Et billede, der indeholder indendørs, person, vindue, tøj

Automatisk genereret beskrivelse

Ekspert slår alarm: Flere unge har alvorligt ondt i sexlivet

24.6.2024 09:44:58 CEST | Sexologiskolen

**Helt unge mænd, der skal bruge medicin for at kunne gennemføre et samleje. Unge kvinder, der langt overskrider deres egne grænser, fordi de tror, det forventes af dem. Den slags henvendelser er blevet hverdag hos landets sexologer, for stadigt flere unge har mere end svært ved at have et sundt og normalt sexliv, fortæller en førende sexolog - og hun ved også hvorfor.**

**Foto: Unsplash**

**Sexolog og parterapeut Yazmin Fox Eisen** har 30 års erfaring med rådgivning og undervisning i sex og samliv. Gennem alle årene i kærlighedens tjeneste, har hun fået et grundigt indblik i, hvad der rører sig under dynerne i det danske land. De senere år har hun set en markant forandring hos de yngste generationer, og nu slår hun alarm:

- Unge kommer til klinikkerne med udfordringer, som er langt mere grundlæggende og omfattende, end jeg har set tidligere. Det er helt anderledes og store problemer, der fylder de unge i dag, end tidligere, fortæller Yazmin Fox Eisen.   
  
 Hun fortæller, at stadigt flere unge søger hjælp til at få et almindeligt sexliv til at fungere. For år tilbage var de typiske spørgsmål, der fyldte i klinikkernes rådgivning, meget konkrete, som fx røde prikker på penis eller råd til at finde den rigtige kondomstørrelse. I dag er der nærmest ingen af den slags ’små’ spørgsmål, fortæller Yazmin Fox Eisen, der i stedet melder om selv helt unge mænd med alvorlige rejsningsproblemer eller problemer med overhovedet at have sex med et andet menneske end sig selv.

**Tidlig brug af porno gør kærligheden svær**   
Forklaringen på udviklingen er ifølge sexologen den stigende tilgængelighed og brug af porno, der særligt har fat i mange unge mænd. Udover sexologens egne oplevelser og meldinger fra klinikker landet over, så bakkes hendes erfaring op af en undersøgelse fra foreningen Mediesundhed for Børn & Unge\*, der har påvist, at unge i gennemsnitlig er bare 12,8 år, når de ser porno første gang, og 71% af de 15-18 årige har set porno før de var fyldt 15 år.   
   
 Det kan have store konsekvenser, når helt unge, der endnu ikke har haft deres egne erfaringer med sex og parforhold, får deres primære viden om sex og kærlighed fra hård og urealistisk porno, som typisk er meget langt fra virkelighedens kærlige relationer og seksuelt samvær.

- Vi ser derfor enormt mange drenge og unge mænd, der har præstationsangst fordi de har set på film, at et erigeret lem er en kvart meter langt og at en mand kan have sex i timevis. Men når det normale erigerede lem er ca. 13 cm og et gennemsnitligt samleje varer 6-9 minutter, så er det jo et oplevet misforhold, der river al selvtillid ud af dem, siger Yasmin Fox Eisen.

De unge kvinder går heller ikke ram forbi, fortæller hun, for flere overtræder deres egne grænser, efter at have set voldsomme ting i pornofilm, og de tror, at det er sådan normal sex er, og at det forventes af dem, at de skal være grænseløse for at være gode partnere og blive elsket.   
  
 24% af de unge i rapporten fra Mediesundhed for Børn & Unge\*, at de er blevet bedt om at gøre ting, som de tror stammer fra porno, og at for 6% af pigerne var deres første gang ufrivillig. - Det spiller jo ind i unges mistrivsel. De får et helt vanvittigt urealistisk billede af sex, og det river selvtilliden ud af dem. Parforhold, sex og kærlighed er så vigtig en del af et menneskeliv, og ingen har godt af at åbne den dør og straks føle sig mislykket fordi det, man bliver eksponeret for, intet har med virkelighedens kærlige relationer at gøre, understreget Eisen.  
  
**Præstationsangst, porno og piller**   
Resultatet er, mener hun, at vi derfor ser mange unge under 30, især mænd, der er afhængige af porno, og slet ikke kan gennemføre et normalt samleje uden brug af potensfremmende midler som Viagra. Eller uden at have porno kørende i baggrunden, fordi virkelighedens sex ikke kan leve op til pornoens univers.   
  
- Når vi bliver afhængige af porno, svarer det lidt som at fyre op med spritbriketter - efter noget tid, kan vi ikke finde ud af at tænde et bål uden. Når det handler om sex og samliv er det selvfølgelig ødelæggende for en velfungerende kærlighedsrelation, siger Yazmin Fox Eisen.   
 Og porno er svær at komme udenom i et ungdomsliv.   
  
 27% af unge er stødt på uønsket porno på Instagram, 23% på Snapchat og 7% på TikTok. Kun ca. hver tredje ung har ikke oplevet uønsket porno på sociale medier\*. Den nemme – og i mange tilfælde uønskede - tilgængelighed af porno på nettet eksponerer selv helt unge og børn for urealistiske fremstillinger af sex og kærlighed, advarer Yazmin Fox Eisen:   
  
 - Der er simpelthen opstået et forkvaklet billede på krop, sex og kærlighed og jeg kan godt forstå, at de unge ikke kan navigere i det. Vi har derfor brug for en langt bedre og mere ærlig seksualundervisning, end den vi tilbyder børn og unge i dag.

