

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 07.03.15

Av Beate Alstad

MANNENS SEKSUALITET ETTER OVERGANGSALDEREN

Sviktende ereksjon er ofte første tegn på dalende testosteronnivå, og mange menn opplever tilfeller av ereksjonssvikt når de blir middelaldrende. "Morgenbrødet" er ikke så hardt som tidligere, og man er ikke lenger «en tiger i senga».

For mange menn tar det lengre tid å få ereksjon etter som årene går. All statistikk viser at mange menn får problemer rundt slutten av 40-årene.

Dette kan ha sammenheng med aldersforandringer i penis.

Det er mye som tyder på at nerveimpulsene fra hjernen til "ventilene" i penis gradvis blir dårligere etter som menn blir eldre. Elastisiteten i svampegemene i penis blir mindre enn tidligere. Blodkarene er heller ikke like spenstige som før, noe som gir minsket blodgjennomstrømming. Samtidig minsker væskemengden i penis. Alle disse faktorene gjør at det skal mer til av psykiske og fysiske stimuli for å få ereksjon. Det skal ofte mer til for å bli seksuelt opphisset enn i yngre dager.

Hvis ereksjonen svikter, blir mange redd for at de holder på å bli impotent. Frykten for impotens kan føre til en ond sirkel med prestasjonsangst og mer ereksjonssvikt. Men spredte tilfeller av å ikke få til et samleie, eller det faktum at ereksjonen ikke er så hard som i ungdommen, er milevis fra impotens. Dette må ofte hamres inn i hodet på middelaldrende menn!!

Menn som søker hjelp fordi de har mistet interessen for sex, bør få målt hormonnivået slik at de om ikke annet kan få sikkerhet for at det ikke er mangel på testosteron som er årsak til problemene.

Testosteronnivået ser ikke ut til å ha så stor betydning for ereksjonen i seg selv. Hormonet er imidlertid en viktig faktor for den seksuelle lysten.

Men man skal ikke tro at man kan løse overgangsproblemene med å ta en pille. Fastlegen må hjelpe pasienten til å prøve å løse problemene på annet vis og se på om det er forhold i pasientens livssituasjon som forårsaker f.eks. ereksjonssvikt, før en eventuell ereksjons behandling.

Ereksjonssvikt er ikke et uvanlig problem, men mange lider i det skjulte. De mest brukte medisinene mot ereksjonssvikt er PDE5-hemmerne. Det er et stoff som opprettholder og gjerne forbedrer ereksjonen. Viagra, Cialis og Levitra er alle i denne gruppen. De virker på et protein i penis, som igjen fører til at muskulatur i blodårenes vegger slapper av og mer blod strømmer til penis. Resultatet blir en ereksjon.

OBS OBS; disse medisinene har ingen virkning hvis man ikke har lyst eller blir seksuelt stimulert!!!

Menn kan også påvirke eget testosteronnivå ved:

- Å ha regelmessig sex, helst to ganger i uken, fra 35-40 års alderen
- Å Trene styrke. Styrketrening øker testosteronnivået

- Å Stimulere sin mentale helse

En ny studie viser at menn i femtiårene har et mer tilfredsstillende sexliv enn menn i tredve årene. Mange menn rundt 50 år får for første gang i sitt liv bedre kontroll over sin utløsning, og kan av den grunn kan holde på lengre enn tidligere. Da ligger alt til rette for mer lek og utforsking. Lykke til!

God helg Telemark