

The background is a solid teal color with several light blue, 3D-style question marks scattered across it. The question marks vary in size and orientation, some appearing to be embossed or raised from the surface.

Leiðbeiningar til karlmannna
um velgengni í kynlífinu

Efnisyfirlit

Leiðarvísir handa körlum	2
Engir tveir eru eins	4
Það er enginn leyndardómur	
hvað stærðina snertir	7
Það sem gerist við stinningu	8
Og árangurinn...	11
Vandamál...hvaða vandamál?	14
Ef þú átt í erfiðleikum	23
Hvað á ég að segja við lækinn?	25
Staðreyndir og uppspuni	27
Trygging	31

Leiðarvísir handa körlum

Leiddu hugann að öllum þeim tækjum, tólum og áhöldum sem þú hefur keypt um dagana. Næstum öllum þeirra fylgdi leiðarvísir sem sagði hvernig ætti að setja þau saman, hvernig þau störfuðu og hvað gæti farið úrskeiðis.



Margir þessara bæklinga útskýrðu jafnvel hvernig ætti að gera við eða lagfæra hluti ef þeir biluðu eða gengju úr skorðum.

Hví skyldir þú þá ekki fá leiðbeiningarbækling um eigin líkama - og ekki síst kynfæri?

Kannanir sýna að í heilbrigðum samböndum er limurinn notaður mikið. Því miður er ekki alltaf farið vel með hann. Menn gera ráð fyrir að limurinn muni alltaf standa sig og yfirleitt gerir hann það. En stundum bilar hann og það vekur ótta. Ringulreið getur skapast og vonbrigði og jafnvel skelfing getur búið um sig, bæði hjá karlmanninum og konunni.

Það virðist vera full þörf á leiðbeiningarbæklingi um liminn - til að veita aðstoð þegar eitthvað fer úrskeiðis sem þarf að lagfæra. Þessum bæklingi er ætlað það hlutverk - að segja á venjulegu máli sumt af því sem þú þarft að vita. Að svara nokkrum spurningum og draga úr áhyggjum en ekki hvað síst að benda á að þú ert ekki einn: sérhver maður með getnaðarlim er að mörgu leyti á sama báti.

Þessi bæklingur hefur að geyma upplýsingar um:

- **hvernig kynfæri karla starfa**
- **ástæðurnar fyrir því að skyndilega getur orðið erfitt að hafa kynmök**
- **hvað læk'nirinn getur gert til að taka á vandanum**
- **hvernig hjálpa má konunni að skilja vandann og taka þátt í að leysa hann**
- **leiðir til að stunda gott kynlíf á ný**

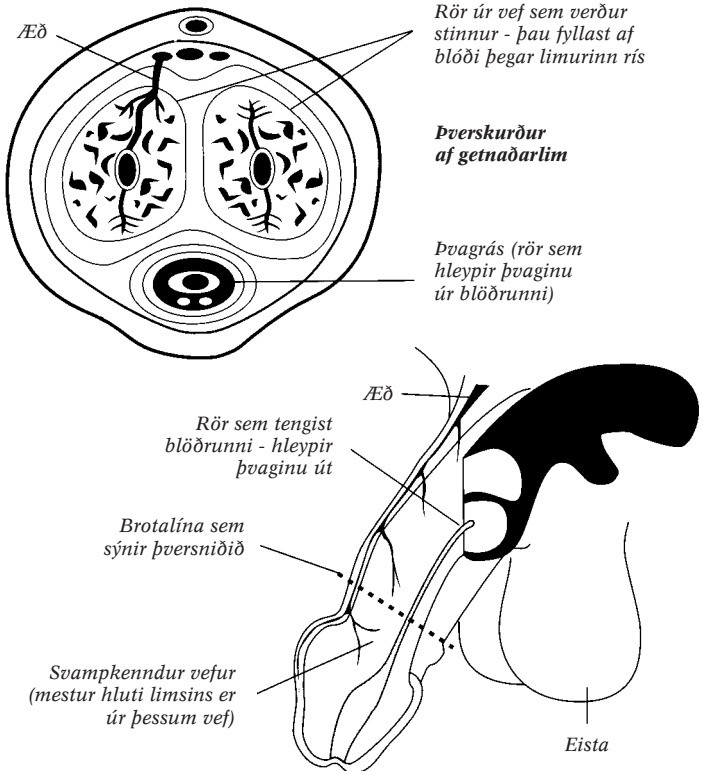
Enda þótt bæklingurinn geti svarað sumum spurningum um kynlífsvanda er sjálfsagt að tala við læk'ninn og þiggja af honum ráð ef erfiðleika ber að höndum.

