betyder att du inte tänker tillräckligt på din partner. Partnern kan i sin tur börja undra samma sak.

Men det behöver inte alls handla om attraktionen.

När du onanerar är situationen ofta ganska kravlös. Du bestämmer själv tempo, stimulering och vad du tänker på. Ingen väntar på att någonting ska hända och du behöver inte fundera över hur någon annan upplever situationen.

Med en partner kan det bli annorlunda, särskilt om erektionen redan har sviktat några gånger. Då kan tankar som *Kommer jag få stånd? Kommer jag kunna behålla det? Märker min partner att jag tappat det?* börja följa med in i sexet.

Och det räcker ibland för att förändra hela situationen.

Om du känner igen dig i det här är det faktiskt värdefull information. Det visar att kroppen **kan** få erektion, men att något i situationen tillsammans med en partner verkar påverka den.

Det är inte inbillning och det är inget du bara ska ”skärpa dig” ur. Men det är något man kan börja förstå och arbeta med.

3. Jag har inga morgonerektioner längre – betyder det att något är fel?

Jag förstår att man kan bli orolig när något som tidigare känts självklart plötsligt förändras. Många män använder också morgonerektionen lite som ett kvitto på att allt fungerar, så när den försvinner är det lätt att börja tänka att något måste vara fel.

Men att du inte vaknar med erektion varje morgon betyder inte automatiskt att det finns ett problem. Nattliga och morgonrelaterade erektioner påverkas bland annat av sömnen, och du märker inte heller nödvändigtvis alla erektioner du har under natten.

Däremot tycker jag att det är viktigt att ta förändringar på allvar utan att skrämma upp sig.

Om du tidigare ofta haft morgonerektioner och de har försvunnit samtidigt som erektionen blivit tydligt sämre både vid onani och tillsammans med en partner, då finns det anledning att titta lite bredare på situationen.

Alla erektionsproblem ska inte förklaras med stress eller prestationsångest. Ibland finns kroppsliga orsaker, läkemedel eller andra faktorer som behöver undersökas.

Då kan en medicinsk bedömning vara ett klokt nästa steg.

Det ena utesluter inte heller det andra. Det kan finnas en kroppslig påverkan samtidigt som oron över erektionen har börjat skapa ytterligare press.

4. Kan prestationsångest verkligen få erektionen att försvinna?

Ja, och prestationsångest behöver inte betyda att du ligger där och känner panik eller är uppenbart nervös.

Det kan börja mycket mer oskyldigt.

En kväll fungerar inte erektionen som vanligt. Du kanske är trött eller stressad, har druckit alkohol eller så händer det helt enkelt utan någon tydlig anledning.

Nästa gång finns ändå erfarenheten kvar någonstans i bakhuvudet.

Tänk om det händer igen.

Du kanske börjar känna efter lite mer. När erektionen kommer blir du lättad. Om den minskar lite märker du det direkt. Kanske försöker du få tillbaka den snabbt – och plötsligt har något som tidigare skedde ganska automatiskt blivit något du försöker styra.

Efter några sådana erfarenheter kan sex börja kännas som ett prov.

Jag möter många män som beskriver just den här förändringen. De vill egentligen vara nära, känna lust och njuta, men en del av uppmärksamheten är hela tiden upptagen med frågan: *Fungerar jag nu?*

Det är jobbigt, och det kan påverka både självförtroendet och lusten att ens hamna i en sexuell situation.

Men den här cirkeln går att arbeta med. Och lösningen handlar sällan om att försöka ännu hårdare att få erektion.

Ofta behöver man istället börja ta bort själva **kravet på att kroppen måste prestera**.

5. Varför hjälper inte Viagra eller Cialis som jag förväntade mig?

Det kan vara en riktig besvikelse. Kanske har du tänkt att *om jag bara får en tablett kommer problemet vara löst*. Och sedan står du där med samma oro ändå – eller märker att effekten inte alls blev som du hade föreställt dig.

Potensläkemedel mot erektil dysfunktion (ED) kan vara ett väldigt bra stöd och för många fungerar de bra. Men de skapar inte automatiskt lust eller upphetsning, och de tar inte alltid bort den oro och kontroll som kan ha hunnit byggas upp kring sex.

Det går alltså att ha bättre fysiska förutsättningar för erektion och samtidigt ligga och tänka: *Har tablettan börjat verka? Är jag tillräckligt hård? Tänk om jag tappar den ändå?*

Då finns själva prestationssituationen fortfarande kvar.

