

# Yte – eller nyte?

**Unge menns bruk  
av potensfremmende  
midler**



# Mange myter, lite kunnskap

Det har de siste årene kommet jevnlig medieoppslag om økende bruk av potensfremmende midler blant unge, og tilsynelatende friske, menn. Teoriene om hva som kan forklare økningen har variert.

Alt fra økt pornokonsum til fravær av sterke farsfigurer er blitt trukket fram som mulige årsaker. Det har også vært spekulert i om lettere tilgjengelige legemidler eller sosiale medier har bidratt til økningen.

Til tross for stor interesse og mange teorier mangler vi systematisk kunnskap om hva som faktisk kjennetegner bruken av slike midler i denne aldersgruppen. Vi ønsket derfor å få vite mer.

I rapporten «Yte eller nyte? Bruk av potensfremmede midler blant unge menn» har Reform søkt å finne et mer kunnskapsbasert svar på om økingen i bruken er reell - og hva den i så fall kommer av.

Og hvordan virker egentlig prestasjonspress, pornografi og maskulinitetsnormer inn på unges seksuelle helse?

Resultatet fra dette arbeidet kan du lese om i kortform i denne brosjyren.

Hvordan påvirker prestasjonspress, pornografi og maskulinitetsnormer unges seksuelle helse?

Denne brosjyren er en kortversjon av rapporten «Yte eller nyte? Bruk av potensfremmende midler blant unge menn». Rapporten er utarbeidet av Reform – ressurscenter for menn med støtte fra Helsedirektoratet, og ført i pennen av Mali Storbækken og Berit Eggebø Næss. Skann koden for å lese kunnskapsrapporten.



# Forventninger eller press?

Vi ville finne ut mer om unge menns bruk av potensfremmende midler. Ikke minst når bruken av slike midler ikke har en klar medisinsk årsak.

Vi ba Kantar om å gjennomføre en spørreundersøkelse blant 1044 menn i alderen 18 til 35 år.

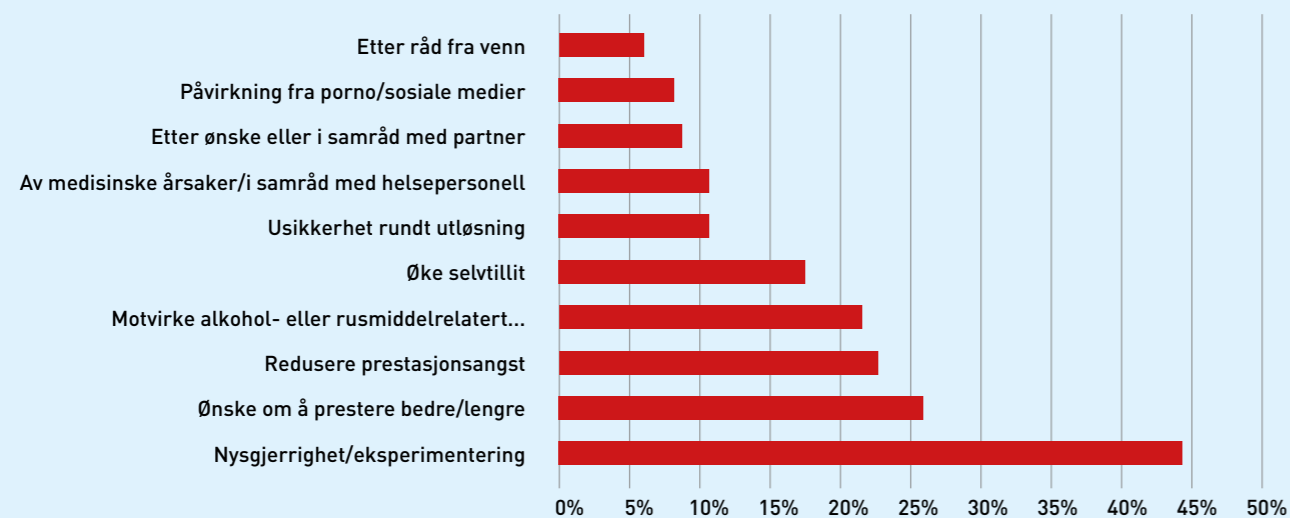
I undersøkelsen så vi blant annet på sammenhengen mellom bruk av potensmidler og prestasjonspress, maskulinitetsnormer og seksuelle forventninger.

Vi har også dybdeintervjuet åtte menn. Mennene hadde ulik alder, var fra forskjellige steder i Norge og hadde varierende utdanningsbakgrunn.

Det var både heterofile, bifile og homofile menn blant dem vi intervjuet.