Engir tveir eru eins

Kynfærin eru hver með sínum hætti á sama hátt og nef og eyru hafa sitt svipmót á hverjum og einum. Engir tveir getnaðarlimir eru nákvæmlega eins, hver um sig hefur sín sérkenni, sumir eru mjóir og viðkvæmir, aðrir sverir og stórir. Fremsti hlutinn getur líkst hjálmi slökkviliðsmanns hjá einum en hjá öðrum getur hann verið kúlulaga, snubbóttur eða keilulaga.

Limurinn er í rauninni fremur holur - hann er gerður úr þremur rörum sem liggja eftir honum endilöngum.

Bygging limsins



- **Eitt rörið tengist blöðrunni og hleypir þvagini út.**
- **Hin tvö rörin gera það að verkum að limurinn harðnar nógu mikið til að kynlíf geti farið fram (stíning). Þau eru úr svampkenndum vef sem bólgnar og harðnar þegar blóð streymir inn í hann. Það gerist þegar menn verða fyrir örvandi áhrifum eða fá löngun til að hafa kynmök.**
- **Það er sjö til átta sinnum meira blóð í hörðum limi en linum. Þegar limur er stífur getur blóðið yfirleitt ekki streymt út. Það er vegna þess að þrýstingurinn á blóðinu í vefnum lokar æðunum sem annars mundu flytja það áfram um líkamann. Öllu þessu stjórnar heilinn. Þegar kynmök eru afstaðin dregst vefurinn saman og hleypir blóðinu áfram.**

Það er augljóst að limurinn verður að geta breytt um hlutverk eftir þörfum. Þegar hann er í hvíldarstöðu nýttist hann við að tæma blöðruna; þegar hann er örvaður og verður stinnur geta kynmök farið fram og sæðið komist í gegn.

- **Hálf til ein teskeið af sæði kemur út í hvert sinn sem sáðlát verður.**
- **Sæðið inniheldur milljónir af sáðfrumum - en aðeins ein nægir til að orsaka getnað.**

- **Minni skammtar af sæði koma út ef sáðlát verður oftast í einum og sama ástarleiknum. Ef margar klukkustundir eða dagar líða milli samfara þá er magnið svipað í hvert sinn.**
- **Reglulegt kynlíf getur haldið kynfærum í góðu ástandi. Lítil notkun getur orsakað vanda þegar til lengdar lætur.**
- **Ekki þarf að taka fram að erfitt er að kasta af sér vatni þegar limurinn er stífur. En það er líka erfitt að hafa sáðlát þegar limurinn er slappur.**

Allir karlar eru fæddir með óumskorinn lim. Ef limurinn er óbreyttur tekur örlítið lengri tíma að halda honum hreinum.

- **Brettu alveg upp á forhúðina.**
- **Ef hún strandar framan á limnum eða ef þetta veldur sársauka og allt virðist fast getur reynst nauðsynlegt að gera litla lagfæringu. Sú framkvæmd losar um forhúðina og engin þörf er á umskurn.**
- **Mundu að setja forhúðina í eðlilega stöðu.**

Það er enginn leyndardómur hvað stærðina snertir

Langflestir karlar gera sér rellu út af stærð limsins. Á mörgum menningarsvæðum er geta, karlmennska og manndómur talin ákvarðast af stærð limsins.

Þetta er ekkert annað en heilaspuni því að stærð limsins breytist stöðugt eftir lofthita, líðan og aðstæðum hverju sinni. Limurinn dregst saman við ótta og kulda og stækkar í hlýju og þægilegu andrúmslofti. Yfirleitt er það við rólegar aðstæður að menn bera sig saman. En karlklósettið eða sturtuklefinn eru líklega verstu staðirnir til að bera sig saman við aðra.

Það er næstum ómögulegt að segja til um hve slappur limur getur orðið stór við stinningu. Enda þótt limir séu afar ólíkir er stærð þeirra þegar þeir rísa og harðna fremur svipuð.

- **Þegar limur er stífur er meðallengd hans tólf sentimetrar (um fimm tommur).**
- **Limur sem virðist lítill getur þanist mjög út við stinningu. Limur sem virðist stór gæti þanist minna. Þeir gætu því verið svipaðir að stærð þegar þeir hafa risið.**
- **Stærðin getur orkað blekkjandi þegar um mismunandi líkamsstærð er að ræða. Lágvaxinn og grannur maður kann að virðast hafa stóran lim. Stór og þrekvaxinn maður gæti sýnst hafa smærri lim.**

Það sem gerist við stinningu

Stinning er merki um þægilega tilfinningu og kynörvun. Það þarf ekki mikla örvun til að stinning verði, einkum hjá yngri mönnum.