 De seneste snart 15 år har Yazmin Fox Eisen været indehaver af Sexologiskolen, der bl.a. certificerer såkaldt didaktiske sexologer, som er uddannet i at undervise og rådgive bl.a. sundhedspersonale samt elever og -personale på skoler og ungdomsuddannelser i sex- og samliv. Hun oplever, at der er meget stor mangel på kvalificeret sexualundervisning, og efterlyser derfor både mere seksualundervisning - og i en meget bedre kvalitet. Bl.a. er det heltafgørende at underviserne også tager højde for udviklingen, og i højere grad ruster unge til at gennemskue porno, og helt grundlæggende informerer dem bedre om kærlighed og parforhold.

**Væk fra computeren og ud at bygge relationer**

Yazmin Fox Eisen understreger, at hun bestemt ikke er modstander af porno, som kan være et rigtigt godt krydderi på sexlivet, men at vi skal være kritiske: - Der er denne her enorme pornoindustri, som tjener milliarder på at gøre mennesker afhængige af deres produkter. Det er store kræfter de unge er oppe imod, og derfor skal de have hjælp til at slukke for computeren en gang imellem og komme ud og få nogle erfaringer i den fysiske verden. Det er i kærlige relationer med andre mennesker, at et sundt sexliv kan spire, det kan porno altså ikke hjælpe med, siger hun.

 Desuden er der i høj grad brug for, at erfaringerne med kærlighed og sex i højere grad foregår i virkelighedens verden. Og her har både seksualundervisningen og forældrene en rolle med at få lokket de unge væk fra skærmen, mener Yazmin Fox Eisen.

\*Undersøgelsen fra Mediesundhed for Børn og Unge kan læses her:

<https://mediesundhed.dk/wp-content/uploads/2021/11/A4_Rapport_Medie_sundhed_v4.pdf>

Expert sounds the alarm: More young people have serious problems in their sex lives

24.6.2024 09:44:58 CEST | IAS – Int. Academy of Sexology & RelationshipTherapy

**Very young men who need medication to be able to have intercourse. Young women who far exceed their own limits because they think it is expected of them. These kinds of inquiries have become everyday for the country's sexologists, because more and more young people find it more than difficult to have a healthy and normal sex life, says a leading sexologist - and she also knows why.**

Photo: Unsplash

Sexologist and Couples Therapist Yazmin Fox Eisen has 30 years of experience in counseling and teaching sex and cohabitation. Through all the years in the service of love, she has gained a thorough insight into what goes on under the covers in the Danish country. In recent years, she has seen a significant change in the youngest generations, and now she sounds the alarm:

- Young people come to the clinics with challenges that are far more basic and comprehensive than I have seen before. It is completely different and big problems that fill the young people today than in the past, says Yazmin Fox Eisen.

She says that more and more young people are looking for help to make a normal sex life work. Years ago, the typical questions that filled the clinics' advice were very specific, such as red dots on the penis or advice on finding the right condom size. Today, there are almost no such 'small' questions, says Yazmin Fox Eisen, who instead reports even very young men with serious erection problems or problems with even having sex with someone other than themselves.

**Early use of porn makes love difficult**

According to the sexologist, the explanation for the development is the increasing availability and use of porn, which particularly affects many young men. In addition to the sexologist's own experiences and reports from clinics across the country, her experience is backed up by a study from the association Mediesundhed for Børn & Unge\*, which has shown that young people are only 12.8 years old on average when they see porn for the first time, and 71% of 15-18 year olds have seen porn before they turned 15.

It can have major consequences when very young people, who have not yet had their own experiences with sex and relationships, get their primary knowledge of sex and love from hard and unrealistic porn, which is typically very far from real-life loving relationships and sexual togetherness.

- We therefore see an enormous number of boys and young men who have performance anxiety because they have seen in films that an erect member is a quarter of a meter long and that a man can have sex for hours. But when the normal erect limb is approx. 13 cm and an average intercourse lasts 6-9 minutes, then it is an experienced mismatch that tears all self-confidence out of them, says Yasmin Fox Eisen.

The young women don't get away either, she says, because several violate their own boundaries after seeing violent things in porn films, and they think that this is how normal sex is and that it is expected of them that they have to be limitless to be good partners and be loved.

24% of the young people in the report from Mediesundhed for Børn & Unge\* that they have been asked to do things that they think originates from porn, and that for 6% of the girls their first time was involuntary. - It plays into the dissatisfaction of young people. They get a completely crazy unrealistic image of sex, and it rips the self-confidence out of them. Relationships, sex and love are such an important part of a human life, and no one benefits from opening that door and immediately feeling like a failure because what you are exposed to has nothing to do with real loving relationships, emphasized Eisen.

**Performance anxiety, porn and pills**

The result, she believes, is that we therefore see many young people under 30, especially men, who are addicted to porn, and cannot have normal intercourse at all without the use of potency-enhancing agents such as Viagra. Or without having porn running in the background, because the sex of reality cannot live up to the universe of porn.

- When we become addicted to porn, it's a bit like lighting a fire with alcohol briquettes - after a while, we can't figure out how to light a fire without it. When it comes to sex and cohabitation, it is of course destructive for a well-functioning love relationship, says Yazmin Fox Eisen.

And porn is hard to avoid in a young person's life.

27% of young people have come across unwanted porn on Instagram, 23% on Snapchat and 7% on TikTok. Only approx. one in three young people has not experienced unwanted porn on social media\*. The easy - and in many cases unwanted - availability of porn on the Internet exposes even very young people and children to unrealistic representations of sex and love, warns Yazmin Fox Eisen:

- A distorted image of the body, sex and love has simply arisen, and I can understand that young people cannot navigate it. We therefore need far better and more honest sex education than the one we offer children and young people today.

For the past almost 15 years, Yazmin Fox Eisen has been the owner of the School of Sexology, which i.a. certifies so-called didactic sexologists