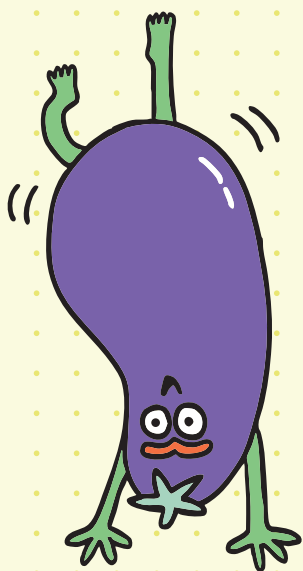






Nadine Beck

Tim Berkels

Penis!

KENNIS VOOR
ONDER DE GORDEL

Geïllustreerd door Sandra Bayer
Vertaald door Esther Ottens

Lannoo

Voor we beginnen...

Hoi lezer,

we vinden het geweldig dat dit boek je bereikt heeft en je blijkbaar zin hebt om meer over het lichaam en de penis te weten te komen. Wij werken in de seksuele educatie veel met kinderen en jongeren samen en kennen hun zorgen en onzekerheden rondom hun genitaliën. Maar we laten ook de mooie kanten ervan zien.

Je kunt het hele boek van voor naar achteren doorlezen of tussen de hoofdstukken heen en weer springen, net wat jij zelf prettig vindt.

Hartelijke groet,
Tim & Nadine



Beste volwassene,

mooi dat je besloten hebt dit boek cadeau te geven of er misschien wel zelf wat in te lezen. De seksuele educatie in dit boek is een vorm van preventie: kennis kan jonge mensen helpen een taal te ontwikkelen waarmee ze over hun lichaam en hun grenzen kunnen praten en op een zelfbewuste, consensuele manier hun seksualiteit te beleven.

De informatie die we geven is in overeenstemming met de laatste inzichten op het gebied van seksuele vorming. Achter in dit boek vind je een lijst met websites die ook nog behulpzaam kunnen zijn. We hopen zo te voorkomen dat kinderen en jongeren bij hun eigen zoektochten op internet misleidende informatie, ideeën en ideologieën voorgeschoteld krijgen.



Inhoud

Hi! 10

Eén ding vooraf 13

En ook nog even dit 13



Waar komt de penis vandaan? Een kleine geschiedenis 14



De geboorte van de genitaliën 15

Vanaf de start een sterk team 16

Zo verander je 17



Veel namen 18



Het perfecte ontwerp 20

De voorhuid 22

De geribbelde band 23

De eikel 24

De meatus 24

De bekkenbodem 25

De blaas 26

De urine-zaadbuis 29

De zwellichamen 30

De balzak 33

De teelballen 34

De zaadcellen 38

De zaadleiders 39

De prostaat 39

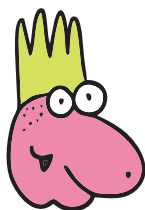
De wegbereiders 40

De zaadlozing 41

Een natte droom 44

Wat je verder nog over sperma moet weten 46

Vulkaanuitbarsting 48



Seksueel genot

GEIL

50



Heb je zin?	52
Zelfbevrediging	54
Doe het zelf	55
De banaan pellen	57
Vijf vingers zijn geen vagina	57
Kruip in je huid	58
Speeltjes voor de penis	58
Schaam, schaam, schaam	60
Piemels vergelijken?	61

De penisgalerij

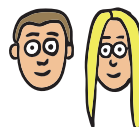
62



Gewoon anders

64

In the mix	65
Vragen staat vrij	65
Geslacht zit tussen je oren	66
In het 'verkeerde' lichaam?	66
Een kwestie van gevoel	67
Norm en normaal	68
Verandering is mogelijk	70
Een penis of een vulva met vagina 'maken'	71
Het geheime recept voor hoe je een echte man wordt...	72
Geslacht – vroeger en nu	74



Lang, kort, krom, dik en dun

76



Kleine geschiedenis van de grote penis	77
Lange Jan	78
Goed meten, hoe doe je dat?	79