Yfirleitt rís limurinn í svefni. Það tengist draumum og gerist þrisvar til fjórum sinnum á nóttu - og alls óvíst að menn muni það. Slíkt gerist einnig hjá konum. Þegar konur dreymir þenst snípurinn á sambærilegan hátt og limurinn hjá körlum.

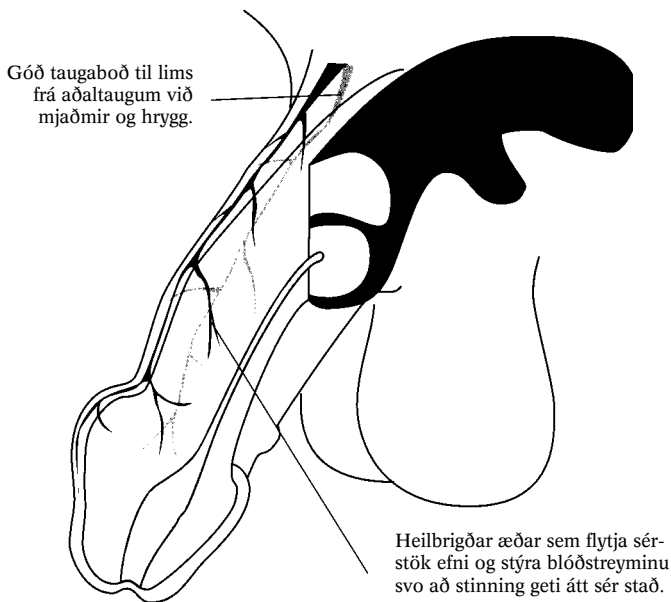
- **Ef draumar eru ógnvekjandi á einhvern hátt verður engin stinning.**
- **Ef menn vakna með harðan lim eru þeir enn í draumferli. Stinning hefur ekkert með blöðruna að gera. Stinningin er heldur ekki alltaf tengd kynörvun.**

Hjá ungum mönnum getur limurinn risið mjög hratt - við erótískar sögur, myndir eða furðusögur - eða bara við tilhugsun um kynmök. Þegar menn eldast tekur það liminn lengri tíma að harðna. Það þarf því að gefa honum tíma og jafnvel örva hann með hendinni.

Hvernig þetta gerist

Bæði líkamlegir og andlegir þættir tengjast stinningu. Hvort tveggja tengist sambandinu við makann og hefur áhrif á kynheilsuna.

Hvað þarf að vera fyrir hendi til að stinning eigi sér stað?



Þetta þarf að vera fyrir hendi ef limurinn á að rísa:

- **Heilbrigðar æðar í líkamanum svo að blóð geti streymt um hann rétta leið.**
- **Engin taugaskemmd á mjaðmasvæðinu, í maga eða kynfærum.**
- **Réttur skammtur af sérstökum efnum (sem eru í blóðinu og hafa áhrif á kynfærin. Til dæmis efni sem stuðla að því að blóðið haldist í limnum við samfarir).**
- **Heilbrigð viðhorf án streitu.**

Kynörvun er mikilvægasta forsenda stinningar. Þetta er ferli sem gengur í þrepum og fer af stað fyrir áhrif efna í líkamanum sem aðeins bíða eftir kallinu.

Ferlið er á þessa leið:

Kynæsandi
tilfinning gerir
vart við sig

Sérstakt efni í líkamanum
losnar úr læðingi og hefur þau
áhrif að slökun verður á
vöðvum í veggjum limsins.

Blóð streymir inn í
svampkenndan vef limsins og orsakar
að hann harðnar og rís. Þegar hann fyllist
af blóði þrýstir svampvefurinn á æðarnar í
veggjunum og hindrar blóðið í að streyma út.
Allt þetta blóð gerir það að verkum
að limurinn helst stinnur.

Og árangurinn....

...sáðlát. Þetta er skyndileg gusa af sæði og varir í nokkrar sekúndur. Tilfinningin er mismunandi og er háð því hve ástríðufull örvunin var.

- **Ef samfarir eru örar og enda með sáðláti í hvert sinn getur ástríðan og sæðið minnkað tímabundið. Þegar líkaminn hefur hvílst í nokkrar stundir eða daga verður sæðismagnið eðlilegt á ný. Yfirleitt framleiðir líkaminn ákveðið magn sæðis á hverjum degi. Þetta heldur áfram svo lengi sem heilsan er í góðu lagi. Tíðni samfara hefur ekki áhrif á sæðismagnið sem líkaminn framleiðir.**

Stundum getur ástríðutilfinningin verið svo mikil að vöðvakippirnir leiði alveg aftur í endaparm og orsaki snöggan og sáran verk þar - þetta er eðlilegt.

