



STURLA PILSKOG

DE

PENIS

**HANDLEIDING
VOOR EIGENAREN**

KOSM•S

Inhoud

Voorwoord	11
Hoofdstuk 1: Van grottekeningen tot Tinder	13
Geile Romeinen	14
Dick pics	16
Hoofdstuk 2: Een geavanceerd maar eenvoudig gereedschap	18
Wij beginnen tweeslachtig	18
Sponzen en tubes	19
De eikel	22
Slijtvast, maar gevoelig	25
De voorhuid	26
De eigen dressing voor de voorhuid	29
De muts af?	29
Te nauwe helm	32
Penisbot en penisstekels	33
Hoofdstuk 3: Wanneer is groot groot genoeg?	36
De ideale penis in de oudheid	36
Normale grootte	37
Gemiddeld	39
Wereldwijde verschillen	40
Bloeiër of groeier	41
Zegt grootte iets?	43
Kun je de penis vergroten?	45
Pillen en zalfjes	45
Vacuümpomp	46

Jelqing	46
Rekapparaten	46
Operatie	47
Micropenis	48
Beroemde mannen en hun lid	48
Hoofdstuk 4: Sterk – maar niet onkwetsbaar	52
Als de penis breekt	53
De scheve toren	54
Penisamputatie	57
’t Eeuwig erfdeel is verloorne!	60
Fantoompenis	61
Hoofdstuk 5: Erectie en zaadlozing	64
Raderwerk vol lucht	64
Genie met penseel en scalpel	66
Een erectie voor je plezier en als last	67
Verwijde buizen en geblokkeerde aders	67
Toevallige erectie	71
Ochtendpaal en natte dromen	72
De grote ‘O’	74
Voorspel, orgasme, slaap	76
Wanneer hij niet naar beneden wil	79
Hoofdstuk 6: Hoop doet leven	83
Afstotende vrouwen en te weinig yang	84
Kikkers, testikels en boter	86
Oorzaken te over	86
Luister naar je penis, dan voorkom je een hartinfarct	87
Slappe bijwerkingen	88
Ongetraind en slap, goedgetraind en stijf	89
De helft van alle mannen	91

Behandeling van erectiele disfunctie	93
Het goede gesprek	93
Op tournee	93
Het kleine blauwe pilletje	94
Vacuüm, spuiten en protheses	95
Vacuümpompen	96
Penisinjecties	96
Penisprothese	97
Ongeduldig zaad	98
Bekkenbodemoefeningen	99
De knijppauze	100
De gevoeligheid verdoven	100
Potentieremmende middelen en antidepressiva	101
Lijd niet in stilte	101

Hoofdstuk 7: Het scrotum – de bron van de ontwikkeling

van de soort	102
Alleen een huidplooi?	102
Familiejuwelen	104
Als de testikels zich verstoppen	106
Het gaat op en neer	108
Hoogteverschil	108
Goede redenen voor een verkeerde plaats	109
Zaadproducerende testosteronbommen	110
Met een omweg naar het doel	112
Het perfecte zaad	113
Als de zwemmers niet zwemmen	114
Geeft het goede leven slecht zaad?	115
Stralend zaad	116
Testosteron – de bron van de eeuwige jeugd?	118
Knip knip – als de snaren doorgesneden worden	120

Hoofdstuk 8: Als noten dwarsliggen	122
Rond zijn eigen as	122
Ontstoken bijbal	125
Klein, maar elastisch	126
Waterzakbreuk	126
Zakaderbreuk en zaadcyste	127
Teelbalkanker – een medisch eind goed, al goed verhaal	130
Hoofdstuk 9: De prostaat – een walnoot met macht	135
Poortwachter	135
Spermafabriek	137
De G-plek bij de man	140
Van klein en lief naar groot en ondeugend	142
De gevreesde wijsvinger	142
Niet te stoppen groei	143
Ontstoken golfbal	145
Hoofdstuk 10: Prostaatkanker – de tiende plaag	147
Met, niet door	148
PSA – het beste onder de kwaden	148
Magneten en naalden	149
Ik heb prostaatkanker, wat nu?	150
Toezicht, robot of spuiten	151
Met bestraling kun je pijn verdrijven	153
Als de kanker niet genezen kan worden	153
Castratie	154
Hoofdstuk 11: Water en afvoer	156
Het meest effectieve rioleringsstelsel ter wereld	156
Water, afvoer en renovatie	157
Waterbalans	158
Afvalbeheer	160