Welke factoren bepalen de lengte?	80
Dick tricks	81
Optische illusie	81
Penissen in alle soorten en maten	83
Shower of grower	85



Besnijden of niet besnijden? 86

Met hoed of kaal?	87
Lukt het? Of nog te nauw?	88
Chill met de voorhuid	89
Niet zomaar een stukje huid	89
Een voorhuidontsteking	90

Ballencheck 92



Wasvoorschriften en onderhoudstips 96

Doucheroutine	97
Als je haar maar goed zit	100
Jeuk en kriebel	102
Iets algemeen over gezondheid	103
De plakkende zak	104

De kwestie seks 106

Seks met een vulva en vagina	108
Seks met een anus	109
Seks met andere lichaamsdelen	109
Bescherming voor je penis	110
Voor elke penis een passende outfit	111
De pasvorm	113
Vieze virussen	115
Bevruchting, of zo ontstaat een baby	117



De penis van alle kanten bekeken 120



Hij leidt een eigen leven	121
Nog vele jaren	121
Porno	122
Gedeeld, geklikt, geschokt	123
Kermis in je hoofd	126
Dooie boel	127
Beneveld – maar de feiten zijn helder	128
Penisplaatjes	129
Grooming	130
Sexting	130
Laserzwaard	131
De duistere kant van de macht	132



Fake news! 134



Kan de penis breken?	135
Size matters	136
Big nose... ..	137
Een wonderpil voor een grote penis	138

Leuke weetjes: penissen in de dierenwereld 140



Eerste hulp	142
Erectie aan de ontbijttafel	143
Het andere uiterste: geen erectie	143
Soa's	144
Een te kort frenulum	145
Een te kleine penis	145
Seksueel geweld	146

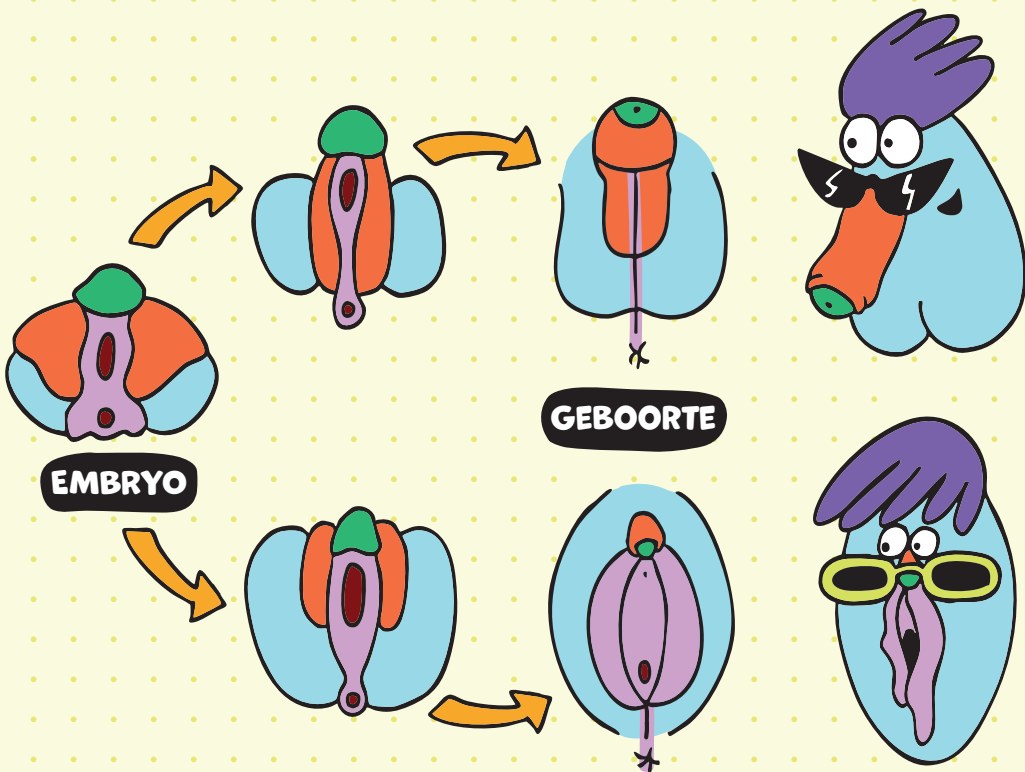
Yes, gelukt! Van harte gefeliciteerd! 148



