

## SEXOLOG:

# Flere mænd går til lægen med seksuelle problemer

Den moderne mand har svært ved at finde sin rolle anno 2011. Ligestillingen har ramt ned i hans manddom, og et stigende forventningspres går ud over både lysten og potensen. Derfor søger flere og flere mænd nu hjælp på grund af seksuelle problemer, oplever sexolog og speciallæge Jesper Bay-Hansen

Af Helle Thilo

**F**lere og flere mænd går til deres praktiserende læge eller en sexolog, fordi de har mistet lysten eller potensen. Mange af dem tror, at problemerne bunder i noget fysisk, som kan klares ved at udskrive en hurtig recept på nogle potenspillere. Men ofte viser det sig, at mændene faktisk ikke trives, oplever sexolog og speciallæge Jesper Bay-Hansen, Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtalerapi.

En af årsagerne er ligestillingen i både samfundet og hjemmet, som udvisker forskellene mellem kønnene og lige så stille gør det af med den maskuline mand, mener han:

”Mens kvinderne har haft travlt med at kæmpe for ligestilling, har manden blot redet med på bølgen af feminine værdinormer og ikke gjort meget for at udvikle sin egen kønsrolle. Han er

blevet passiv og vaklende – og dermed lidt uinteressant som sexpartner i kvindens øjne,” siger Jesper Bay-Hansen og uddyber:

”Manden var mere spændende og attraktiv, dengang han holdt fast på sine kerneværdier. Så sat lidt på spidsen kan man sige, at kvinderne har skudt sig selv i foden. Hvis vi i højere grad fastholdt polariseringen mellem kønnene, ville mange af os både få et bedre samliv og et bedre sexliv – og kvinden ville få en mere glad og maskulin mand.”

## Den kastrerede mand

Den vaklende manderolle går ud over selvværdet og mandigheden og hænger ofte sammen med et stort forventningspres: Manden skal tage barselsorlov, deltage i det huslige arbejde og samtidig præstere det optimale i sengen. Der

er talt og skrevet meget om kvinderollen, mens manden i den henseende har været temmelig tavs og overset i debatten, mener Jesper Bay-Hansen:

”Den moderne mand er opvokset med, at han skal tage hensyn til kvinden og tilfredsstille hendes behov. Derfor sætter han kvindens og samfundets behov højere end sin egen lyst og maskulinitet. Jeg møder en del mænd, der ikke synes, det er særlig maskulint at gå på forældreorlov, men gør det alligevel, fordi det forventes af dem. Igennem et par årtier har mænd på den måde ladet sig ’kastre’. Nu føler mange, at de står i stampe og mangler identitet, og derfor søger de i højere grad professionel hjælp for at få styr på deres sexliv,” siger Jesper Bay-Hansen.

