

Sexolog: Derfor taler mænd ikke om præstationsbesvær i soveværelset

Hver fjerde danske mand oplever enten manglende sexlyst, rejsningsbesvær eller for tidlig sædafgang, men udfordringerne er forbundet med så meget skam, at kun få gør noget for at ændre på situationen, fortæller parterapeut og sexolog, Christiane Meulengracht.

27 procent af alle seksuelt aktive mænd har oplevet potentielt udredningskrævende rejsningsbesvær inden for de seneste 4 uger, hver tiende seksuelt aktive mand har oplevet hyppig, problemvoldende for tidlig sædafgang ved seksuelt samvær inden for det seneste år, og godt hver tiende har enten slet ikke eller mindre end én gang pr. måned oplevet sexlyst det seneste år. Sådan lyder nogle af konklusionerne i Projekt Sexus, der er en ny stor undersøgelse vedrørende danskernes sexliv, som er udformet i et samarbejde mellem Statens Serums Institut og Aalborg Universitet.

Det glæder sexolog og parterapeut, Christiane Meulengracht, at undersøgelsen kan være med til at vise de danske mænd, at de hverken er unormale eller alene, hvis de i kortere eller længere perioder oplever manglende sexlyst eller præstationsbesvær:

"I vores kultur er det desværre så tabubelagt at tale om mænds udfordringer i soveværelset, at mange af dem føler sig både alene, skamfulde og forkerte – hvilket desværre kun er med at forværre situationen. Det betyder samtidig, at der ofte er meget lidt fokus på det, man som mand aktivt kan gøre for at gensinde glæden ved et godt og intimt sexliv," siger Christiane Meulengracht.

I sin egen klinik oplever Christiane Meulengracht generelt en stigning i antallet af henvendelser, som vedrører mandens manglende sexlyst og præstationsbesvær, men paradoksalt nok kommer henvendelser oftest fra kvinden eller partneren i parforholdet, forklarer hun.

Forvrænget billede af mandens seksualitet

Ifølge Christiane Meulengracht er der flere grunde til, at mange mænd føler skyld og skam, når de oplever manglende sexlyst og præstationsbesvær:

"I vores kultur er der skabt en forventning om, at en rigtig mand er én, som mere eller mindre altid kan præstere seksuelt. Dette forvrængede billede af mandens seksualitet ser vi eksempelvis, når vi ser porno, hvor manden kan blive ved i timevis."

Samtidig er vi i parforholdet blevet alt for gode til at gøre hinanden ansvarlige for vores begær og sexlyst, uddyber parterapeuten:

"Hvis man som mand ikke kan få rejsning eller på anden vis præstere seksuelt, så bliver det af kvinden ofte tolket som et tegn på, at der er noget i vejen med hende – at hun ikke er sexet eller attraktiv eller at hans følelser for hende ikke er 'de rigtige'. Det i sig selv kan skabe et kæmpe pres, yderligere præstationsbesvær samt en generel usikkerhed, når det kommer til at holde sin partner glad og seksuelt tilfredsstillet," siger Christiane Meulengracht.

Husk de primære årsager

I stedet for at gøre manglende sexlyst og præstationsbesvær hos mænd til noget, som kun handler om manglende begær, er det ifølge parterapeuten vigtigt, at man som mand forstår, at der er en lang række fysiologiske og psykiske faktorer, som ofte kan have en meget stor påvirkning. Og mange af dem kan man gøre noget ved:

"Ofte er der helt 'naturlige' grunde til, at vores krop siger fra, og at vi i perioder oplever begrænset sexlyst og præstationsbesvær. Det gælder for såvel kvinder som mænd. Det kan fx handle om manglende søvn, for lidt eller sågar for meget motion, dårlige kostvaner, medicinindtag, for stort alkoholforbrug, depression, stress, arbejdspress og en oplevelse af store forventninger fra venner og omgangskreds."

4 gode råd: Genvind sexlysten og glæden i soveværelset

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 4 gode råd til manden, som i perioder oplever svingende sexlyst og præstationsbesvær.

1. Husk på, at du ikke er alene, og at det er helt normalt med udsving i forhold til lyst og præstationen. Så start med at droppe alle former for selvbebrejdelser!
2. Tag herefter et kig på dine livsomstændigheder. Får du tilstrækkeligt med søvn, motion, god kost og føler du dig generelt i kropsmæssig balance? En træt, udmattet og belastet krop og hjerne har nemlig en negativ indflydelse på dine stress- og kønshormoner.
3. Spørg også dig selv, om du er rigtig glad for tiden. Er der spændinger i dit parforhold, du skal tale med din partner om, eller er der noget på jobbet, som nager dig? Prøv at vær nysgerrig og find modet til at tale om det, hvis noget går dig på.
4. Hjælper intet af det ovenstående, så er det nu, du som mand skal bryde statistikken og være én af dem, som søger hjælp udefra, fx hos egen læge eller en terapeut. Det første kan bl.a. være relevant, da præstationsbesvær og sexlyst også kan skyldes sygdom, der kræver din læges opmærksomhed.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på www.christiane.nu.

Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via hello@christiane.nu eller på tlf. 61 70 07 77.