Adressen	150
Biografieën en bedankjes	154



Waar komt de penis vandaan? Een kleine geschiedenis



De geboorte van de genitaliën

We beginnen even helemaal bij het begin. Dat er voor een nieuw kind een eicel en een zaadcel nodig zijn, heb je waarschijnlijk al eens gehoord. Toen jij in de buik aan het ontstaan was, was niet meteen duidelijk of je een penis of een vulva zou krijgen. Tussen je beentjes zat alleen een klein knobbeltje, dat het genitale uitsteeksel wordt genoemd. Pas na de achtste week van de zwangerschap ontwikkelt zich uit dit uitsteeksel een penis of een clitoris, al komen er ook variaties op deze beide vormen voor. De geslachtsklieren (of gonaden) in de buik van het embryo (de baby in wording) worden teelballen of eierstokken. Als het teelballen worden, verhuizen die later naar de balzak buiten de buik. Waarom je lichaam voor een penis koos, heeft te maken met testosteron, een geslachtshormoon dat in je lichaam nogal wat te zeggen heeft. En het hangt af van de genen die je van de zaadcel en de eicel hebt gekregen. Als in een grote pan worden alle ingrediënten door elkaar gehusseld, en zo ontsta jij uit de mix van de eindeloos veel eigenschappen van je beide ouders.

Daarom zien lichamen en dus ook penissen en vulva's er allemaal anders uit. De penis en de clitoris zijn homologe organen, wat wil zeggen dat ze uit hetzelfde 'basisontwerp' zijn voortgekomen.

Hoeveel de penis en de clitoris op elkaar lijken zie je onder het kopje 'Nog even over zwellichamen: hetzelfde en toch anders'.

→ blz. 32



Vanaf de start een sterk team

Als je eindelijk op de wereld bent, blijft je penis eerst nog een tijdje zo klein als ie is. Maar dan al kun je er de leukste dingen mee doen.



Soms word ik stijf doordat de luier kriebelt, of we winnen een wedstrijdje 'ver-plassen-op-de-commode'.

Je oefent met mikken in de wc-pot en in de winter schrijf je met plas je naam in de sneeuw.

In de jaren die volgen groeit hij meestal onopvallend met je mee, maar in de puberteit wordt de verandering echt duidelijk: je penis wordt langer, dikker en zelfs donkerder van kleur. De teelballen worden groter en er begint haar op te groeien. Onder het volgende kopje wordt dit wat uitgebreider besproken.

Tegenwoordig begint de puberteit bij kinderen met teelballen gemiddeld als ze twaalf jaar zijn. Bij kinderen met eierstokken gebeurt het ongeveer twee jaar eerder. Wat vroeger of later is ook volkomen normaal. Na de puberteit stopt de penis met groeien. Dat kan al op je zestiende zijn, maar ook pas als 21 bent.

Herinner je je leuke dingen die je als klein kind met je penis deed ?

