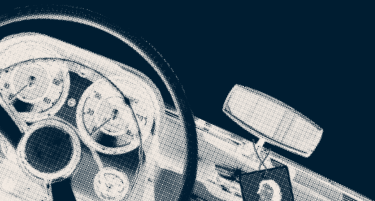


Allt du behöver veta när erektionen sviktar



belladot®

Innehåll

Inledning sexolog	3
Hur uppstår erektion?	4-5
Vad kan du göra själv?	6
Du och din partner	7
Vanliga orsaker till erektionsstörning	8
Hjälpmedel	
Vad finns och hur fungerar de?	9-11
Fysiska orsaker till erektionsstörning	12
– Hjärt-kärlsjukdom och erektion	13
– Diabetes och erektion	13-14
– Prostata och erektion	14-15
– Medicinering och erektion	15

Välkommen till en guide som ger dig råd och tips kring erektionsproblem. Här kan du läsa om orsaker, hur vanligt det är och vilken hjälp som finns att få.

Vill du veta mer eller har andra frågor som rör lust, relationer och intimitet, är du varmt välkommen att kontakta mig på:
sexolog@belladot.com

Sylvia Lidén Nordlund

Sylvia Lidén Nordlund, sexolog

Sylvia Lidén Nordlund är utbildad sexolog, innehar en fil. kand. och har över 15 års erfarenhet som sexolog.



Hur uppstår erektion?

Erektion kan uppstå på flera sätt. Det sexuella intresset kan väckas av exempelvis synintryck, dofter, tankar och drömmar. Från hjärnan går nervimpulser via ryggmärgen och når slutmålet blodkärlen i penis.

Erektion kan också framkallas genom beröring av erogena zoner och stimulering av penis.

Under natten uppstår regelbundet erektion utan sexuell stimulering. Det anses att nattliga erektioner är till för att träna svällkropparnas funktion. Även en fylld urinblåsa kan på morgonen reta nervtrådarna och orsaka erektion.

För att en erektion ska uppstå behöver blodkärlen i penis vidgas och blodflödet till penis ökas. Svällkropparna i penis omges av muskler, som slappnar av vid upphetsning och gör det möjligt för blodet att strömma till. Jämfört med penis i vilotillstånd måste 30 gånger mer blod till för en erektion.



När tillräckligt blod finns, stängs avflödet av blodet och penis styvnar. Plötslig stress eller oro kan störa avslappningen som behövs för blodflödet och därmed uteblir erektionen.

Med stigande ålder förändras alla kroppsimpulser. Alla män fungerar olika, och således blir förändringarna olika märkbara. Det kan ta längre tid att få stånd och bli svårare att behålla ståndet. Enbart lust att ha sex kanske inte räcker, utan fysisk stimulans behövs för att uppnå erektion. Tiden efter utlösning tills nästa erektion förlängs också avsevärt med åldern.



Vad kan du göra själv?

Eftersom erektionen är beroende av bra blodcirkulation och blodgenomströmning samt elastiska blodkärl kan ett antal hälsfaktorer underlätta:

- Var fysiskt aktiv
- Var vaksam på övervikt
- Håll nere alkoholkonsumtionen
- Sluta att röka
- Undvik droger

Det finns också hjälpmedel att ta till, för att hjälpa den fysiska förmågan till en fungerande erektion.

Erektionsproblem drabbar nästan alla män någon gång i livet, kanske bara under en kortare period, och försvinner då oftast av sig själv.

Ju äldre du blir desto vanligare blir det att erektionen inte fungerar som du vill. Var femte man eller ca en halv miljon män i Sverige lider av erektionsstörning. I de flesta fall finns hjälp att få.

Du och din partner

Om din erektion krånglar och du har en partner, är det otroligt viktigt att ni pratar med varandra. Det är viktigt både för att dela ditt bekymmer, och för att ni inte skall tappa kontakten er emellan.

Det är väldigt vanligt att män med erektionsproblem tycker att det känns omanligt, pinsamt och skamligt och då drar sig undan fysisk kontakt. Detta får till följd att partnern blir oroad och kanske drar sig undan i sin tur och så har man en ond cirkel. Att dela sin oro och sina funderingar gör att partnern känner sig delaktig. Det bästa är om man tillsammans kan hjälpas åt att hantera erektionsproblemet.