För vissa kan läkemedlet hjälpa till att skapa nya positiva erfarenheter och på så sätt minska oron. För andra behöver man samtidigt arbeta med det som händer runt erektionen – till exempel prestationskrav, upphetsning, sexuella vanor och trygghet.

Jag tycker därför inte att man alltid behöver tänka **antingen kropp eller psyke**. Sexualiteten fungerar inte riktigt så enkelt.

Ibland behöver man hjälpa kroppen från flera håll.

6. Kan man träna bort erektionsproblem?

Det är en fråga jag får ofta, och jag förstår verkligen varför. När någonting inte fungerar vill man gärna ha en konkret övning som gör att det fungerar igen.

Men det finns tyvärr ingen enda övning som passar alla, eftersom erektionsbesvär kan ha olika orsaker.

Däremot finns det mycket man kan träna på när oro, kontroll och prestationskrav har blivit en del av problemet.

Och då handlar träningen kanske inte om det du först tänker.

Du behöver inte bli bättre på att ”hålla ståendet”. Tvärtom kan ett ständigt fokus på erektionen göra att den får ännu större betydelse.

Istället kan man behöva träna på att flytta uppmärksamheten tillbaka till kroppen och det som känns skönt, våga ha sexuell kontakt utan att penetration alltid måste vara målet och upptäcka vad som faktiskt skapar upphetsning när kravet på prestation minskar.

För en del handlar det också om att se över invanda mönster kring onani, porr eller hur sex brukar gå till.

Målet är inte att du ska lära dig kontrollera erektionen perfekt.

Jag vill snarare att du ska behöva **kontrollera den mindre**.

Det är en viktig del av det vi arbetar med i [Från prestation till trygghet](#).

7. Jag är bara 19, 23 eller 30 år – varför händer det här mig?

Jag förstår att det här kan kännas både jobbigt och pinsamt. Särskilt när du är ung och kanske har fått bilden av att en ung man alltid ska vilja ha sex, bli hård direkt och kunna behålla erektionen utan att ens behöva tänka på det.

När kroppen inte fungerar så kan det därför bli mycket större än själva erektionen. Många börjar fundera på om något är fel på dem, om partnern märker det eller vad som kommer hända nästa gång. En del börjar undvika sex eller initiativ helt enkelt för att slippa hamna i samma situation igen.

Men erektionsbesvär förekommer även hos unga män och kan ha många olika orsaker. Sömn, stress, psykiskt mående, läkemedel och kroppsliga faktorer kan påverka, men också tidigare sexuella erfarenheter och den press som kan uppstå när erektionen väl har börjat krångla.

För det är ofta där problemet växer. Efter några gånger kanske du inte längre går in i en sexuell situation och tänker på vad du längtar efter eller vad som känns skönt. Istället finns frågan där: *Kommer det fungera den här gången?*

Och jag vet att det kan kännas ensamt. Det är inte direkt något man alltid berättar för kompisarna eller pratar högt om. Samtidigt möter jag många unga män som beskriver precis den här typen av problem.

Du behöver alltså inte skämmas för att söka hjälp med det. Och du behöver inte fortsätta testa dig själv gång på gång för att se om kroppen ”fungerar igen”.

Om besvären återkommer är det bättre att försöka förstå vad som händer och vad just dina erektionsproblem kan hänga ihop med. Ibland behöver man också göra en medicinsk bedömning. Och när oro, kontroll och prestationskrav har blivit en del av problemet finns det mycket man kan arbeta med.

Din erektion är inte ett mått på hur manlig, kåt eller sexuellt fungerande du är.

Du behöver inte bli bättre på att prestera. Du behöver förstå vad som händer.

Vill du ha hjälp?

Det första samtalet är kostnadsfritt. Tillsammans tar vi reda på vad som passar dig bäst – samtal eller kurs.

Boka i min kalender: calendly.com/nathalie-lustilivet-diex/30min

Kursen ”Från prestation till trygghet”

En digital kurs med kunskap, konkreta övningar och personliga samtal för män med erektionsbesvär och prestationsproblematik. Du gör inte resan ensam: i kursen ingår 11 samtal à 30 minuter med mig, och jag finns med som stöd hela vägen.

Läs mer: www.lustilivet.se/kurs-fran-prestation-till-trygghet

073-680 64 00 · nathalie@lustilivet.se · www.lustilivet.se

Konsult Nathalie Kron AB · Org.nr 559475-1892