De urineblaas – meer dan een ballon	163
Oké, een beetje als een ballon dan	163
Urine – van poeder tot diabetes	166
Hoofdstuk 12: Van de wieg tot het graf	170
Freud wees de weg	171
Jongensplasser en meisjesplasser	171
Jongen, meisje of iets heel anders?	172
Als de knoppen openbarsten	175
Als het sap opstijgt	175
Van theorie naar oefening	178
... en van oefening naar praktijk	180
Geen reden om het op te geven	181
Hoofdstuk 13: Zure zweren	183
Volksziektes	184
Microscopisch kleine zedendelinquenten	184
Chlamydia – eenzaam op de troon	186
Gonorroe – een stroom van zaad	189
Syfilis – Cupido's ziekte	190
Herpes – de onbekende volksziekte	195
Hiv en aids – angst en gevoelens	198
Een effectieve parasiet	199
Hoofdstuk 14: Aanbeden als een god – gehaat als de duivel	202
Gemummificeerde erectie	202
Met de penis zal het volk bevrijd worden	203
Lid van ijzer en vuur	204
De penis van de duivel	205
Aan het uiteinde van de penis	208

Vragen en antwoorden	210
Dankwoord	215
Bronnen	217

Voorwoord

*Er zijn geen regels. Alle mensen zijn uitzonderingen
op een regel die niet bestaat.*

Fernando Pessoa

Het mannelijk geslachtsorgaan is een onuitputtelijke bron van genoegen, schaamte en zeker ook van discussie. Maar ook al zijn de ideeën over de penis door de eeuwen heen en van cultuur tot cultuur veranderd, de primaire functie van het orgaan is in dertigduizend jaar onveranderd gebleven, namelijk ervoor zorgen dat wij blijven voortbestaan via nieuwe generaties. Dat de uitvoering van deze opdracht plezier en genot met zich meebrengt, is de bonus die de evolutie gecreëerd heeft om ons te motiveren onze genen te verspreiden.

Het ligt voor de hand om te denken dat een orgaan dat steeds onderwerp was van zoveel aandacht geen geheimen meer heeft. Maar zo is het niet. Veel jongens en mannen ervaren onzekerheid, angst en vrees dat er iets mis is, dat zij abnormaal zijn. Als uroloog heb ik een groot aantal van hen ontmoet. Zij vragen zich af of hun penis lang genoeg is, of ze niet te vroeg klaarkomen, of de verdikking in het scrotum een kankergezwell is, of je je daar beneden moet scheren om een vriendin te kunnen krijgen. Tegenwoordig kiest een groot aantal mannen ervoor op het internet dokter Google te raadplegen voordat ze bij mij komen. In de regel is dat niet zo'n goed idee. De informatiesamenleving heeft veel goede kanten, maar ook het vermogen om van mythen waarheden te maken.

Veel van wat er geschreven, gezegd en gevonden wordt over en van de penis, neemt zijn functie als geslachtsorgaan als uitgangspunt; tenslotte dankt hij daar zijn beroemdheid aan. Maar de penis is ook een belangrijk onderdeel van een ander lichaamsorganisme. Samen

met de nieren en de blaas vormt hij de urinewegen van de man, en ook in die hoedanigheid komt de penis voor veel uitdagingen te staan. Een boek over de penis is daarom niet compleet zonder een bespreking van zowel de overige geslachtsorganen als de urinewegen.

Of hij nu wordt gebruikt om te plassen of voor de voortplanting, de functies zijn het resultaat van het samenspel met een aantal andere lichaamsdelen, waarbij ‘alles met alles samenhangt’. Zo bezien kon dit boek op meer dan een manier opgebouwd worden. Af en toe is het vanzelfsprekend om informatie te herhalen die al in een ander verband is beschreven. Hopelijk dragen dergelijke herhalingen bij aan een beter begrip, meer dan dat ze de indruk geven herhalingen te zijn.

Dit boek is geschreven tegen een historische achtergrond waarin ik heb geprobeerd ver terug te gaan in de geschiedenis. Ik heb geput uit theorieën die ik als amateurgeschiedkundige beschouw als de meest waarschijnlijke en erkende, maar een echte historicus is het daarmee misschien oneens. Ik word hier zo nodig graag gecorrigeerd.

