

Logga
inHitta
vård

Meny

[Besvär vid sex](#)

Svårt att få stånd

Det är vanligt att någon gång ha svårt att få stånd eller att behålla ståndet. Orsaken kan till exempel vara stress, oro eller en sjukdom. Det finns terapi, hjälpmedel och läkemedel som gör det möjligt för de allra flesta att få tillbaka förmågan att få stånd.

Svårighet att få stånd och behålla ståndet kallas också impotens eller erektil dysfunktion, ED.

Att få stånd betyder att penis blir hård. Den blir då större och reser sig

Orsaker till svårigheter att få stånd

Det är mycket vanligt att någon gång ha svårt att få stånd eller att behålla ståndet. Men för en del kan besvären komma ofta eller under en lång tid.

Det kan finnas flera orsaker till att du har svårt att få stånd.

Plötsliga besvär kan bero på stress och trötthet

Du kan få plötsliga besvär med att få stånd trots att det tidigare har fungerat bra. Då kan det bero på att du är stressad, nervös eller att du mår dåligt psykiskt. Trötthet kan också göra det svårare att få stånd. Det är också vanligt att ha svårt att få stånd om du är i kris eller har problem i en relation.

Om du är ung och inte får stånd är den vanligaste orsaken stress, till exempel att du är osäker inför att ha sex. [Läs mer på UMO.se om att ha svårt att få stånd som ung.](#)

Besvär som kommer gradvis kan bero på en sjukdom

Besvären kan bero på en sjukdom om de kommer gradvis under en längre tid.

Här är exempel på några sjukdomar och tillstånd som kan bidra till att du har svårt att få stånd:

- [diabetes](#)
- [åderförfattning](#)
- [högt blodtryck](#)
- [depression](#)
- neurologiska sjukdomar, till exempel [multipel skleros](#), MS.

En del har svårt att få stånd efter vissa behandlingar, till exempel efter en operation i underlivet eller efter en strålbehandling.

Tobak och alkohol minskar förmågan att få stånd

[När du röker](#) försämras blodcirkulationen. Det kan göra att du får svårare att få stånd.

[Alkohol](#) kan också göra så att du får svårare att få stånd.

Läkemedel kan göra det svårare att få stånd

Många läkemedel påverkar blodflödet eller stör nervsignalerna.

Det gäller till exempel vissa [läkemedel vid högt blodtryck](#), så kallade betablockerare. En del psykofarmaka som till exempel bensodiazepiner och [antidepressiva läkemedel](#) stör också nervsignalerna. Det kan påverka din förmåga att få stånd.

Testosteron och stånd

Från 40-årsåldern börjar könshormonet testosteron att sjunka i kroppen. Det kan minska sexlusten och även påverka förmågan att få stånd. Nästan var tjugonde [man](#) under 50 år har besvär med att få stånd. Efter 55 års ålder har drygt hälften vissa svårigheter att få stånd. Efter 70 års ålder har en fjärdedel regelbundna besvär.

Att ha väldigt låga nivåer av testosteron kan leda till minskad sexlust, nedsatt energi, nedstämdhet och svårt att få stånd. Då behöver du få hjälp med att ta reda på varför du har så låga nivåer. Det kan till exempel bero på mycket kraftig övervikt eller en hormonsjukdom.

Vad kan jag göra själv?

Här är några tips på vad du kan göra själv för att öka din förmåga att få stånd:

- [Undvik att röka](#). När du slutar med tobak kan det ta tid innan kroppen återhämtar sig. Du kan alltså behöva ha tålamod innan du märker någon skillnad.
- [Undvik alkohol](#). Alkohol kan påverka ståndet vid enstaka tillfällen, men du kan också få besvär som håller i sig om du dricker alkohol ofta.
- Rör på dig. Att vara fysisk aktiv ökar blodcirkulationen vilket kan öka förmågan att få stånd. Sex kan också vara ansträngande för kroppen och därför är det bra om du håller dig i god form.
- Fundera över om du har sex på det sätt du vill och med den eller dem du vill ha sex med? Att du inte får stånd kan bero på att du är i en relation som behöver förändras på något sätt.
- Besvären kan ibland försvinna eller minska av sig själv när du pratar om att du har svårt att få stånd med den eller de du har sex med.
- Ändra dina sexvanor. Börja med att noga välja tid och plats för att ha sex. Du som brukar ha sex på kvällen kan i stället pröva att ha sex på morgonen. Försök också att avsätta tillräckligt med tid för sex så att du inte riskerar att känna dig stressad.
- Ha sex på olika sätt. Att du inte får stånd betyder inte att du inte kan ha sex. Det finns många sätt att ha sex på, till exempel kan ni smeka varandra, onanera tillsammans eller ha munsex. Tänk att det inte spelar någon roll om du får stånd, det viktiga är att det är skönt.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har återkommande svårigheter med att få stånd. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du som är yngre kan kontakta en [ungdomsmottagning](#). Till ungdomsmottagningen kan du gå från att du är 12 eller 13 år tills du är mellan 20 och 25 år, det är olika på olika mottagningar i Sverige.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Undersökningar och utredningar

En undersökning brukar börja med ett samtal. En del tycker att det är känsligt och svårt att prata om sex. Därför är det

viktigt att du känner förtroende för den du träffar.

För att få reda på vilka besvär du har kan samtalet handla om flera olika saker, till exempel följande:

- Din tillit till dig själv. Du kan ha svårt att lita på din förmåga och vågar inte försöka ha sex.
- Din sexlust. Det är vanligt att sexlusten minskar under vissa perioder i livet. Det kan bero på många saker, till exempel [stress](#) och [sömnsvårigheter](#).
- Din förmåga att få stånd. Finns det tillfällen då du kan få stånd? Fungerar det vid onani? Vaknar du någon gång med stånd på natten eller på morgonen? Om du ibland får stånd, räcker det till för att kunna ha sex?
- Din förmåga att få utlösning. Det är mycket vanligt att inte få utlösning när man har sex med en partner.
- Dina förväntningar på sexlivet och hur du vill att det ska fungera.

Information och råd kan räcka långt

Att få prata om besvären kan hjälpa en del, liksom att veta att det finns hjälp att få. Ibland kan du ha orimliga krav på ditt stånd eller för stora förväntningar. Med bättre kunskap om hur kroppen fungerar får en del det sexuella samlivet att fungera igen.

Kroppsundersökning, mätning och provtagning

Efter samtalet kan läkaren göra en [kroppsundersökning](#). Ofta [undersöker hen också penisen och pungen](#). Det är också vanligt att du får [mäta blodtrycket](#) och [lämna blodprover](#).

Behandling

Ibland kan du få hjälp genom terapi eller olika hjälpmedel. Det finns även läkemedel som kan göra det lättare att få stånd.

Behandling med psykoterapi

Det kan hjälpa att gå i terapi om besvären beror på psykologiska problem. Det kan till exempel vara samtal med en sexolog, en psykoterapeut, en psykolog eller en psykiatriker.

Penisring

Det finns ringar av gummi som du trär över penisen och som får blodet att stanna kvar i den. Det kan göra att den är hård tillräckligt länge för att kunna ha sex. Penisringar säljs bland annat på internet, i sjukvårdsaffärer och på en del apotek.

Rådfråga en läkare eller någon annan kunnig inom området innan du använder en penisring. Det är bra att ta reda på orsaken till att du har svårt att få stånd eller behålla ståndet. Du bör inte använda penisring i mer än 20-30 minuter.

Vakuumpump

En vakuumpump används för att öka blodflödet till penisen. Du för in penisen i en plastcylinder som är ansluten till en liten sugpump. När luften sugas ur röret flödar blod ut i penisen, som växer i storlek. När penisen har fyllts färdigt har du stånd.

Effekten förstärks av att du avslutar med att sätta på en penisring runt penisroten för att hindra att blodet rinner tillbaka. Vakuumpumpar säljs bland annat på internet och i sjukvårdsaffärer.

Behandling med läkemedel

Det finns läkemedel som kan göra det lättare att få stånd, men de behandlar inte orsaken till besvären. Här beskrivs några av dessa läkemedel:

Alprostadil

Alprostadil vidgar blodkärlen i penis så att blodflödet kan öka kraftigt. Du får stånd utan att vara sexuellt stimulerad.