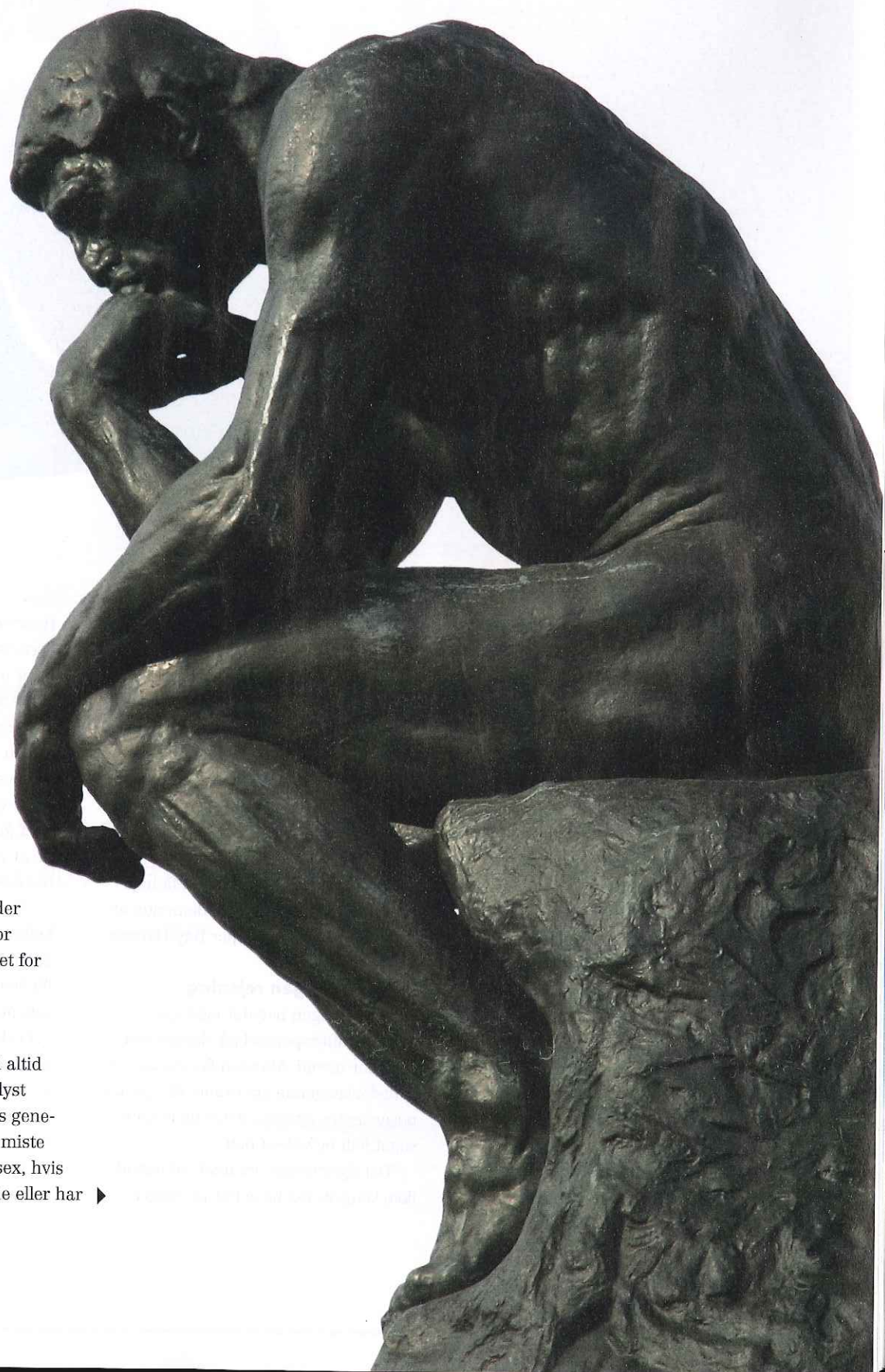
Han oplever, at mænd i alle aldre bliver påvirket af det stigende forvent-

ningspres, men at især de unge får præstationsangst:

"Mange unge mænd, der kommer i min konsultation, er bange for at være unormale, fordi de ikke føler, de kan præstere, hvad der forventes af dem – og ikke mindst, hvad de forventer af dem selv. De vil gerne være med på beatet, hvor der eksperimenteres helt vildt, og hvor det handler om at præstere i stedet for blot at være tilstede i sin lyst."

### **Mangel på penisvisdom**

Det ligger lidt i luften, at en mand altid kan præstere, mens kvindens sexlyst hænger nøje sammen med hendes generelle trivsel. Men mænd kan også miste både lysten og evnen til at dyrke sex, hvis de føler sig stressede, deprimerede eller har ►





problemer på jobbet eller i parforholdet.

”Nøjagtigt ligesom kvinden er manden et komplekst individ, som skal være i balance med sig selv, hvis det seksuelle skal fungere. Det er bare lidt overset, og ofte skriver den praktiserende læge potensmidler ud, måske fordi han ikke kan overskue at spørge ind til mandens trivsel, velvære og lyst,” siger Jesper Bay-Hansen.

En hurtig recept kan være den nemmeste løsning ikke bare for lægen, men også for manden selv. Jesper Bay-Hansen kalder det ‘mangel på penisvisdom’:

”Der er næsten altid et psykologisk element forbundet med potensproblemer, som jeg synes, man skal arbejde med i stedet for alene at tage nogle piller. Den nemme løsning har været med til at skabe en tingsliggørelse af mandens penis som et organ, der altid

skal kunne præstere en rejsning på 100 procent.”

Han tilføjer, at det også hænger sammen med pornificeringen i samfundet, hvor det handler om de flotteste kroppe og de største peniser. Man ser stort set aldrig en reklame med en lystfisker eller en skovarbejder, for de er i medierne langt hen ad vejen erstattet af smukke og perfekte mænd.

”Det kan være svært ikke at få høje forventninger, når bombardementet er så voldsomt,” siger Jesper Bay-Hansen.

#### Uden lyst ingen rejsning

Pornificeringen betyder også en stigende efterspørgsel på kosmetisk kirurgi for mænd. Manden får måske en penisforlængende operation, får fjernet poser under øjnene og hår på ryggen, suget fedt og vokset ben.

”Det siger meget om tiden, at mænd ikke længere må have hår på ryggen.