Sumir karlar eiga í erfiðleikum með sáðlát. Sæðið getur farið inn í blöðruna en ekki út úr limnum. Ef þetta gerist getur verið rétt að leita til læknis til að ráða bót á vandanum.

Margir karlar hafa sáðlát of snemma. Þeir hætta leiknum áður en rekkjunauturinn er búinn að hafa þá ánægju af kynmökunum sem orsaka fullnægingu. Það lærist af reynslunni að láta leikinn endast lengur og slíkt stuðlar að gagnkvæmu ánægjulegu sambandi.

„Votir draumar“ eða sáðlát í erótískum draumi er eðlilegur hlutur hjá öllum körlum. Sæði hefur safnast fyrir á eðlilegan hátt og líkaminn losar sig við það í svefni.

Eftir sáðlát
fer kerfið í
eðlilegt horf.

Annað efni í
líkamanum losnar
úr læðingi.

Það gerir það að verkum
að vöðvarnir í limnum dragast saman
eða inn á við. Blóðið streymir nú út úr
limnum aftur og fer sína leið.

Limurinn
linast á ný.

Þegar limurinn rís er stefnan mjög upp á við. Með aldri-
inum slappast hann og nálgast að vera í stöðu beint út
frá líkamanum.

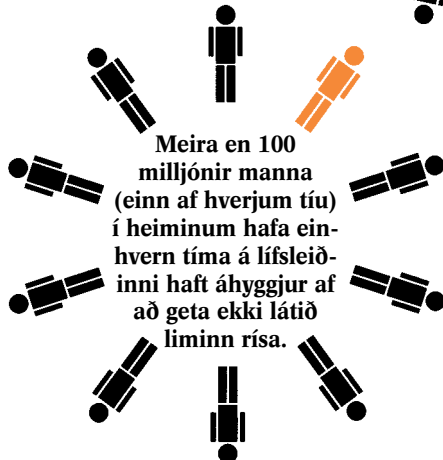
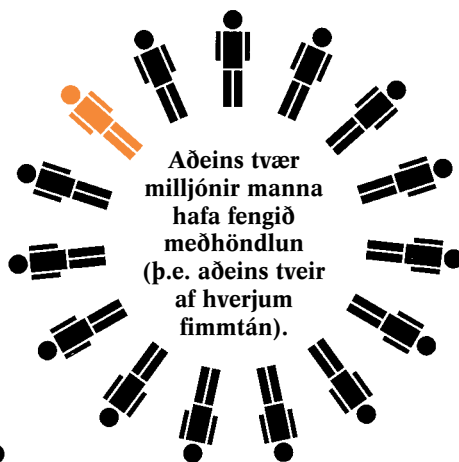
Stinningin varir svo lengi sem kynörvunin stendur.
Skyndileg truflun getur gert það að verkum að limurinn
slappast. Ef örvunin er fyrir hendi gæti limurinn harðn-
að á ný. Ótti eða áhyggjur gætu hindrað stinningu.

Hjá ungum mönnum getur bæði stinning og linun gerst
hratt. Hjá hinum eldri gerist þetta hægar.

Þegar aldur færist yfir getur orðið erfiðara að ná fram
stinningu - og linun getur orðið of snemma. En það er
ekki alltaf svo. Margir rosknir karlar standa sig mjög vel
á þessu sviði. Það að hugsa vel um heilsuna almennt og
hugsa vel um liminn, að vera í góðu sambandi við mak-
ann og hafa heilbriggt hugarfar gagnvart kynlífi; allt þetta
hjálpur.

Vandamál...hvaða vandamál?

Vissir þú að meira en helmingur allra manna sem komnir eru yfir fertugt hafa átt í erfiðleikum með að ná og viðhalda stinngu? Á Íslandi er talið að meira en 20 þúsund menn kunnir að eiga við þennan vanda að stríða.



Þetta er mjög almenn reynsla og nú er litið svo á að það sé heilsufarslegt mál sem hægt sé að meðhöndla.

Það er margt - bæði líkamlegt og andlegt - sem getur haft áhrif á eðlilega starfsemi limsins.

Líkamleg vandamál

Meðal þess sem getur orsakað erfiðleika við stinngu má nefna:

- **Hækkandi aldur**
- **Veikindi**
- **Slys**
- **Reykingar**
- **Uppskurði**
- **Áfengi**
- **Lyf** (bæði lyf samkvæmt lyfseðli frá lækni og ólögleg lyf)

Hækkandi aldur

Stundum orsakar hækkandi aldur breytingar í kynhegðun og hæfni karla til kynlífs. Þetta gerist ekki hjá öllum en breytingar geta átt sér stað hvað snertir tímann sem það tekur að ná og viðhalda stinngu og eins það sem snýr að því hvað limurinn verður stífur.