Vanliga orsaker till att erektionen ibland sviker

Att erektion ibland uteblir kan vara av psykisk och känslomässig art. Du kanske är trött, stressad, orolig eller irriterad. Du och din partner kanske har problem. Det kan också bero på oro för att inte få erektion, att den ska vara för svag eller försvinna för snabbt. Det kan räcka att det krånglar en gång, för att oron att det ska hända igen ställer till det och hindrar erektionen.

Har du oftast morgonstånd och får erektion när du prövar att onanera, betyder det oftast att det inte finns någon fysisk orsak till att erektionen sviktar. Orsaken kan istället sökas i tankar och känslor.

Att ge sig själv tid och inte oroa sig för erektionen är ett första steg. Att hitta tillfällen för avslappnad fysisk närhet utan att känna krav på att prestera är nästa steg.

Det finns också hjälpmedel som kan underlätta. På sid 9-11 kan du läsa om vad du kan göra för att få, behålla och förstärka en erektion. Och hur du går tillväga.

Hjälpmedel vid erektionsproblem

Viktor penisringar

Om erektionen är svag kan den förstärkas med Viktor penisringar som håller kvar blodet i penis.

Du kan använda en eller flera av ringarna. Du trär på ringen på den styva penisen vid penisroten för att hålla kvar blodet i svällkropparna och på så sätt behålla erektionen. Om du använder flera ringar kan du placera dem på olika ställen av penis, t ex en ring direkt under ollonet och de andra två vid penisroten. Kondom kan vara bra att använda för att hålla ringarna på plats.

Riktvärdet för användande av penisringar är max 30 minuter, eftersom blodet även behövs för syresättning. Skulle du känna obehag i penis vid användandet, tar du bara loss ringen/ringarna så att blodet kan cirkulera fritt igen.



Bertil penisring med vibration

Vill du ha en kraftigare potensring finns Bertil penisring med vibration. Penisringen förstärker erektionen, samtidigt som vibrationerna stimulerar kvinnans klitoris.

Ringen placeras vid roten av din erigerade penis. Känn efter att den sitter behagligt. Nu kan du starta vibratorn och känna hur den vibrerar runt både penisroten och ner mot pungen. Den lilla kulan på ringen är främst till för att stimulera hennes klitoris, men kan även vändas mot pungen. Vissa män använder även penisringar för att det ger en skönare känsla i ollonet. Riktvärdet för användande av Bertil är max 30 minuter.

Om erektionen uteblir helt, kan du använda Belladot Ingemar erektionspump.



Ingemar erektionspump

Något du kan testa själv är en erektionspump, som med hjälp av vakuum pumpar blod till svällkropparna, vilket gör att penis blir hård.



Först placerar du penis i den mjuka gummiringen. Använd en liten droppe glidmedel på penis och på gummiringen, så känns det behagligare. Därefter ser du till att det sluter tätt mellan blygdbenet och pumpen. Nu kan du börja pumpa försiktigt med handtaget. Pumpa till önskvärd effekt och storlek, men ta det lite lugnt i början. Du släpper sedan trycket genom att trycka in knappventilen i pumpens övre del. Nu har du fått blod i svällkropparna och har en erigerad penis.

Du kan behöva trä på en potensring/penisring direkt efter användandet av penisumpen för att hålla kvar blodet i penis och förlänga erektionen. En potensring medföljer Ingemar. Även Viktor penisringar och Bertil vibrerande penisring kan användas för att behålla erektionen som uppnåtts med erektionsumpen. Rekommenderad tid för användning av ring/ringar är max 30 minuter.

När tiden går och problemet består ...

Om erektion uteblir under en längre tid, kan orsaken vara av fysisk karaktär. Sök då läkare för att utesluta sjukdom.

Om erektionsproblemen kommit smygande under en längre period, eller om du inte längre har morgonstånd kan det vara tecken på att du har exempelvis hjärt-/kärlproblem eller diabetes. Om problemet varat i sex månader bör du söka läkare för att utesluta att en bakomliggande sjukdom orsakar din erektionssvikt.

