



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Heike Pohl Malmros

Psykolog
The Crafty Mind
Hulgade 9, 2. sal
Mail: contact@thecraftymind.com
Tlf.: 28 91 92 84
www.thecraftymind.com

Metteemilia Nørregaard

Fysioterapeut og Cand. Scient fys
Facebook: Barnefyssen
Instagram: Barnefyssen
Solo Havnen
Nyborgvej 4 D, 5700 Svendborg
Mail: mette@ts66.dk
Tlf.: 61 69 63 36
www.barnefyssen.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.
Privat pædagogisk vejleder.
Firma: samvej.dk (hjemmesiden)
Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge
Tlf.: 26 55 04 64
Mail: ragnhild@samvej.dk



Christina Flyger

Yoga, Mindfulness & Coaching
Møllergade 22, 2. sal
5700 Svendborg
www.christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
Mail: info@christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
Vestergade 2c, 1. sal
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familieease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.

- Hjælp, jeg har svært ved at få udløsning

Hej Brevkasse

Jeg er en mand på 34 år, der har problemer med at få udløsning, når jeg er sammen med en pige, og nogle gange mister jeg så også potensen og kan ikke afslutte samlejet.

Det er efterhånden blevet et stort problem, og jeg tør ikke rigtigt kaste mig ud i at gå i byen for at møde piger, for jeg ved, at det ender dårligt, hvis eller når vi så skal have sex.

Kan jeg gøre noget ved det?
Hilsen
En Mand

Hej Mand

Det lyder som om, at du kan have problemer med at kunne give dig hen og slappe helt af sammen med en (måske lidt ukendt?) pige.

For det første kan det være, at du egentlig slet ikke er til (eller din krop og sjæl inderst inde ikke er til det) at skulle ud og have hurtig sex med en person, du ikke kender så godt.

Jeg har mødt mange i min konsultation, som tænkte, at de bare lige skulle have nogle engangs sexoplevelser, som deres venner, men egentlig mere var til at lære en partner bedre at kende og være mere tryk ved hinanden, inden de kom så tæt og intimt ind på partneren, at de havde sex. Og det bliver du måske nødt til at erkende, hvis du har det sådan. Du skal måske lære hende bedre at kende først, og du skal måske også mærke efter, om du har dine følelser med i forholdet? For hvis du ikke har følelserne med, kan du også blokere i din krop. Jeg tænker, at mange piger faktisk godt vil kunne se det som en fordel, og ellers er det nok



En mand har svært ved at opnå udløsning, når han har samleje. Arkivfoto: Erwin Wodicka

ikke de rigtige piger, du møder.

Rygning, alkohol og øvelser

Desuden får du måske noget at drikke, når du går i byen for at score, og alkohol kan gøre det svært at komme og også medvirke til, at rejsningen falder.

Jeg ved heller ikke, om du ryger? For det kan give især rejsningsudfordringer (som jo så også kan give problemer med at komme ved samleje), og jo flere år, du har røget, jo værre. Det hjælper ofte ret hurtigt en del, hvis man stopper med rygning.

Du kan desuden have

spændinger i dit underliv, der kan give disse udfordringer, og det kan hjælpe at lave vejtrækningsøvelser som for eksempel den, du kan finde på min hjemmeside under artikler og links. Så skal du lave den dagligt i en periode.

Tænk også over, hvorfor du kan have svært ved at give dig helt hen, så du kan få orgasme. Måske har du dårlige oplevelser fra tidligere i dit følelsesliv, hvor du har følt dig afvist eller skuffet over nogen. Mange af sådanne ting, kan også have indflydelse.

Knibeøvelser for bækkenbunden, hvor du lægger vægt på især afslapningsdelen, kan

også hjælpe. Jeg har beskrevet dette før her i brevkassen, og det kan man lære hos en fysioterapeut.

Det er jo også en mulighed at bruge hænder eller mund til at give hinanden nydelse, i stedet for kun at fokusere på samleje, præstation og rejsning. Så der er faktisk mange ting, du kan tænke over og arbejde med i dig selv, enten alene, sammen med en partner eller måske, hvis det bliver ved, hos en professionel sexolog/terapeut.

Held og lykke med det!
Kærlig hilsen
Rikke

Rejsningsproblemer (2)

Kære Rikke Thor

Tak for dit gode svar til manden med potensproblemer i Ugeavisen Svendborg den 29. december 2021, hvor du fortæller om for højt blodtryk, forkalkning, sukker- og hjerte-sygdom m.m.. kan give problemer.

I min familie er der flere mænd med problemer med blærehalskirtlen - den valnøddestore prostata, som hos manden vokser hele livet (ligesom hår og negle), og som sidder lige under blæren og kan klemme på urinrøret, så man skal op flere gange om natten og i øvrigt.

Ud over familie kender jeg andre mænd, der kan fortælle om det samme, og nogle har også problemer med potensen.

Er det noget man også skal

tænke på? Jeg har hørt man kan få taget en blodprøve, der viser, hvordan det står til med nævnte kirtel, som kvinder ikke har?

Venlig hilsen
En kvinde

Kære Kvinde

Tak for din kommentar, som jeg synes, er en meget relevant tilføjelse til mit svar i brevkassen den 29. december 2021.

Lægen vil ofte foreslå, at prostatakirtlen undersøges, måske både manuelt (mærke på kirtlen) og med blodprøver, PSA, når en mand kommer med rejsningsproblemer. En godartet eller ondartet (kræft) forstørrelse af denne kirtel kan nemlig påvirke vandladningen (natlige vandladninger, slap stråle mv.) og

rejsningen.

Lægen vil så vurdere, om man skal videre udredes. Det ved lægerne meget mere om end jeg.

Så ja, altså yderligere en vigtig årsag til at søge læge, hvis man oplever disse udfordringer som mand.

Jeg vil lige tilføje, at hvis det viser sig, at man har prostatakræft, vil mange desværre også opleve en forværring af de seksuelle udfordringer efter behandlingen for kræften. Disse mulige og hyppige bivirkninger til operation, stråler og medicinsk behandling, er gode at kende til, allerede inden man starter en behandling for prostatakræft.

Det kan være en rigtig god idé at starte op med bækkenbunds-knib og gerne også livsstils forbedringer (motion, kost mv) allerede inden man

begynder en behandling, da det kan være med til at bevare eller forbedre evnen og lysten, hos mange.

Efter endt kræftbehandling findes der dog også mange muligheder for hjælp at hente hos læger og sexologer i forhold til at få det intime og seksuelle til at virke igen, måske med hjælp til at opdage nye måder at nyde sig selv og hinanden på.

Det kan være man kan have gavn af tiltag, som kan være helt nye for én, måske anvende hjælpemidler, give og modtage massage, bruge potens øgende medicin og andre tiltag, som jeg beskrev nogle af i svaret den 29. december 2021. Det kan være meget individuelt, hvad der hjælper, men der er altid hjælp at hente, hvis man ønsker at arbejde på det.