

Rejsningsbesvær.

Revideret sept. 2019, Rikke Thor, Sygeplejerske og Sexologisk Counsellor, www.rikkethor.dk

Husk rejsningsbesvær kan være tegn på sygdom fx åreforkalkning, hjertesygdom, sukkersyge, forhøjet blodtryk, prostatasygdom, depression mv. så bliv altid undersøgt af din læge først.

Det kan også være psykisk betinget eller ofte en blanding af fysisk og psykisk.

Mindst 2 muligheder: genvinde rejsningen og /eller finde nydelse ved seksualitet/intimitet med slap penis.

Rejsningsevne og lyst behøver ikke hænge sammen. Man kan have lyst men ikke rejsning, - og omvendt.

Se filmklip fra www.cancervideo.dk > seksualitet – film på 18 min. hvor seks mænd med prostatakræft fortæller om deres erfaringer med rejsningsbesvær og hvad der har hjulpet dem.

Følgende kan måske hjælpe dig til bedre rejsning:

Bækkenbundstræning/knibeøvelser (kan læres hos fysioterapeut),

Mindfulness / vejtræknings øvelser (øget blodflow og energi i underkrop)

Dyrke motion (stærkt øget blodflow til kønsorganerne) / reducere overvægt /stoppe rygning

Intimitet på tider af døgnet hvor du har overskud og evt. om morgenen (måske morgenrejsning)

Brug af penisring ved onani og samleje. En penisring må højst sidde på ½ time.

Brug af penispumpe OG penisring.

Længere/bedre forspil og brug af vibrator på penis og området omkring kan være med til at give rejsning.

Vibratoreer mv. købes i mange udgaver i sexbutikker (fx på internettet www.sinful.dk).

Samlestillinger, som giver mest blodfyldte i penis (forskelligt fra person til person)

Medicinske løsninger: Potenspiller:

Viagra, som virker efter ca. ½ -1 time og har en virkningsvarighed på ca. 4-8 timer. Viagras virkning nedsættes efter indtagelse af fedt måltid.

Cialis, som også virker efter ½ -1 time, men har virkningsvarighed på 1½ døgn. Kan også fås i 5 mg som daglig dosis, så man hele tiden har rejsningsmulighed. Både Viagras og Cialis's patent er lige udløbet, så de kan fås som kopipræparat for under 5 kr. for en pille (før ca. 110 kr. for én pille)

Potenspiller skal altid tages i samråd med lægen, - på recept, da de fx kan være farlige sammen med nitroglycerin, som er medicin for hjertekramper. Potenspiller giver mulighed for rejsning , men giver ikke lyst i sig selv.

Der findes andre medicinske midler fx "caverject", som man selv lærer at indsprøjte i penis før man ønsker rejsning og et præparat, der hedder "muse" – en lille tablet til at lægge ind i urinrøret.

Blid massage/berøring evt. med olie på hele kroppen sammen med partneren, hvor kroppene får lov til at slappe af uden præstationskrav, kan også hjælpe på rejsningen, og samtidig være intimt og rart i sig selv, - måske en ny måde at være intimt sammen på, med eller uden rejsning.

Berøring af den afslappede penis, kan føles lige så dejligt og man kan få udløsning/orgasme på denne måde. Denne orgasme kan enten være mindre/lige så stærk eller kraftigere end man har oplevet før. Husk en god silikone glidecreme eller olie (fx mandelolie) til berøring af hinandens kønsorganer.

Mange foretrækker sådan en anden form for intim berøring og nærvær fremfor at bruge medicinske løsninger.

Det er også muligt at søge hjælp hos en sexolog, hvor man kan få nye idéer, bearbejde de psykiske aspekter og tale om nye muligheder for berøring og intimt samvær alene og/eller sammen med en partner.

Hjemmesiden www.klinisksexologi.dk har en liste over godkendte sexologer, og der findes også en del sexologiske klinikker rundt om i landet, hvor man kan få gratis hjælp ved lægehenvielse.