Alprostadil tillhör en läkemedelsgrupp som kallas för prostaglandiner. Det finns under flera namn, från olika tillverkare. Läkemedlet finns i olika former som:

- ett litet vaxstift som du för in i urinröret
- så kallad injektionsvätska, som du tar som en spruta i penisens svällkroppar
- kräm.

Sildenafil, tadalafil och vardenafil och avanafil

Sildenafil, tadalafil och vardenafil och avanafil ingår i en grupp som kallas PDE5-hämmare. De gör att blodkärlen utvidgas. Skillnaden mellan de olika preparaten är hur snabbt de börjar verka och hur länge de verkar. De har också delvis olika biverkningar. Preparaten har olika namn och olika tillverkare.

Läkemedlen tas som tabletter och gör att blodflödet till penis ökar och att svällkropparna kan fyllas med blod. När de sväller styvnar penis. Läkemedlen gör inte att du får stånd, men gör det lättare att få stånd om du blir sexuellt upphetsad.

Risker med att köpa läkemedlen på internet

Handeln med den här typen av läkemedel på internet är inte seriös. Det finns flera [risker med att köpa läkemedel på nätet](#). Handla bara från webbplatser som är godkända av Läkemedelsverket, till exempel apotek på nätet.

Vad händer i kroppen?

Penisen har tre svällkroppar, två på ovansidan och en på undersidan. Svällkropparna fylls med blod när man blir sexuellt upphetsad och får erektion. Penisen blir då större och reser sig.

Ståndet börjar i din hjärna där ett synintryck, en beröring, en doft eller bara ett sexuellt upphetsande minne stimulerar särskilda nervbanor. Nervimpulser skickas sedan från hjärnan till blodkärlen i penis som vidgas. Samtidigt ökar blodflödet till penis kraftigt. Det gör att penis blir större och hård.

Stånd när du sover eller när du vaknar

Förutom vid sexuell stimulans kan du få stånd när du sover. Det kan ske flera gånger under en natt. Ibland kan du även få utlösning när du sover. Ofta kan du även ha stånd när du vaknar på morgonen på grund av att urinblåsan är full och retar nervtrådarna.

Om något stör stimulansen från nervtrådarna drar musklerna ihop sig och flödet av blod avtar. Då försvinner ståndet.

Råd till partners

Att en person har svårt att få stånd eller att behålla ståndet behöver inte betyda att hen inte vill ha sex eller inte kan få utlösning.

Du som partner har en viktig roll när det gäller att prata om svårigheterna att få stånd.

Det kan till exempel vara bra om du är tydlig med att ståndet inte påverkar dina känslor eller er relation. Det brukar göra att stress som handlar om prestation blir mindre om hen känner så. Försök också variera er gemensamma sexualitet och utforska andra sätt att vara intima på.

Ibland kan det vara bra att prata med någon utomstående. Alla kommuner erbjuder [familjerådgivning](#). Det kan göra det lättare att prata om det som kan vara svårt att prata om.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet.

Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

- 🔗 [Filmer: Besök på en ungdomsmottagning](#)
- 🔗 [RFSU](#)
- 🔗 [UMO: Svårt att få stånd](#)
- 🔗 [Killfrågor.se - En sajt för dig som är kille](#)

Senast uppdaterad:

2023-08-22

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Kalle Norwald, socionom, psykoterapeut och auktoriserad sexolog, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Mer på 1177.se

[Sexlust och kåthet](#)

Lust till sex kan variera från person till person, och vara olika stark i olika perioder av livet. Sexuell upphetsning kan starta i hjärnan av olika upplevelser och tankar. Upphetsningen kan också starta i kroppen genom beröring och smekningar, av dig själv eller någon annan.

[Könsidentitet och könsuttryck](#)

Vilket kön du känner dig som eller identifierar dig som brukar kallas för könsidentitet. Det är bara du själv som kan veta vad du har för könsidentitet och vad det innebär för dig. Du ska få vara den du är.

[Så fungerar det manliga könsorganet](#)

Det manliga könsorganet består av flera olika delar. Några sitter utanpå kroppen och en del sitter inuti kroppen.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).