Þetta er mjög eðlilegt og lausnin getur verið einföld. Ef rosnum manni reynist erfitt að hafa samfarir getur forleikur og athygli leyst vandann. Það gæti reynst nóg til að koma kynlífinu í gott horf á ný.

Hér að neðan má sjá þær breytingar sem geta orðið með hækkandi aldri.

Táningsár til fertugs

Ungir menn geta yfirleitt látið liminn rísa nánast hvenær sem er, einfaldlega með því að hugsa um kynlíf. Yfirleitt hafa þeir einnig meiri kynorku en eldri menn og geta verið tilbúnir í slaginn aftur aðeins nokkrum mínútum eftir sáðlát.

40-70

Viðbrögð mannsins við hugsun um kynlíf eru seinni og hann þarfnast gjarnan meiri forleiks. Það gæti þurft að láta hönd hjálpa til við að ná nógu mikilli stinningu til að kynmök geti átt sér stað.

70 ára og eldri

Stinning rosinna manna kann að vera minni en hjá þeim yngri og þeim getur reynst erfitt að hafa kynmök aftur í allmargar klukkustundir eftir sáðlát. Þessi tími getur verið 12-24 tímar hjá mönnum á áttæðisaldri.

Veikindi

Með aldrinum geta ýmsir algengir kvillar valdið því að limurinn nái ekki að harðna nógu mikið til að gera samfarir mögulegar. Hörðnun slagæða, hár blóðþrýstingur, heilablóðfall, hjartasjúkdómur, hjartaáfall, sykursýki (þegar líkaminn getur ekki stjórnað sykurmagni í blóði) og sköddun kynfæra geta valdið vanda. Ef um krabbamein er að ræða þar sem sjúklingurinn gengst undir uppskurð, lyfjameðferð eða geislameðferð getur það einnig valdið erfiðleikum í kynlífi. Aðrir sjúkdómar eins og nýrnaveiki eða lifrarsjúkdómar geta orsakað vanda, einkum ef þessi líffæri fara að gefa sig.



Oft er það svo að þegar sjúkdómar gera vart við sig getur körlum reynst erfitt að láta liminn rísa af því að líkaminn breytir starfsemi sinni í þeim tilgangi að komast aftur í samt lag. Þetta getur tekið orku frá kynfærunum. Þegar um langvarandi veikindi er að ræða gerist þetta hægt og hægt og ekki víst að maður verði var við erfiðleika í kynlífinu fyrr en eftir nokkurn tíma.

Einnig getur komið upp vandi að því er snertir jafnvægi milli sérstakra efna líkamans sem hafa áhrif á kynlíf og stjórna líðan manna almennt.

Skjaldkirtillinn getur t.d. framleitt bæði of mikið og of lítið og það getur gert menn mjög eirðarlaus og síþreytta. Skjaldkirtillinn getur haft þau áhrif að menn missi áhugann á kynmökum af því að þeir eru of órólegir og kraftlitlir.

Það geta komið upp vandamál tengd efnum í líkamanum sem hafa áhrif á kynhvötina. Efnið eða hormónið sem stjórnar kynhvöt karla er kallað testósterón og það stjórnar einnig skeggvexti og raddbreytingu og hefur áhrif á vöxt kynfæranna (lims og eistna). Með hækkandi aldri er eðlilegt að testósterónmagnið í líkamanum minnki. Það er ein ástæða þess að kynorkan minnkar með aldrinum.

Slys og uppskurðir

Sumir karlar eiga í erfiðleikum með kynlíf eftir slys eða uppskurð. Það stafar yfirleitt af því að taugar eða æðar hafa skaddast. Allt sem veldur minnkandi blóðstreymi í liminn getur gert það að verkum að hann harðni ekki nógu mikið.



Slys og uppskurðir sem tengjast neðri hluta líkamans geta valdið taugaskemmdum sem áhrif hafa á liminn og stinninguna.

Beinbrot, t.d. á mjöðm eða mjóhrygg (svæðið kringum mjaðmargrindina), ellegar meiðsli á hrygg geta haft áhrif á taugar og blóðstreymi og þar með á liminn.



Uppskurðir á líffærum í kviðarholi, t.d. á blöðruhálskirtli, blöðru eða ristli geta einnig haft áhrif á starfsemi kynfæra.