Mennenes fortellinger har gitt oss viktig innsikt i et tema som for mange oppleves skambelagt og vanskelig å snakke om.

## Motivasjon for bruk av potensmidler



Og da, første gang vi skulle være sammen, da var jeg så nervøs, da klarte jeg ikke å holde ereksjonen. Og det var jo så klart veldig pinlig.

Og da bestemte jeg meg for at 'Ja, det skulle ikke skje igjen' på en måte.

# Usikkerhet – og nysgjerrighet


Reforms undersøkelse viser at bruk av potensfremmende midler blant unge menn i liten grad handler om medisinsk impotens. I mye større grad handler dette om usikkerhet, prestasjon og ønske om kontroll.

Mange av mennene svarer at bruk av potensmidler er en måte å føle seg sikker i seksuelle situasjoner. Like mange bruker midlene for å håndtere frykt for å ikke «prestere» seksuelt.

Når naturlig variasjon i «potensen» oppleves som tegn på svikt, kan veien til bruk av piller være kort.

Men mange forteller også at bruken av potensfremmende midler har med nysgjerrighet og utforsking å gjøre.

De ønsker å variere eller forsterke sine egne seksuelle opplevelser.

A photograph of four vegetables standing upright on a green surface against a teal background. From left to right: a white carrot, a yellow banana, an orange carrot, and a dark green cucumber. A white thought bubble is overlaid on the image, containing text.

Når naturlig variasjon i «potensen» oppleves som tegn på svikt, kan veien til bruk av piller være kort.

# Porno som læremester

Unge menn møter i stor grad seksualiteten gjennom pornografi, sosiale medier og samtaler i vennegjenger.

Mennene beskriver dette som viktig for deres egne forventninger om kropp, ereksjon, utholdenhet og seksuell prestasjon.

Mange unge menn mangler også rom for å skaffe seg informasjon. Hvem kan vi egentlig snakke med om seksualitet, usikkerhet og hvordan fungeringen varierer?

Rapporten viser også tydelige forskjeller mellom heterofile og ikke-heterofile menn. Ikke-heterofile menn bruker potensfremmende midler mye mer. De forteller også at midlene brukes i bestemte seksuelle situasjoner, og i liten grad som følge av funksjonssvikt.

Materialet peker dessuten mot at både forhold til og bruk av potensfremmende midler henger sammen med forskjeller i menns utdanningsnivå.

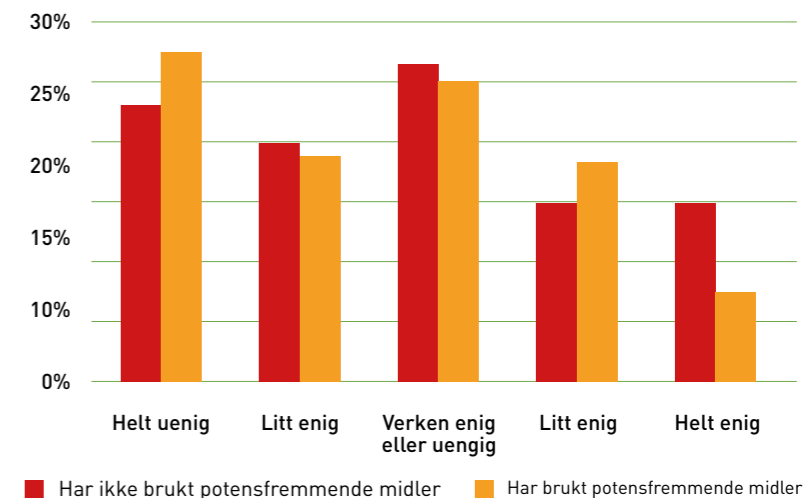
Jeg er jo 32 år gammel. Jeg har god fysisk helse, så det burde ikke være behov for det. Men jeg gjør det som en forsikring.



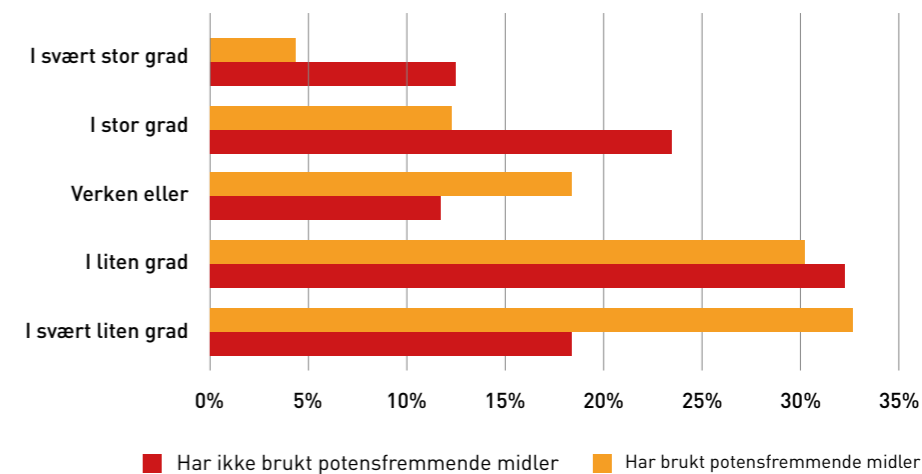
Funnene antyder at forventningen om alltid å skulle være klar for sex, i større grad gjenkjennes blant menn som har brukt potensfremmende midler.

