

Tidig utlösning

SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR – FRÅN SEXOLOG NATHALIE KRON

Kommer du snabbare än du vill, eller kan du nästan aldrig komma? Här svarar jag på vanliga frågor om för tidig utlösning och fördröjd utlösning.

Att komma mycket tidigare än man vill, eller att inte kunna komma alls, kan kännas både frustrerande och pinsamt. Många män börjar efter ett tag känna att sex mer handlar om att försöka kontrollera kroppen än om att faktiskt njuta av det som händer. Jag möter män med båda problemen och även om de ser olika ut kan de påverka självkänslan, relationen och tryggheten i sexlivet på liknande sätt.

Känner du igen dig i någon av de här frågorna?

1. Varför kommer jag så snabbt när jag egentligen vill kunna fortsätta?

Det kan vara väldigt frustrerande att känna att kroppen ligger flera steg före dig. Du kanske är upphetsad och njuter av sexet, men innan du riktigt hunnit landa i det känner du att utlösningen redan är på väg. För vissa handlar det om minuter och för andra om sekunder.

Efter ett tag är det vanligt att gå in i sex med tanken ”*jag får inte komma för snabbt den här gången*”. Du kanske försöker hålla tillbaka, byta ställning, tänka på något helt annat eller kontrollera hur upphetsad du är. Då kan sex lätt bli mer av en kamp mot utlösningen än något du faktiskt är närvarande i.

Det betyder inte att du är dålig på sex eller saknar självkontroll. Däremot kan du behöva lära känna hur din upphetsning byggs upp och upptäcka kroppens signaler tidigare, innan du når den punkt där utlösningen inte längre går att bromsa. Det är något man kan träna på.

2. Jag kommer efter bara några sekunder – är det onormalt?

Jag förstår att det kan kännas jobbigt och pinsamt, särskilt om du jämför dig med hur länge du tror att andra män kan ha sex. Många har fått en bild av att en man ska kunna penetrera länge, styra exakt när han kommer och helst inte behöva anstränga sig för att göra det.

Verkligheten ser inte riktigt ut så. Det finns stor variation i hur snabbt människor får orgasm och det är inte ett visst antal minuter som avgör om du har ett problem. Om utlösningen däremot återkommande kommer mycket snabbare än du önskar, du upplever att du nästan inte kan påverka den och det skapar frustration eller påverkar ditt sexliv, då finns det anledning att ta problemet på allvar.

Jag tycker därför inte att du ska fastna för mycket i klockan. Det viktigaste är hur du själv upplever kontrollen över utlösningen och hur situationen påverkar dig. Sexuell förmåga går inte att mäta med ett stoppur.

3. Kan jag lära mig att kontrollera utlösningen bättre?

För många går det att få bättre kontroll, även om jag egentligen tycker att ordet kontroll kan bli lite missvisande. Målet är inte att du under hela samlaget ska ligga och kämpa för att hålla tillbaka kroppen. Det blir lätt ännu en prestation.

Det handlar snarare om att lära känna din egen upphetsning bättre. Många män märker utlösningen först när kroppen redan har kommit så långt att den nästan inte längre går att stoppa. Då kan det kännas som att den kom från ingenstans.

Med träning kan du bli bättre på att känna igen tidigare signaler och upptäcka när upphetsningen börjar stiga för snabbt. Då finns det också större möjlighet att förändra stimuleringen, sänka tempot eller låta upphetsningen sjunka lite innan du fortsätter. Tanken är att du med tiden ska behöva kämpa mindre mot kroppen eftersom du har blivit bättre på att förstå den.

4. Jag kan få erektion och ha sex – men jag kan nästan aldrig komma. Varför?

Det här pratas betydligt mindre om än för tidig utlösning, och jag vet att det kan vara minst lika frustrerande. Du kanske kan få erektion och ha sex länge, vilket andra till och med kan föreställa sig är något positivt, men för dig är det inte positivt alls. Du vill kunna släppa taget och få orgasm men kroppen kommer liksom aldrig hela vägen.

Efter ett tag kan även detta bli en prestation. Du börjar fundera på varför du inte kommer, hur lång tid det har gått, om din partner börjar bli trött eller om ni ska fortsätta försöka. Ju längre sexet pågår, desto större kan pressen bli på att utlösningen måste komma, vilket i sin tur kan göra det ännu svårare att släppa kontrollen.