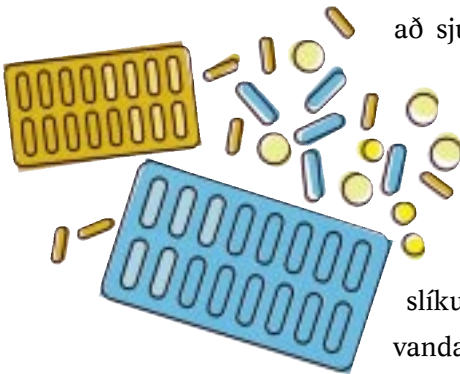
Lyf

Meira en 200 tegundir lyfja sem notuð eru við alls kyns sjúkdómum geta haft áhrif á kynlífið. Þarna er m.a. um að ræða lyf við þunglyndi, kvíða og of háum blóðþrýstingi. Þessar hliðarverkanir geta verið tímabundnar, en stundum má líka finna önnur lyf sem ekki hafa þessar verkanir. Hvort heldur sem er ber að taka þau lyf sem

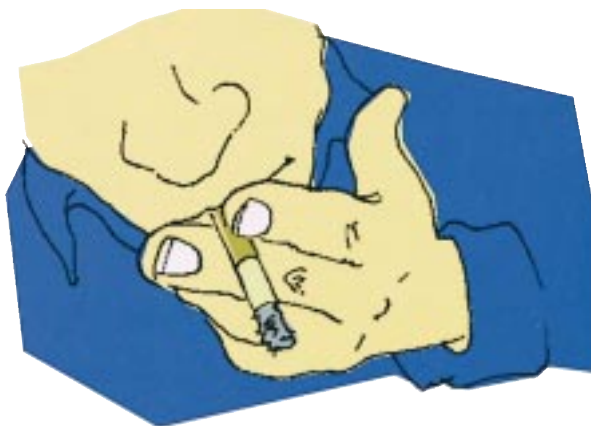
búið er að mæla fyrir um því að sjúkdómurinn sem þau

eru ætluð gegn getur verið mjög alvarlegur. Það skal einnig tekið fram að sjúkdómurinn sem

slíkur getur valdið kynlífsvandnum.



Reykingar og áfengi



Mikil

drykkja og miklar reykingar geta skemmt æðar og taugar sem áhrif hafa á stinninguna.

Ef menn venja sig af slíku getur það haft jákvæð áhrif á kynlífið, þ.e. ef menn hætta tímanlega. Það getur tekið líkamann nokkurn tíma að jafna sig af



áfengi, lyfjum og reykingum. Læknirinn getur gefið góð ráð í þessu efni.

Geðshreringar

Tilfinningaleg vandamál geta haft mikið að segja hvað snertir stinningu og oft mætir slíkt litlum skilningi.

Ein af þeim ástæðum sem oftast eru nefndar í sambandi við kynlífsvanda er streita. Fáir eru algerlega lausir við

streitu eða áhyggjur. Streita í umhverfi okkar, bæði heima og á vinnustað, er orðinn hluti af lífsstíl nútímamannsins.

Með því að streita minnkar framleiðslu á mikilvægum efnum í líkamanum getur verið að karlmaður vilji ekki stunda kynlíf eins oft og ella væri, og hann gæti líka átt í erfiðleikum með það þegar hann reynir.

Hér skulu nefnd nokkur önnur atriði tengd tilfinningum sem gætu valdið vanda í kynlífi.

- **Það að brjóta heilann um of um önnur málefni og gleyma að hugsa um kynlífið**
- **Feimni**
- **Áhyggjur af frammistöðu eða stærð limsins**
- **Nýtt samband**
- **Áhyggjur tengdar langtíma-sambandi**



Annað mikilvægt atriði er ótti við að manni mistakist - það er ótrúlegt að ótti við að manni mistakist valdi mistökum, einkum þegar menn eru svo ákveðnir í að vilja láta þetta ganga.

Aðrar geðshræringar eins og þunglyndi, áhyggjur eða reiði geta einnig haft áhrif á kynlífið. Stundum eru þessar tilfinningar svo djúpt í sálinni að maður verður þeirra ekki var og áttar sig ekki á áhrifum þeirra. Í slíkum tilvikum gæti lækni vísað á ráðgjafa (sem fæst við tilfinningavanda). Slíkir sérfræðingar geta reynt að greina vandann og finna lausn á honum.

Mundu!

Á öllum aldri er kynhvötin og hæfileikinn til að ná stinngu og viðhalda henni háð eftirfarandi þáttum:

- **heilsunni almennt**
- **atvikum í félagslegu umhverfi**
- **hve jákvæðir menn eru og ánægðir með lífið yfirhöfuð**
- **hugarfari gagnvart vandamálum óháðum kynlífinu**
- **lífsstíl - hversu uppteknir menn eru, hvað þeir eru að hugsa um annað þá stundina.**

Mundu einnig að í flestum tilvikum er hægt að meðhöndla vandann sem tengist stinngu. Ferð til læknis getur mjög oft leitt til meðferðar sem ber árangur.

