



TRØBBEL: I Nettavisens sexundersøkelse åpner menn opp intime problemer. Foto: Diy13

Ny undersøkelse: To av tre menn har hatt problemer i senga

– Det er høye tall, som jeg tenker at vi i helsevesenet må begynne å forholde oss til.

Trine Solberg

10.08.22 06:31

For abonnenter

Det sier Tore Holte Follestad til Nettavisen.

Han er spesialist i sexologisk rådgivning og jobber ved Sex og samfunn i Oslo.

Mer enn to av tre menn har i løpet av livet opplevd minst et seksuelt problem.

Det kommer frem i Nettavisens sexundersøkelse. Undersøkelsen er gjort av Opinion på vegne av Nettavisen og i overkant av 2000 personer har over 18 år har svart på flere spørsmål om sex og samliv.

Blant annet har deltakerne fått en liste over vanlige seksuelle problemer. Her huker omkring like mange menn og kvinner av for at de har opplevd minst ett av dem. Mens kvinner oftere sliter med lystproblematikk, manglende orgasme og/eller smerter, svarer menn oftest at de har slitt med tidlig utløsning og/eller ereksjonsproblemer.

Dette gjelder henholdsvis 38 og 35 prosent av mennene som har svart. Samtidig svarer 23 prosent av mennene at de har slitt med sexlysten og henholdsvis 21 og 15 prosent at de har hatt problemer med sen eller uteblitt utløsning eller sen eller uteblitt orgasme.

Det er heller ikke uvanlig å ha huket av for flere ting, og en del av deltakerne har altså opplevd flere enn ett slikt problem.

– En ting er jo at jeg er generelt bekymret for menn og helse, sier Follestad om tallene.





te Follestad er spesialist i sexologisk rådgivning (NACS) ved Sex og samfunn. Foto: Trine Solberg /

– Man vet at menn i liten grad oppsøker helsevesen når de har helseutfordringer.
Det kan gå på alvorlige ting som hjerte- og karsykdom og kreft, men nå viser det

seg jo at når det gjelder ting som ikke er så alvorlig på den måten, så er menn like dårlige til å be om hjelp der også.

Deltakerne har nemlig også svart på hva de endte opp med å gjøre med problemet de opplevde. Da har 24 prosent av mennene svart at de snakket med lege eller sexolog om det de opplevde. Altså dropper de aller fleste legebesøket.

«Hva er *egentlig* problemet»?

– Problemer med tidlig utløsning og ereksjonsproblemer er, sammen med orgasmeproblemer, det vi ser mest av hos unge menn i klinikken vår, sier Follestad.

Men hvorfor er tallene så høye?

– Årsaken er sammensatt, men noe av det som går igjen er rett og slett manglende kunnskap om egne ønsker og behov. Om hva en selv trenger av seksuell stimulering og seksuell aktivitet. Det er mye som går på autopilot og som er lite gjennomtenkt og bearbeidet, sier Follestad.

Han mener mye av problemet ligger i hvordan vi snakker om sex, hvordan vi underviser om sex og hvilke andre alternativer som finnes. Både i form av porno, og sex på TV. Når en ikke får nok undervisning og ikke snakker om sex, så er tendensen at man går andre steder for å finne informasjon.