Även längre psykologiska besvär, t ex om du är deprimerad, påverkar sexlivet negativt. Har du känt dig nedstämd under en längre period, kan ett läkarbesök vara bra.

Hos läkare har du också möjlighet att samtala om dina problem. Medicin, injektioner eller i sällsynta fall implantat, kan vara lämpliga åtgärder om du inte kommit tillrätta med erektionsproblemet på egen hand.

Hjärt-/kärlsjukdom och erektion

Vid hjärt-/kärlsjukdomar, liksom vid högt blodtryck, kan möjligheten att få stånd förändras. Blodkärnen är trängre och blodet har svårare att nå ut till kroppens organ, inklusive penis. Blodtrycksmedicin kan också försämra förmågan till erektion. Prata med din läkare för att se om medicinen går att byta ut till en sort som har mindre biverkningar.

Potenshöjande medicin är inte lämpligt ihop med mediciner mot kärlkramp. Då är penisring och/eller penisring istället ett passande hjälpmedel.



Viktor Penisring, 3-pack

– Gummiring som träs runt penisroten för att förlänga erektionen. Stramar åt på ett behagligt sätt så att blodet inte rinner ut ur svällkropparna i penis. 3 st ringar för att anpassa och justera åtstramningen.

Diabetes och erektion

Diabetes är ofta en bakomliggande orsak till sexuella problem. Runt hälften av alla män med diabetes får erektionsstörningar inom tio år. Omkring var tionde man med diabetes har erektionsstörning som första symptom.

Nervskador, högt blodtryck, kärlpåverkan och högt blodsocker är tillstånd som kan försämra den sexuella förmågan, liksom medicineringen vid diabetes.

Högt blodsocker kan även orsaka minskad sexuell lust. Dålig blodsockerkontroll leder så småningom till skador på blodkärl och nerver vilket ger sämre blodflöde och minskad känsel i könsorgan.

Ju äldre du är och ju fler år du haft diabetes, desto större är risken att potensen påverkas.



Bertil Penisring

– Kraftig penisring som förstärker erektionen genom att strama åt på ett behagligt sätt så att blodet inte rinner ut ur svällkropparna i penis. Har även en vibrator som stimulerar partnern.

Prostata och erektion

Vissa sjukdomar i prostatan såsom prostatit (inflammation i prostatan) och godartad prostataförstoring ger oftast inga erektionsproblem.

Däremot är problem vanliga efter operation och/eller strålning vid prostatacancer. Erektionsförmågan kan försvagas eller försvinna helt.

En penis pump kan hjälpa dig att få stånd och penisringen hjälper till att behålla ståndet.



Ingemar Penis pump

– Kraftfull erektionspump/penis pump med hög kapacitet. Penis förs in i en liten plastcylinder, som är ansluten till en mindre sugpump. När luften sugs ur röret flödar blod ut i penis och den växer i storlek till full erektion uppnått. Penisring för att kunna anpassa och justera åtstramningen ingår.

Medicinering och erektion

Ett antal mediciner kan inverka på sexuallivet. När du får medicin utskrivnen kan det vara en bra idé att fråga läkaren om den sexuella lusten och/eller förmågan påverkas.

Mediciner som kan ha dessa biverkningar är exempelvis blodtrycksmediciner, medel som utvidgar kärlen, hjärtmediciner, vätskedrivande preparat och betablockerare. Medel mot depression kan också påverka sexuell lust och förmåga negativt.

ÅTERFÖRSÄLJARE:

*Apoteksgruppen, Apotek Hjärtat,
Kronans Apotek, Life, i välsorterad
fackhandel och webbutiker.
(Hitta närmaste butik på vår hemsida.)*

belladot®

A SWEDISH TRADEMARK DEVELOPED
FOR BEST FRIEND MOMENTS

+46 31 65 33 00

NYA TINNSTADSGATAN 1
422 44 HISINGS BÅSKA, SWEDEN

WWW.BELLADOT.COM

*No one loves you like your
Best Friend.*



"ÅRETS VÄRDEHALS"

FLER BEST FRIEND MOMENTS
OCH NYHETER FINNS PÅ BELLADOT.COM



ART.NR: 3101510