Ik hoop dat eventuele schoonheidsfouten het hoofddoel dat ik met dit boek wil bereiken niet in de weg staan: helpen duidelijkheid te scheppen over het mannelijk geslachtsorgaan, feiten te scheiden van onjuiste informatie en ongevaarlijke kwaaltjes te onderscheiden van ernstiger symptomen. Tegelijk breng ik in beeld hoe deze vragen de samenleving door de eeuwen heen getekend hebben, en hoop ik door mijn uitleg eraan bij te dragen dat wat minder mannen zich nog langer ongerust afvragen of zij wel normaal zijn. De meesten zijn dat namelijk wél, en val je een beetje buiten het normale, tja, ook dat is volkomen normaal.

Oslo, december 2019

Sturla Pilskog

Als een man een orgasme krijgt, komt er een gelukkig mengsel vrij van hormonen en chemische stoffen die inwerken op de hersenen. Daarbij is ook prolactine, een hormoon waarvan de hoeveelheid toeneemt onmiddellijk na het orgasme. Hoge prolactineniveaus zien we vaak 's nachts en het is duidelijk dat deze stof de hersenen aanzet om te gaan slapen. Onderzoek heeft uitgewezen dat dieren die snel prolactine toegediend krijgen, moe worden en in slaap vallen. Het achterliggende mechanisme is dat prolactine dopamine, de neurotransmitter die ervoor zorgt dat we ons wakker voelen, neutraliseert. Het prolactineniveau stijgt na seks ook bij de vrouw, maar veel minder.

Misschien heb je als tegenargument dat je je niet moe voelt na een door masturbatie opgewekt orgasme. Dat ontkracht de prolactinetheorie niet. Metingen laten zien dat de man vier keer zoveel prolactine afscheidt bij een geslachtsgemeenschap als bij masturbatie. Dat heeft ongetwijfeld te maken met zowel fysieke als psychische factoren; geslachtsgemeenschap wordt gewoon als meer bevredigend ervaren door het lichaam.

Als dus de volgende keer de tijd tussen orgasme en in slaap vallen nogal kort is, houdt dan in je achterhoofd dat hier een natuurlijke verklaring voor is. Maar een knuffel en een kus zijn echt nog wel mogelijk voordat je snurkt.

Orgasme – heroïne voor de hersenen

De genotcentra in de hersenen hebben tot op de dag van vandaag de mensheid geholpen. We vinden deze gebieden in de diepe gebieden van de hersenen; we hebben ze vanaf het moment dat we ons zijn gaan ontwikkelen tot zoogdier.

Onze meest basale functies, zoals de hartslag en het vermogen om adem te halen, worden gestuurd door de alleroud-

ste gebieden van onze hersenen, het zogenoemde reptielenbrein. Tijdens de ontwikkeling naar zoogdieren, primaten en later mensen, ontwikkelde zich het deel dat we nu de hersenschors noemen. Hierin bevinden zich de gebieden die het ons mogelijk maken te denken, te spreken en ons bewust te zijn van onze existentie. Kort gezegd: dat doen wat ons tot mensen maakt.

Tussen het reptielenbrein en de hersenschors hebben we een derde systeem, een soort brug tussen die twee. Dat is het *limbisch systeem* en hier vinden we de gebieden voor lust en plezier. Als we onderzoeken wat er bij een orgasme in de hersenen gebeurt, zien we hier de eerste activiteit. Een aantal gebieden licht op als vuurwerk en de signalen gaan als pingpongballetjes tussen deze delen heen en weer. De meerderheid van deze signalen loopt via een systeem dat we *area tegmentalis ventralis* noemen en dat de hoofdrol speelt in de beleving van ons welbevinden. Het is ook essentieel voor een orgasme, en we zien hier een sterke activiteit zowel bij de man als de vrouw als de climax bereikt wordt.

Een aantal van deze gebieden wordt ook geactiveerd bij de heroïneroes. Personen die zo'n roes hebben gehad, vergelijken die vaak met seksueel genot tot en met een orgasme. Dat verklaart wellicht waarom de heroïnegebruiker vaak een verminderd libido heeft. Doordat de heroïne deze hersencentra al stimuleert, vermindert of stopt de behoefte aan prikkeling op een meer conventionele manier. Bij een keuze tussen deze twee heeft een orgasme zeker de voorkeur. Het is goedkoper, toegankelijker en volstrekt niet schadelijk voor de gezondheid.