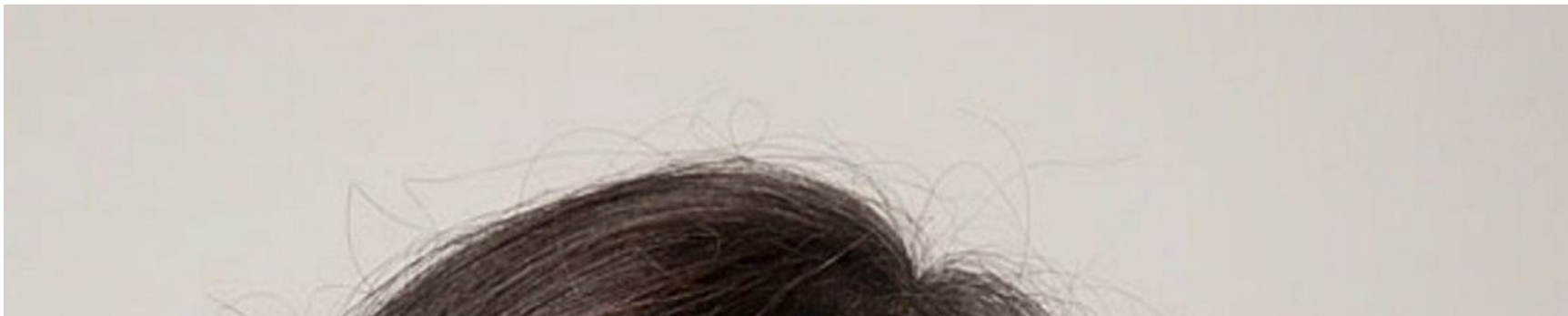
– Da sammenligner man seg med både hvordan de ser ut i pornoen, og hva de gjør. Så skal man ta det med seg ut i virkeligheten, men der ser ikke folk ut som de gjør i porno og det folk holder på med er heller ikke det man ser i porno, fortsetter sexologen.

Da har vi med andre ord skapt grobunn for et forventningspress som ikke gjenspeiles i virkeligheten i det hele tatt, og for mange er det her problemet ligger.

– Noe av det vi bruker mye tid på å snakke om, og til å få den unge mannen til å fortelle om, er «hva er *egentlig* problemet ditt?»

Og er det egentlig et problem?

– Menn kommer til meg og sier de har for tidlig utløsning, men når jeg spør hvor lenge de varer så kan de svare at de holder i ti minutter, forteller spesialist i sexologisk rådgivning Siv Gannes.





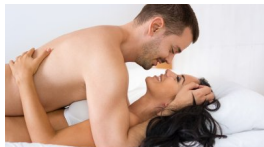


st i sexologisk rådgivning (Nacs), Siv Gamnes. Foto: Privat

– Per definisjon så har man ikke et problem da. Jeg vil tro en del av prosentene som svarer dette ikke egentlig har et sånt problem.

Det vil si at for den det gjelder så er det selvsagt et problem at man bekymrer seg over dette. Det er også helt greit å ønske å vare lenger i senga, men for mange er det et problem som handler mer om et forventningspress, at man tror det er det partneren ønsker, eller at det er sånn det er for alle andre.

– Noen av de som kommer til meg har absolutt et helt reelt problem, men for mange handler det om et ønske om å holde lenger.



Les også

Ny undersøkelse: Så mye sex har nordmenn

Så lenge varer et samleie

Det finnes ingen medisinsk standard for når utløsningen egentlig skjer for tidlig, men det handler om at den kommer så tidlig at samleiet i realiteten ikke kan gjennomføres. Altså før, under eller rett etter at penetreringen har startet.

For svært mange av de som kommer til sexologene, så er det altså ikke snakk om et slikt problem.

Her er det også støtte i forskningen. I en studie fra 2009 der norske forskere så på seksuelle problemer i forskjellige grupper i befolkningen, svarte 27 prosent av

mennene mellom 18 og 29 at de opplevde for tidlig utløsning.





åde kvinner og menn, har opplevd et eller flere seksuelle problemer. Foto: Getty Images

Forskning.no omtalte denne studien i 2020, og i samme sak poengterer Patrick Jern, som leder avdeling for psykologi ved Åbo Akademi Universitet og forsker på prematur ejakulasjon – tidlig sædutløsning, at mange har feil oppfatning av hva som egentlig er normalt.

Han viser til at det er svært få undersøkelser at det rapporteres om at samleie varer noe særlig kortere enn det som skal være «normalen».

– Det pleier være sånn at cirka 30 prosent av menn som blir spurt, bekymrer seg over å ikke kunne kontrollere utløsningen sin bra nok. Mens bare 1-2 prosent av mennene rapporterer at samleiene vanligvis er cirka ett minutt eller kortere, sier Jern til forskningsnettstedet.