Fördröjd eller utebliven utlösning kan ha flera olika orsaker. Bland annat kan läkemedel, sjukdomar, alkohol, känsel, stress och psykiskt mående påverka, men även vilken typ av stimulering kroppen har vant sig vid och vad du själv behöver för att bli tillräckligt upphetsad. Därför tycker jag att man ska vara försiktig med att bara säga att problemet ”sitter i huvudet”. Först behöver man försöka förstå hur det faktiskt fungerar för just dig.

5. Varför kan jag komma när jag onanerar men inte när jag har sex?

Det här är vanligare än många tror och det betyder inte automatiskt att du inte tänker på din partner. När du onanerar vet du exakt vilken stimulering du behöver. Du bestämmer tryck, tempo, rörelse och fantasi och kanske har kroppen under många år vant sig vid ett ganska specifikt sätt att nå orgasm.

Sex med en partner ger ofta en annan typ av stimulering. Ibland kan kroppen ha blivit så van vid sättet du onanerar på att stimuleringen under exempelvis samlag eller oralsex inte riktigt räcker för att ta dig hela vägen. För andra handlar skillnaden mer om situationen än själva stimuleringen. När du är ensam kan du kanske släppa taget, medan du tillsammans med en partner börjar fundera på hur lång tid det tar, om partnern börjar bli trött eller varför du inte har kommit ännu.

Jag förstår att det kan kännas pinsamt och ibland även skapa oro för att partnern ska tro att du inte är tillräckligt attraherad. Men skillnaden mellan hur kroppen fungerar ensam och tillsammans med någon är viktig information. Den kan hjälpa oss att förstå vad som faktiskt behöver förändras.

6. Finns det läkemedel eller andra behandlingar som kan hjälpa vid tidig utlösning?

Ja, det finns olika behandlingar som kan vara aktuella vid för tidig utlösning, eller prematur ejakulation, som det kallas i vården. För vissa kan lokalbedövande behandling minska känsligheten och vissa läkemedel kan också fördröja utlösningen. Vilken behandling som passar behöver bedömas individuellt.

Jag möter också män som redan har provat exempelvis spray eller läkemedel och fått viss effekt, men ändå känner att problemet fortsätter att styra sexlivet. Det är inte så konstigt. En behandling kan påverka själva utlösningen utan att automatiskt förändra den oro, kontroll eller de sexuella mönster som hunnit byggas upp runt problemet.

Därför kan det ibland vara värdefullt att kombinera medicinsk behandling med att lära känna sin upphetsning bättre och arbeta med det som händer under sex. Det behöver inte vara antingen medicinsk behandling eller sexologisk hjälp. Ibland är kombinationen det som gör störst skillnad.

7. Jag skäms över det här – hur berättar jag för min partner?

Jag förstår att det kan vara svårt att prata om. Utlösningen är för många män starkt kopplad till föreställningar om sexuell förmåga. Man ska kunna hålla på länge, men inte för länge. Man ska kunna komma, men helst vid ”rätt” tidpunkt. Det är egentligen ganska mycket kroppen förväntas lyckas med.

Om du kommer väldigt snabbt kanske du känner att du har gjort din partner besviken. Om du istället inte kan komma alls kan du vara rädd att partnern ska tro att du inte är kåt eller attraherad. Då är det lätt att försöka dölja problemet, skämta bort det eller börja undvika situationer där det kan märkas.

Tyvärr kan tystnaden skapa ännu fler missförstånd. Du behöver inte kunna förklara exakt varför kroppen reagerar som den gör. Det kan räcka att berätta att det här är något du själv tycker är jobbigt, att det inte handlar om bristande attraktion och att du försöker förstå vad som händer.

För många minskar pressen redan när problemet inte längre behöver döljas. Och när kroppen inte hela tiden behöver bevisa att den fungerar på ”rätt” sätt kan det också bli lättare att börja förändra det som blivit svårt.

Du behöver inte kämpa mot kroppen. Du kan lära dig att förstå den.

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 tidig utlösning, fördröjd utlösning 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