Wanneer hij niet naar beneden wil

Een erectie is meestal gekoppeld aan seksuele opwindning en genot. Maar af en toe is het te veel van het goede, en wordt de erectie een probleem.

Priapisme, of zeer langdurige erectie, is de toestand waarin de man een ongewenste langdurige en pijnlijke erectie heeft zonder dat er sprake is van seksuele prikkelingen. Dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als een erectie meer dan vier uur aanhoudt, is er gevaar dat het vermogen om een erectie te krijgen blijvende schade oploopt met als mogelijk gevolg chronische impotentie. Priapisme kan ook leiden tot littekenvorming die het uiterlijk en de functie van de penis verandert.

De oudste beschrijving van priapisme vinden we in een van onze oudste medische werken, het beroemde *Ebers Papyrus* van ca. 1550 v. Chr. Over symptomen en de behandeling van een langdurige erectie staat hier dat die genezen moest worden met vlas, bilzekruid en watermeloen.

Ook al kenden de oude Egyptenaren het fenomeen, het kreeg pas een naam toen de oude Grieken aan zet waren. 300 v. Chr. beschreef de wetenschapper Demetrius van Apamea het fenomeen en gaf het twee namen uit de Griekse mythologie, *priapisme* en *satyriasis*. De eerste naam is ontleend aan de vruchtbaarheidsgod Priapus die bekend stond om zijn enorme seksuele honger, maar die tegelijkertijd impotent was. De naam satyriasis komt van de eerder genoemde saters. Tegenwoordig gebruiken we alleen de term priapisme.

Priapisme kent drie categorieën: ischemisch, niet-ischemisch en terugkerend priapisme. Ischemie betekent 'gebrek aan zuurstof' en dat ontstaat als het lichaamsweefsel onvoldoende zuurstof krijgt via het bloed zoals bij een hartinfarct, herseninfarct of koudvuur. Bij ischemisch priapisme stroomt het bloed niet normaal terug uit de penis. Het resultaat is een ophoping van bloed

en een verhoogde druk in de penis. Geleidelijk wordt de druk zo groot dat er niet langer nieuw bloed in de penis komt en er ontstaat gebrek aan zuurstof in het weefsel. Dat is de meest voorkomende vorm van priapisme en ook de gevaarlijkste. De oorzaken zijn, zoals zo vaak, onbekend, maar bekende risicofactoren zijn alcohol- en narcoticamisbruik.

Bij niet-ischemisch priapisme stroomt het bloed vrij door de penis, maar dan in zo'n grote hoeveelheid dat de erectie in stand blijft. De toegenomen doorstroming ontstaat vaak door een 'valse' doorgang tussen de zwellichamen en een van de grote bloedvaten in de penis. Deze situatie geeft meestal weinig pijn en verdwijnt in de meeste gevallen vanzelf weer. Omdat er de hele tijd nieuw zuurstofrijk bloed aangevoerd wordt, bestaat er geen gevaar voor koudvuur. Dit type is zeldzaam, en we zien het in de regel in verband met beschadiging van de penis of van het gebied tussen het scrotum en de anus. Het is onder andere beschreven na fietsongelukken waarbij de patiënt een flinke smak op de stang maakte.

Terugkerend priapisme is een subtype van ischemisch priapisme. Het is uiterst zeldzaam en ontstaat bij mannen die lijden aan de bloedziekte sikkelcelanemie.

Ook al komt priapisme zelden voor, als het zich voordoet is dat een acuut medisch probleem dat behandeld moet worden. Je kunt eerst proberen de penis af te koelen met een ijszak of een koude douche. Gebleken is dat fysieke activiteit ook kan helpen, waarbij te denken valt aan joggen. Helpt dat niet, dan moet je naar de dokter omdat naarmate de tijd verstrijkt de kans op ernstige complicaties toeneemt. De algemene regel is dat het niet langer dan een uur moet duren voordat je naar de dokter gaat. Om zo'n weerspannige erectie weg te krijgen, zal men eerst proberen de bloedvaten die de penis van bloed voorzien te laten samen-trekken. Dat gebeurt door de stof efedrine in te spuiten, direct

in de penis. In een enkel geval vertikt de penis het op te geven. Men probeert dan de druk te verminderen door het bloed uit de penis te draineren met behulp van een grote spuit die via de eikel naar binnen gebracht wordt. Heeft dat evenmin het gewenste resultaat, dan is meer chirurgie nodig. De chirurg moet dan in de grote bloedvaten snijden en het bloed afvoeren voor het de penis instroomt. Komt het zover, dan is het vermogen om een erectie te krijgen meestal definitief verdwenen. Gelukkig is deze drastische chirurgie zelden nodig.