Ef þú átt í erfiðleikum

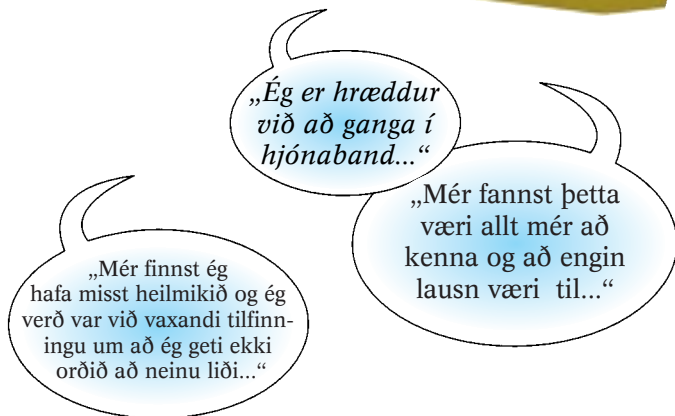
Það er ekki lítill vandi fyrir karlmann að eiga í erfiðleikum með að ná og viðhalda stinningu. Löngunin kann að vera fyrir hendi en ekkert hægt að gera af því að limurinn harðnar ekki nóg eða hann linast of fljótt og endist þannig ekki til að veita konunni fullnægingu.

Oft vita menn ekki hvers vegna kynlíf þeirra fór að verða að vandamáli og þeir geta orðið daprir, vonsviknir og jafnvel reiðir. Kynlífsvandi af þessu tagi getur leitt til erfiðleika í sambandi, deilna, ásakana, einsemdar og hryggðar.

Sumir karlar leyna makann erfiðleikum sínum. Það leysir vandann því miður ekki, heldur getur það aukið á hann. Makinn getur litið svo á að hann sé ekki elskaður eða að ekki sé þörf fyrir hann. Hann gæti líka haldið að um annað ástarsamband sé að ræða eða vilji sé til að slíta sambandinu. Það að geta ekki stundað kynlíf getur þannig haft mikil áhrif á líf viðkomandi.

Ef upp kemur vandamál í kynlífinu - þ.e. að ná stinningu og viðhalda henni - þá er hægt að leita hjálpar og læknisfræðilegrar meðhöndlunar. Fyrsta skrefið er að fara til læknis.

Hér má sjá það sem menn hafa sagt við lækinn um kynlífsvanda sinn:



Hvað á ég að segja við lækinn?

Eitt af mörgu sem aftrar körlum frá að tala um kynlífsvanda sinn er óttinn við að hann sé af sálrænum toga. En nú ætti að vera

Hvað er eðlilegt ef miðað er við aldur?

Ijóst að ef erfitt reynist að ná stinn-

Hvers vegna er stinningin ekki eins og hún var?

ingu og viðhalda henni gæti það átt sér sálrænar orsakir sem unnt er að meðhöndla. Mikilvægt er

Hvers vegna rís limurinn á morgnana en ekki á öðrum tímum?

að ræða við makann. Og einnig við lækinn.

Hvers vegna á ég erfitt með að láta liminn rísa?

Er um einhverjar hliðarverkanir að ræða?

Þetta eru dæmi um spurningar sem lækinn er hvað oftast spurður. Þú gætir nýtt þér þessi

dæmi hér á síðunni og þannig fengið svör við því sem þú þarft að vita um vandann og meðhöndlun hans.

Hvað kostar meðhöndlunin?

Ef farið er til læknis gæti verið gott að hafa með sér blað og blýant og krotu hjá sér það sem læknirinn segir. Líka getur

Hvers vegna er ég ekki eins áhugasamur um kynlíf og vanalega?

verið gott að skrifa hjá sér nokkrar spurningar til minnis til að leggja fyrir lækninn.

Ber meðhöndlun virkilega árangur?

Staðreyndir og uppsuni

Það ganga ýmsar sögur um kynlíf og hæfileika á því sviði. Meðal þeirra sem hvað oftast heyrast eru þessar - og réttu svörin fylgja í kjölfarið...

„Of mikið kynlíf á yngri árum gerir það að verkum að menn verða linari við það síðar á ævinni“

RANGT

Kynlífið getur blómstrað til elli ára. Yngri menn kunna að vera hraustari og kraftmeiri þannig að þeir séu til í samfarir mun oft - en þetta hefur engin áhrif á getu þeirra á efri árum. Margir rosknir og gamlir menn (á áttæðis- og nírræðisaldri og eldri) hafa orðið feður.