I det statistiske utvalget ser vi også at de som har brukt potensfremmende midler i større grad bekymrer seg for å prestere seksuelt, hvis vi sammenlikner med gruppen som ikke har erfaring med bruk av middelet.

## En 'ekte mann' har alltid lyst på sex



## I hvilken grad bekymrer du deg for å prestere seksuelt?



# Hva har unge menn behov for?

Våre funn viser at dette er temaene det trengs mer oppmerksomhet om.

- større kunnskap om normal variasjon i seksuell funksjon, lyst og respons
- tryggere arenaer for å snakke om seksualitet, usikkerhet og prestasjonspress
- mer realistiske forventninger til sex, kropp og seksuell fungering
- bedre forståelse av hvordan pornografi, sosiale medier og prestasjonskultur kan påvirke seksualitet og selvbilde
- et språk for seksualitet som i større grad rommer trygghet, kommunikasjon, grenser og nytelse
- større rom for variasjon i hvordan man forstår maskulinitet, seksualitet og seksuell erfaring

# Anbefalinger

## Til helsepersonell

Utvid forståelsen av menns seksuelle helse utover ereksjon og funksjon alene, og inkluder psykososiale forhold som usikkerhet, prestasjonspress og maskulinitetsnormer

Normaliser variasjon i ereksjon, lyst og seksuell respons

Styrk kompetansen om prestasjonspress, pornografi og ikke-medisinsk bruk av potensfremmende midler

Utvikle bedre verktøy og tryggere rammer for samtaler om seksualitet, usikkerhet og forventningspress blant unge menn

Møt fenomenet med nyanser og åpenhet framfor moraliserende eller ensidige forklaringer

## Til seksualitetsundervisere

Tematiser pornografi, sosiale medier og prestasjonspress tydeligere i seksualitetsundervisningen

Integrer kritisk refleksjon rundt kroppsidealer, maskulinitetsnormer og seksuelle forventninger

Seksualitetsundervisning bør i større grad tematisere normalvariasjon i ereksjon, lyst og seksuell respons

Gi unge bedre språk for seksualitet, kommunikasjon, grenser, trygghet og nytelse

Arbeid mer systematisk med å redusere forestillinger om seksualitet som prestasjon

## Til myndigheter

Styrk forskning på unge menns seksualitet og bruk av potensfremmende midler i norsk kontekst

Undersøk hvordan digitale plattformer, pornografi og populærkultur påvirker seksuelle normer, kroppsbilde og forventninger

Utvikle forebyggende tiltak som er tilpasset unge menns erfaringer og virkelighet

Styrk seksualitetsundervisningen og arbeidet med seksuell helse som folkehelseiltak

Bidra til mer kunnskapsutvikling om sammenhengen mellom seksualitet, prestasjonspress, maskulinitetsnormer og psykisk helse

## Om Reform – Ressurssenter for menn

Reform – ressurscenter for menn er en uavhengig og ideell stiftelse som driver hjelpetilbud for menn i vanskelige livssituasjoner, samler inn og formidler kunnskap om gutter og menn.

Reform er en pådriver for et mannspektiv i likestillingspolitikken, og er landets eneste kompetansemiljø med hovedoppgave å arbeide med likestilling i et mannspektiv.

Vi er et kunnskapssenter for alle menn i Norge. Reform har lang erfaring med å hjelpe menn i krise, og har også drevet ulike gruppetilbud for menn. Menn, helse og mannlighetens pris i form av blant annet menns kortere liv enn kvinners, er blant temaene Reform har arbeidet med over lang tid.

Ressurssenteret har også foretatt kartlegginger og utarbeidet rapporter om menn og likestilling på ulike områder.

Les mer på [reform.no](http://reform.no)



Dette prosjektet er gjennomført av Reform – ressurscenter for menn. Vi har mottatt støtte til prosjektet fra Helsedirektoratet.