



HVAD KAN DU GØRE SOM MAND?

Det bedste råd er at forebygge situationen. Det gør du bedst ved at fortælle kvinden om din situation – gerne inden I har sex første gang. Det er utroligt vigtigt at få det sagt, ellers er der stor risiko for, at hun føler det som et nederlag.

Sig for eksempel "Det er ikke sikkert, at jeg får udløsning, de første gange vi er sammen. Det er ikke fordi, du ikke er lækker, for jeg tænder vildt på dig. Men jeg har bare svært ved at give slip, for jeg har lært dig bedre at kende."

Sådan en melding vil de fleste kvinder kunne forstå – mange har det på samme måde eller har selv oplevet det på et tidspunkt.

HVAD KAN DU GØRE SOM KVINDE?

★ Hjælp din partner ved at være forstående, og undgå bebrejdelser både mod ham og dig selv. Pres og kritik vil kun gøre det værre.

★ Lad ham onanere sig selv færdig, mens I er sammen, hvis han kan det. Det kan på længere sigt gøre ham tryk ved at få udløsning sammen med dig.

★ Aftal at være sammen nogle gange, hvor han udelukkende skal tænke på sig selv – det kan være en vanskelig øvelse for ham at skulle opføre sig egoistisk i sengen, men det kan hjælpe ham til at mærke sin egen lyst frem for din.

★ Åbenhed, tålmodighed og mindre bekymring omkring problemet er ofte nok til, at det løser sig hen ad vejen. Ellers er der hjælp at hente hos en sexolog eller anden terapeut med speciale i sexologi.

lange forspil, og det er ikke usædvanligt, at en mand gerne vil give sin kvinde ikke bare en, men flere orgasmer – inden han giver efter for sit eget begær. Den perfekte mand holder nemlig rejnsningen lige så længe, som kvinden har brug for – først derefter afslutter han i en eksplosion af en orgasme, der kræfter, hvor vild han er med hende.

Præstationsangst

Erektion på det rigtige tidspunkt, rejnsning i den tid, det tager at tilfredsstille kvinden, og derefter udløsning præcis i det rette øjeblik. Dette idealbillede af, hvad en "rigtig mand" er i stand til at præstere, er en af de væsentligste årsager til de forskellige former for præstationsangst, som Vivi Hollænder støder på.

Hun oplever, at problemet som regel er størst, når manden føler, at han har meget at miste.

– Hans nervøsitet stiger simpelthen i takt med tiltrækningen og følelserne for kvinden.

Nogle af disse mænd oplever for eksempel, at de er i stand til at få udløsning, hvis de skaber en situation, hvor de kan distancere sig følelsesmæssigt fra kvinden – de kan måske kun afslutte i en stilling, hvor de undgår øjenkontakt, eller de tager fantasier til hjælp.

Koncentration om at gøre det så godt som muligt skaber kludder i de seksuelle funk-

en selvopfyldende profeti.

Har han haft en eller flere mislykkede forsøg, øger det problemet, og det kan virke næsten umuligt at bryde den onde cirkel.

Sund egoisme i sengen

Problemet med forsinket sædafgang rammer mænd i alle aldre. Det er naturligt, at mænd

Manden har lært, at kvinder har brug for lange forspil, og det er ikke usædvanligt, at en mand gerne vil give sin kvinde ikke bare en, men flere orgasmer – inden han selv giver efter for sit eget begær

tioner. Pikken lader sig ikke styre af tankevirksomhed – tværtimod. Er han på forhånd angst for ikke at kunne komme, vil det fylde så meget i hans bevidsthed, at det ender som

over 40 år oplever aldersbetingede seksuelle forandringer. Han kan måske mærke, at erektionen ikke længere har den samme hårdhed, og at der skal mere og længere ▶