„Limur sem rís verður að vera alveg beinn“

RANGT

Sumir limir eru dálítið sveigðir. Það er mjög eðlilegt.

„Það að hafa þvaglát eftir samfarir hreinsar burt hugsanlegt smit“

RANGT

Sýklar geta komist inn í líkamann gegnum húðina og þetta getur gerst á nokkrum sekúndum. Það getur verið of seint að reyna að hreinsa burt sýkla eftir samfarir. Smokkur er besta leiðin til að minnka áhættu hjá báðum aðilum.

„Menn sem geta látið liminn rísa oftast en einu sinni í ástarleik eru karlmannlegri en þeir sem aðeins ná því einu sinni”

RANGT

Allir þarfnast hvíldar eftir sáðlát meðan líkaminn endurnýjar sæðið. Hvíldartíminn lengist yfirleitt með hækkandi aldri af því að það hægist á starfsemi líkamans almennt. Sumir ná stinngu aðeins einu sinni í ástarleik en þeir halda leiknum áfram á annan hátt. Kynlíf byggist á sameiginlegri reynslu, ekki einleik.

„Þetta er allt í huganum, það er ekkert raunverulegt vandamál”

RANGT

Vandi sem tengist stinngu á sér líkamlegar orsakir. Oftast er hann merki um annan kvilla eða getur komið upp vegna hliðarverkana lyfja.

„Umskornir menn endast lengur í samförum af því að fremsti hluti limsins er ekki eins næmur”

RANGT

Það að endast lengur tengist innri skynjun og því að hafa stjórn á hlutunum og slíkt er hægt að tileinka sér.

„Ef maðurinn getur ekki viðhaldið stinningu merkir það að hann elskar konuna ekki lengur”

RANGT

Það er hægt að vera svo upptekinn af makanum að maður leggi sig of mikið fram um að ná stinningu. Streita getur orsakast af of áköfum tilfinningum en streitan sem slík getur síðan komið í veg fyrir stinningu. Þetta getur leitt til vandræða því að jafnvel þótt menn leggi sig fram um að slaka á og beiti öllum öðrum ráðum getur þetta ferli tilrauna og mistaka haldið áfram. Þá er sjálfsagt að leita hjálpar og fara til læknis.

„Þegar þessi vandi er kominn upp er ekki um annað að ræða en sætta sig við orðinn hlut”

RANGT

„Aðeins gamlir menn lenda í þesum vandræðum”

RANGT

Menn á öllum aldri geta lent í þessu. Um fimmtugt hafa flestir karlmenn mátt þola það að hafa átt í erfiðleikum við að ná og viðhalda stinningu.

Næstum alltaf er unnt að meðhöndla hann. Milljónir manna njóta kynlífs eftir meðhöndlun.

„Það að geta ekki náð að láta liminn harðna er til marks um skort á manndómi og kynorku”

RANGT

Vandamál

tengd stinngu fela venjulega í sér heilsufarsvanda, t.d.:

- vandamál er snerta blóðstreymi í líkamanum (blóðþrýstingur o.fl.)
- sykursýki (breytingar á sykurmagni í blóði) eða meðhöndlun hennar
- áföll eða meiðsli og skemmdir af völdum slysa eða uppskurðar

„Vandamál af þessu tagi angra aðeins fáa karlmenn”

RANGT

Meira en 100 milljónir manna (einn af hverjum 10) í heiminum lenda í erfiðleikum með að ná stinngu einhvern tíma á ævinni - þetta er mjög algengt ástand

„Konur vilja heldur menn með stóran lim til að fá fullnægingu”

RANGT

Taugarnar sem orsaka fullnægingu hjá konum eru nálægt opinu á leggöngunum þannig að stærðin á limnum skiptir í rauninni ekki máli. Það eru oft aðrir þættir í sambandinu sem stuðla að svörun eða viðbrögðum í ástarleiknum.

Trygging

Það er engin almenn trygging fyrir kynferðislegri heilsu. Það er ekki um neinn þjónustusamning að ræða eða endurnýjun á ónýtum varahlutum.

Með skynsamlegri umhyggju, skilningi á staðreyndum og vilja til að leita sér hjálpar er unnt að sigrast á flestum vandamálum sem tengjast kynlífi. Kærleiksríkt kynlífssamband er hluti af góðri heilsu og vellíðan almennt.

Það er besta tryggingin.



EDAC. Erectile Dysfunction Advisory Council 1998
Pfizer styrkir þessa útgáfu

Prentvinnsla Hjá Guðjón Ó

Dýtt og útgefið af



á Íslandi