Nettavisens sexundersøkelse 2022

Nettavisens sexundersøkelse er en landsrepresentativ undersøkelse som i 2022 er gjennomført i samarbeid med Opinion. Årets undersøkelse er den andre i rekken, og 2017 deltakere har vært med.

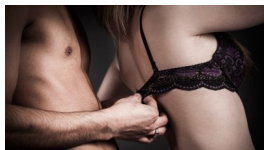
Undersøkelsen er gjennomført som en webundersøkelse blant nordmenn over 18 år. De har svart på spørsmål om alt fra fornøydhetsnivå med sexlivet, orgasmer og frekvens til seksuelle problemer, utroskap og porno.

[Du kan lese om fjorårets sexundersøkelse her.](#)

Det er gjort undersøkelser på hvor lenge et gjennomsnittlig samleie varer. Jern sier til forskningsnettstedet at det gjerne varer det i åtte minutter, men at det er helt normalt å avvike omkring syv minutter fra dette – altså at alt mellom 1 og 15 minutter fra en starter penetrering er å anse som normalt.

Andre undersøkelser har funnet at et gjennomsnittlig samleie varer i omkring fem minutter. En annen studie Forskning.no viser til fant at varigheten på samleie blant heterofile par varierer fra 55 sekunder til 44 minutter.

– Mange opplever at utløsningen kommer etter 10 til 15 minutter, og så at det er et problem. At et gjennomsnittlig samleie varer i tre til fem minutter blir mange overrasket over, sier Follestad.



Les også

Dette vil nordmenn vite om sex

***Spør anonymt:** Har du spørsmål om sex og samliv? Send inn med skjemaet nederst i saken og få svar fra sexologer!*

Ensidig penisfokus

Det kan være fysiske årsaker bak forskjellige seksuelle problemer. For eksempel kan både sykdom og noen medisiner har innvirkning på både sexlyst og ereksjonen. Særlig hos eldre er det vanligere at problemene skyldes noe fysisk, mens hos de yngre er det klart vanligst at det ikke gjør det.

- Hovedårsaken til ereksjonsproblemer handler om prestasjon, sier Gamnes.
- Man blir så redd for å ikke få det til at man ikke gjør det.

For en del går problemene over av seg selv. Man kan for eksempel oppleve at ereksjonen svikter når man prøver å imponere en ny partner. Etter hvert som man blir tryggere på hverandre, vil presset forsvinne og ereksjonen samarbeide.

Men slik er det ikke alltid. For noen kan det derimot være det helt motsatte som skjer. Presset kan bli større etter hvert som man opplever at det ikke går helt som man ønsker.

Og at det ikke går *helt* i ønsket retning er altså kanskje ikke så rart.

– Det er et veldig ensidig fokus på at penis skal være stiv. At det er penis som skal være aktiv og prestere og gjennomføre samleiet, sier Follestad.

– Det er et ganske gammeldags og kjedelig syn på hva god sex er. Hvis alt fokuset blir på en stiv penis så er det utrolig mye man går glipp av ellers, for ikke å snakke om partneren som eventuelt skal ta imot den stive penis, sier Follestad.

Han mener forestillingen fremdeles er at kvinner stort sett ikke har noe lyst, mens menn kan knipses i gang og holde det gående i timesvis.

Men det er selvsagt slett ingen automatikk i at han skal ha noe mer lyst enn henne. I Nettavisens undersøkelse er deltakerne som er i et heterofilt forhold spurt om hvem som har mest lyst. Da svarer 43 prosent av mennene og 18 prosent av kvinnene at en selv er den med mest lyst. Nærmere halvparten mener de er noenlunde samstemte.

Deltakerne i et fast forhold er også spurt om det hender at de hadde sex med partneren uten at de i utgangspunktet har lyst. Igjen svarer flest kvinner ja, men det er en stor andel blant begge kjønn som svarer bekreftende her.