Cornflakes tegen onanie

In het oude Egypte werd masturbatie gezien als een goddelijke opdracht. De god Atum zou de wereld geschapen hebben met behulp van het zaad dat hij produceerde door te onaneren. Daar ligt de oorsprong van een van de opdrachten aan de farao's, namelijk zich jaarlijks aftrekken in de Nijl om zich te verzekeren van een goede oogst.

Ook in het oude Griekenland werd deze praktijk als natuurlijk gezien en bijna vereist. Afbeeldingen van onanerende mannen sieren menige vaas of wandschildering uit die tijd. De Griekse filosoof Diogenes zou zichzelf zelfs bevredigd hebben voor een groot publiek om te illustreren hoe vrij en waardevol dat vermogen was.

Naarmate andere religieuze stromingen het overnamen van de oude goden, veranderde ook de kijk op onanie en seksualiteit. In de christelijke traditie en bij het jodendom is dat vooral gebaseerd op een bijbelvers in het Oude Testament, in Genesis, waarin God Onan opdraagt te trouwen met de vrouw van zijn overleden broer, en kinderen met haar te krijgen. Onan vindt deze opdracht maar zo-zo, maar gaat uiteindelijk

akkoord om een poging te wagen. Op het laatste moment trekt hij zich echter terug en laat zijn zaad op de grond vallen. Toen God dat zag, doodde hij Onan, en dit was de bron van het oude kerkelijke voorschrift 'je zult je zaad niet verspillen op de aarde'. En dat terwijl Onan niet eens onaneerde, hij ging alleen maar voor het zingen de kerk uit. Hoe dan ook leidde dit tot de religieuze opvatting dat elke zaadcel heilig is.

Het wantrouwen ten opzichte van masturbatie duurt tot in onze tijd en een bijproduct daarvan zijn Kellogg's Cornflakes. De Amerikaanse arts John Harvey Kellogg haatte niet alleen onanie, maar ook alle andere vormen van seksuele activiteit. De consequentie daarvan was dat hij zijn huwelijk nooit consummeerde. Hij dacht dat masturbatie wisselende stemmingen, stijve ledematen, epilepsie en een voorliefde voor sterk gekruid eten veroorzaakte. Volgens Kellogg kon men deze gruwelen voorkomen met gezond en voedzaam eten. Samen met zijn broer ontwikkelde hij daarom wat we vandaag kennen als Kellogg's Cornflakes. We moeten maar blij zijn dat dit product van Kellogg aansloeg, in plaats van zijn voorstel om drie staaldraden door de voorhuid van jonge jongens te steken om erecties onmogelijk te maken.

Noorse bestseller rekent af met gêne

De penis. Handleiding voor eigenaren is een boek vol feiten en anekdotes over het veelbesproken maar weinig begrepen mannelijk geslachtsorgaan. Geen ander lichaamsdeel roept zoveel liefde en haat, gelach en bewondering, afschuw en schaamte op. In dit zeer leesbare boek worden mythes ontrafeld, vooroordelen besproken en álle vragen beantwoord. Waarom krijg je natte dromen? Hoe groot is normaal? En: word ik impotent van de straling van mijn mobiele telefoon?

Sturla Pilskog zegt zelf wat hij wil met zijn boek: 'helpen duidelijkheid te scheppen over het mannelijk geslachtsorgaan, feiten scheiden van onjuiste informatie en ongevaarlijke kwaaltjes onderscheiden van ernstiger symptomen. Tegelijk (...) hoop ik door mijn uitleg eraan bij te dragen dat wat minder mannen zich nog langer ongerust afvragen of zij wel normaal zijn. De meesten zijn dat namelijk wél, en val je een beetje buiten het normale, tja, ook dat is volkomen normaal.'



Sturla Pilskog (Noorwegen) is uroloog. Hij maakte naam met het online platform ung.no, waarop jonge mensen vragen kunnen insturen over medische issues. Pilskogs boek *De penis* is in Noorwegen een bestseller.

**KOS
M•S**



9 789021 578354

www.kosmosuitgevers.nl