Hvorfor må de ikke det? Fordi kvinderne synes, det er ulækkert, og derfor tager mange mænd det til sig i stedet for at stå ved, at de er mænd – hvis det i virkeligheden er det, de har mest lyst til.”

Han sammenligner penisen med en slagboremaskine, der arbejder med 30 slag i minuttet og forventes at virke hver gang. For der er en tendens i tiden til, at vi på ingen områder vil nøjes med det næstbedste.

”Men hvem siger, at man bliver lykkelig af altid at kræve det bedste? Vi glemmer, at hvis manden ikke har lyst, får han heller ikke rejsning – heller ikke selv om han tager potenspiller.”

Problemet er, at de fleste mænd ikke betragter deres rejsningsproblem som et symptom på noget andet:

”De ser det som et fysisk problem i sig selv, som de gerne vil have lægen til at ordne nu og her. Men jeg går ikke ind for hurtige løsninger. Derfor er det ▶

vigtigt, at manden er motiveret til at arbejde med sig selv og finde de årsager, der ligger til grund for hans problemer med lysten og potensen.”

### Dyrk kroppen og få selvtillid

Næsten uanset hvad der ligger til grund for en mands seksuelle problemer, anbefaler Jesper Bay-Hansen ham at motionere:

”Hvis en mand er gået i stå rent seksuelt, vil det ofte gavne ham at dyrke mere sport.

For det giver velbehag og højner hans selvværd, hvilket vil smitte positivt af på det seksuelle plan.”

Han tilføjer, at

træningen i ekstreme tilfælde dog kan have den modsatte effekt:

”Det må heller ikke tage overhånd, så manden eksempelvis bliver så fikseret på sin krop, at han begynder at tage anabolske steroider for at opnå bedre resultater. Og så er han lige vidt, for det indebærer en række risici som manglende lyst og potensproblemer,” forklarer sexologen og uddyber problemets omfang:

”De fleste ved godt, at de risikerer at miste potensen, hvis de tager anabolske steroider over en længere periode. Men meget få er klar over, at problemet ikke nødvendigvis forsvinder igen, når de holder op med at spise pillerne. Jeg har haft en del mænd i min konsultation, som slås med potensproblemer i måneder eller år, efter de er stoppet med at tage anabolske steroider. Det er et overset problem, som der er meget lidt fokus på i træningslokalerne.”

### De maskuline værdier

Når en mandlig klient søger hjælp med sine seksuelle problemer, viser det sig ofte, at han er holdt helt op med at have seksuelle fantasier og hverken føler spænding eller nydelse mere.

”Så forsøger jeg at ruske op i ham og får ham til at fortælle om sine frækkeste sexfantasier og tænke over, hvornår han sidst har udlevet en. Jeg siger til ham, at han skal holde fast i sine maskuline værdier. Måske skal han tage

ned og løfte noget jern og måske en gang imellem sige nej til en familiemiddag og i stedet tage på fisketur med vennerne – eller hvad han nu

**”Hvis en mand er gået i stå rent seksuelt, vil det ofte gavne ham at dyrke mere sport.”**

interesserer sig for.”

Manden skal altså frigøre sig noget mere i stedet for blot at tilpasse sig kvinden og samfundets forventninger, mener Jesper Bay-Hansen.

”Der eksisterer en uskreven regel om, at jo mere sex man har, jo mere lykkelig er man. Men det er en misforstået opfattelse. Sex kan være et barometer på, hvordan du har det i dit parforhold. Men det er ikke nødvendigvis et barometer på, hvor lykkelig du er.”

Derfor er hans generelle anbefaling til manden, at han i højere grad skal tage sagen i egen hånd:

”I mange tilfælde handler det om at følge sine lyster og respektere sine egne grænser. Man skal acceptere, hvem man er, elske sig selv og lade være med at ligge under for tendenserne i tiden og andres forventninger. Tag ansvar for dig selv og dit parforhold, dit eget liv – og ikke mindst din egen lyst,” siger han. ■



### Sexologisk Rådgivning

Mænd i alle aldre kommer til 'Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtaleterapi' med seksuelle problemer. Mange af dem har først været forbi deres praktiserende læge, som har sendt dem videre til sexologen. Unge mænd har især problemer med for tidlig sædafgang og præstationsangst, mens modne mænd typisk kommer, fordi de har mistet lysten eller har problemer med potensen. Jo ældre mændene bliver, jo mere udtalt bliver rejsningsproblemerne, selv om mændene stadig føler lyst. Klinikens hjemmeside: [www.sexogsamtale.dk](http://www.sexogsamtale.dk)