Pliktsex er ikke å anbefale, har sexologer flere ganger påpekt. Det kan være skadelig for både sexlivet, parforholdet og selvtilliten. Men for noen tar det litt tid å få lyst. Blant både mennene og kvinnene som svarte bekreftende på at de hadde sex uten å i utgangspunktet ha lyst, svarte de aller flest at de begynte å like det etter hvert.



Les også

Nær annenhver nordmann har vært utro: – Det er høye tall

– Ikke noe sykdomstegn

At lysten uteblir helt, viser undersøkelsen, er vanligst hos kvinner, men altså slett ikke uvanlig hos menn heller. Årsakene kan være mange, og ofte betyr det ikke at det er noe veldig galt.

– Det kan være ting utenfor parrelasjonen. Har man generelle bekymringer så har man ikke overskuddet til sex, sier Follestad.

– Og det er ikke noe sykdomstegn heller. Det er normalt og greit. Noen ganger skal man få gjort noe med utfordringene sine og noen ganger kan man slappe av og tenke at «okei, det er en logisk forklaring på hvorfor jeg har det som nå».

– Overrasket

Det som uansett er viktig, påpeker han, er at du snakker med partneren din.

Nettavisens undersøkelse viser at mange gjør det.

– Jeg var veldig overrasket over at så mange har snakka med partneren sin. Det er veldig positivt at nesten halvparten har valgt å gjøre det. At en fjerdedel har snakket med lege er også positivt, påpeker Follestad.

Samtidig har henholdsvis 33 og 15 prosent svart at de har tenkt at problemet går seg til og/eller stresset med det. 24 prosent svarer at de ikke gjorde noe.

– Det er et betydelig behov for adekvat og riktig hjelp, sier Follestad.

Det viste seg faktisk å være litt flere menn enn kvinner som oppsøkte faglig hjelp når de hadde et seksuelt problem. Til gjengjeld hadde langt flere kvinner snakket med venner om problemet sitt.

Blant menn er det imidlertid klart vanligere blant den yngre garde å svare at de snakket med venner. 18 prosent av mennene mellom 18 og 29 hadde snakket gjorde det, mens dette kun gjaldt mellom 6 og 4 prosent i de øvrige aldersgruppene. Også blant kvinner var det vanligst å snakke om problemet i den yngste aldersgruppa, men forskjellene var ikke like store.

– Det er fint at man snakker med noen om problemene sine. Det er positivt at yngre snakker med venner. 18 prosent er ikke veldig mange, men det er betydelig mer enn neste gruppe, poengterer Follestad.

Også Gamnes er positiv til at såpass mange snakker med partneren sin, men poengterer at aller helst skulle dette gjelde alle. For mange er det også løsningen på problemet å snakke åpent om det, fordi det kan fjerne presset.



Les også

Dette er kroppens erogene soner

Ikke bare penis som skal styre

Follestad påpeker dessuten at mye av presset man kjenner på, kan bunne i at man har tanker om hva partneren ønsker, som ikke stemmer.

– Er god sex det samme som en penis som er steinhard og kan stå kjempelenge, som kan gjennomføre samleie i tre kvarter? Og hvem er det god sex for, spør han.

– Plutselig så viser det seg at partneren din liker veldig godt munnsex, også trodde du det var penis som skulle til.

God sex, poengterer sexologen, handler om kommunikasjon og en balanse mellom å kunne yte og nyte.

– Om den ene parten i forholdet tenker at det er han som er ansvarlig, at det kun er en stiv penis som skal gi lykke og velstand, så er jo det litt stusselig også. Det fratrar alt engasjement og initiativ til en partner, om kun penis skal styre.

Har du spørsmål om sex og samliv? I Nettavisens sex- og samlivsspalte svarer sexologer på innsendte, anonyme spørsmål.

Send inn en anonym beskrivelse av situasjonen du befinner deg i og problemet du har. Ta med relevante detaljer om din livssituasjon, hvilke følelser det vekker i deg og det du lurer på. Det øker sannsynligheten for at ditt spørsmål blir valgt ut. Bruk skjema under eller [klikk her for å komme til det](#).