



[Besvär vid sex](#)

Att få tidig utlösning är vanligt. Det innebär att du får utlösning efter mycket kort tid när du har sex. Många tycker att det är jobbigt när utlösningen kommer tidigt. Du kanske önskar att du kan ha sex längre. Men du kan träna på att fördröja den. Det finns även annan hjälp att få.

En del har haft tidig utlösning från att de började ha sex, för andra kommer det senare i livet.

Du som är ung kan läsa om [tidig utlösning på UMO.se](#).

Här är några vanliga orsaker till för tidig utlösning:

- Du tycker att det är så skönt att du inte kan hålla tillbaka utlösning.
- Du känner [oro](#), [stress](#) eller mår psykiskt dåligt.
- Du har en sjukdom, till exempel [prostatabesvär](#) eller en sjukdom som påverkar nervsystemet.
- Du har [svårt att få stånd](#). Det kan leda till tidig utlösning.
- Det finns ärftliga orsaker som gör att en del har en snabbare utlösning än andra.

Det kan vara bra att prata med den eller dem du har sex med om du tycker att det är ett problem att du får tidig utlösning. Du kanske har orimliga krav eller för stora förväntningar. Att prata om det kan göra det lättare att slappna av och njuta av att ha sex.

Att använda kondom vid slidsamlag eller analsamslag kan minska känsligheten i penis. Då kan det dröja lite längre innan du får utlösning.

Det finns flera sätt som du kan träna på för att fördröja utlösningen. Det är bra om du har tålamod när du tränar på att fördröja utlösningen. Du kan behöva göra det under en längre tid innan du märker något resultat.

Ett sätt som du kan pröva är att försöka hitta kontrollen över utlösningen genom att onanera, eller ha sex med någon annan. Det är viktigt att vara ostörd om du tränar genom att onanera för att kunna fokusera på din kropp, och hur det känns.

Det vanligaste sättet för att träna på att fördröja sin utlösning kallas för start-stopp. Det finns flera olika övningar som du kan göra. Det handlar om att träna på att kunna vara upphetsad och känna när det närmar sig utlösning.

Onanera tills du får utlösning. Känn efter och tänk på hur det känns. Hur och var känns det? Hur förändras känslan när upphetsningen ökar? Hur känns det precis innan utlösningen kommer? Träna på det här i några dagar. Sen kan du börja med nästa övning.

Nästa steg är att du onanerar tills du börjar närma dig utlösning. Pausa en kort stund. Känn efter hur det känns när utlösningen är på väg. Kan du hitta en särskild känsla innan utlösningen kommer? Det kan kännas som en ilande känsla, ett pirr eller en sammandragning i underlivet.

Gör det här tre gånger till, och låt utlösningen komma den fjärde gången. Gör så här var tredje dag tills du börjar känna igen det som händer i kroppen innan utlösningen.

Du kan göra övningen tillsammans med någon, då kan hen smeka dig i stället för att du gör det själv.

Det är olika hur länge du behöver göra den här övningen. Ha inte för bråttom, utan räkna med att det tar tid.

Fortsätt som du gjort under övning 2 men gör i stället övningarna i duschen med varmvatten, eller onanera med hjälp av glidmedel eller olja. Det är för att det ska kännas varmare och fuktigare. Gå vidare till nästa steg när du kan onanera i tre minuter utan att få utlösning och utan att behöva pausa.

Fortsätt onanera i duschen eller med olja eller glidmedel, men pausa inte när du är nära att få utlösning. Prova i stället att onanera långsammare. Den här övningen handlar om att hitta känslan av kontroll genom att sakta ner.

Du kan göra övningarna när du har samlag, välj då den ställning som ni tycker känns bäst.

Du måste träna regelbundet under några veckor eller månader för att de här sätten att träna på att fördröja utlösningen ska fungera. Att helt sluta träna och helt gå tillbaka till att ha sex på sättet som du hade tidigare kan göra att effekten av övningarna minskar.

Det kan hända att övningarna inte hjälper. Det är oftast lättare att genomföra träningsprogrammen om du får instruktioner av en sexolog.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en sex-och samlevnadsmottagning om du vill få hjälp med tidig utlösning. En sex- och samlevnadsmottagning kan också kallas Sesam.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Det går också att 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. Ibland är det möjligt att få hjälp på en hud- och könsmottagning som finns på vissa sjukhus.

Det är bra om du har ett bokat besök som kan ske i lugn och ro. Det kan kännas stressigt om du går på en drop-in-mottagning.

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

Du får berätta om dina besvär, därefter kan du få [lämna blodprov](#). Läkaren eller sjuksköterskan kan också göra en [kroppsundersökning](#) och en [undersökning av penis och pungen](#).

Vilka undersökningar som görs beror på vad läkaren eller sjuksköterskan tror orsakar dina besvär.

Ibland kan psykoterapi med sexologisk inriktning fungera som behandling. Då får du hjälp att känna igen kroppens signaler bättre. Du kan också få hjälp att förstå hur dina tidigare erfarenheter av sex eventuellt kan påverka dina nuvarande upplevelser.

Ibland kan några enstaka samtal med en sexologiskt kunnig läkare eller sjuksköterska göra att problemet med tidig utlösning blir bättre eller försvinner helt.

Du kan också få hjälp att lära dig använda olika tekniker som används i samband med sex.

Beroende på varför du har tidig utlösning så kan det finnas läkemedel som kan fördröja den. En läkare kan hjälpa dig att ta reda på orsaken och om en sådan behandling är rätt för dig.

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

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-08-22

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Kalle Norwald, socionom, psykoterapeut och auktoriserad sexolog, Stockholm

---

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

---

Syftet med att undersöka penisen och pungen är att se om du har någon sjukdom som inte går att upptäcka med hjälp av blodprov eller urinprov.

---

När du söker sjukvård ingår oftast en kroppsundersökning i besöket. Syftet med kroppsundersökningen är att finna orsaken till dina besvär och att kunna föreslå en behandling.

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.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).