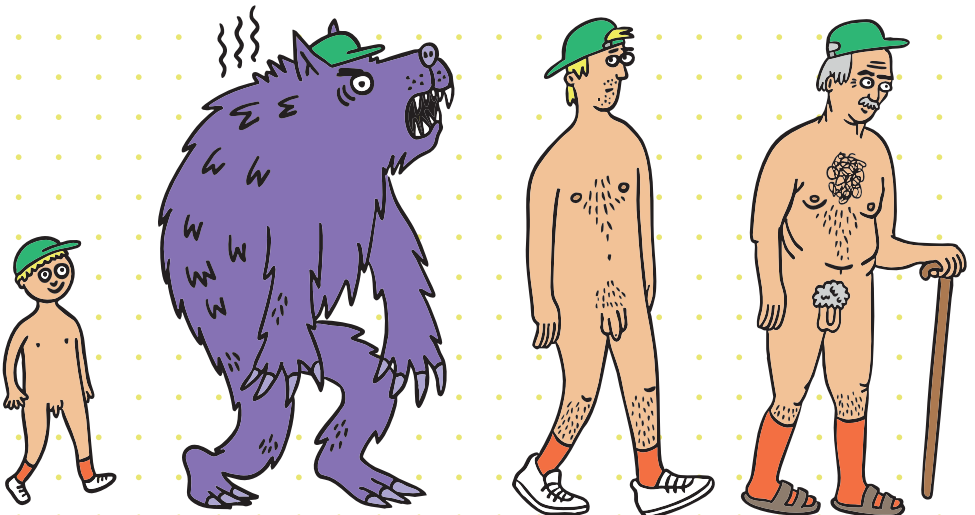
Zo verander je

Misschien ben je al in de puberteit of nog net niet. Maar wat is de puberteit precies? Heel simpel gezegd is het de overgangsfase tussen kind en volwassene. Waardoor die ontwikkeling precies op gang komt, is nog steeds niet bekend. Maar in je hersenen wordt het een en ander omgegooid en geleidelijk overgezet naar een stuurprogramma voor volwassenen.

Checklist

- ☐ Schouders worden breder
- ☐ Haar op plekken waar het eerst niet zat
- ☐ Lagere stem
- ☐ Keelknobbel wordt groter
- ☐ Penis en teelballen worden groter en donkerder
- ☐ Puistjes
- ☐ Stemningswisselingen
- ☐ Zweet ruikt anders

Als je wilt, kun je een vinkje ✓ zetten bij wat er bij jou al is veranderd.

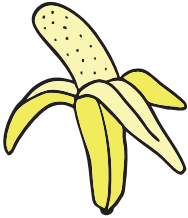


Veel namen



Ze geven mij de gekste en fantasierijkste namen, sommige best vleierend of grappig, andere kleinerend. Sommige klinken gevaarlijk of zetten me onder druk.

Taal kan veel losmaken in ons hoofd en ons ongemerkt opzadelen met beelden waarmee we niet per se op ons gemak zijn. Een penis wil namelijk ook weleens met rust gelaten worden, in plaats van steeds de ‘pik’ te moeten zijn. En daar is helemaal niets mis mee.



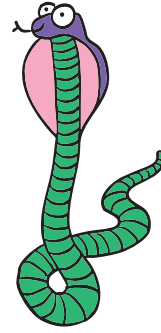
Hier zijn een paar voorbeelden

- Anaconda
- Banaan
- Botermesje
- Bout
- Braadworst
- Brandslang
- Broer
- Cock
- Derde been
- Elfde vinger
- Fallus
- Fluit
- Genotsknots
- Geslacht
- Geweer
- Hamer
- Harry
- Henkie
- Jan zonder handjes
- Jodocus
- Jongeheer
- Joystick
- Kleine generaal
- Kleine Jan
- Klok-en-hamerspel
- Knakworst
- Knoert
- Knuppel
- Lans
- Lantaarnpaal
- Leuter
- Lid
- Lingam
- Lul
- Middelste been
- Paal
- Piel
- Pielemans
- Pielemoos
- Pielemuis
- Piemel
- Piepel
- Piet
- Pieterman
- Pik
- Pipi
- Plasser
- Pook



- Potlood
- Rammelaar
- Roede
- Schlong
- Sjaak
- Sjwans
- Slang
- Slinger
- Slurf
- Snikkel
- Soepstengel
- Stampertje
- Stijve
- Stramme kabouter

- Tamp
- Tampeloeres
- Toeter
- Toverfluit
- Toverstaf
- Tuinslang
- Willy Wortel
- Winterpeen
- Wolkenkrabber
- Worst
- Wortel
- Zwaard
- Zwans
- Zwengel



Hoe noem jij je penis ?

Ken jij nog woorden die hier niet genoemd zijn ?

Welke zijn voor jou oké ?

**Daar kun je als je wilt een vinkje achter zetten.
De woorden die je stom of raar vindt, of die je
een vervelend gevoel geven, kun je doorstrepen.**

Het perfecte ontwerp

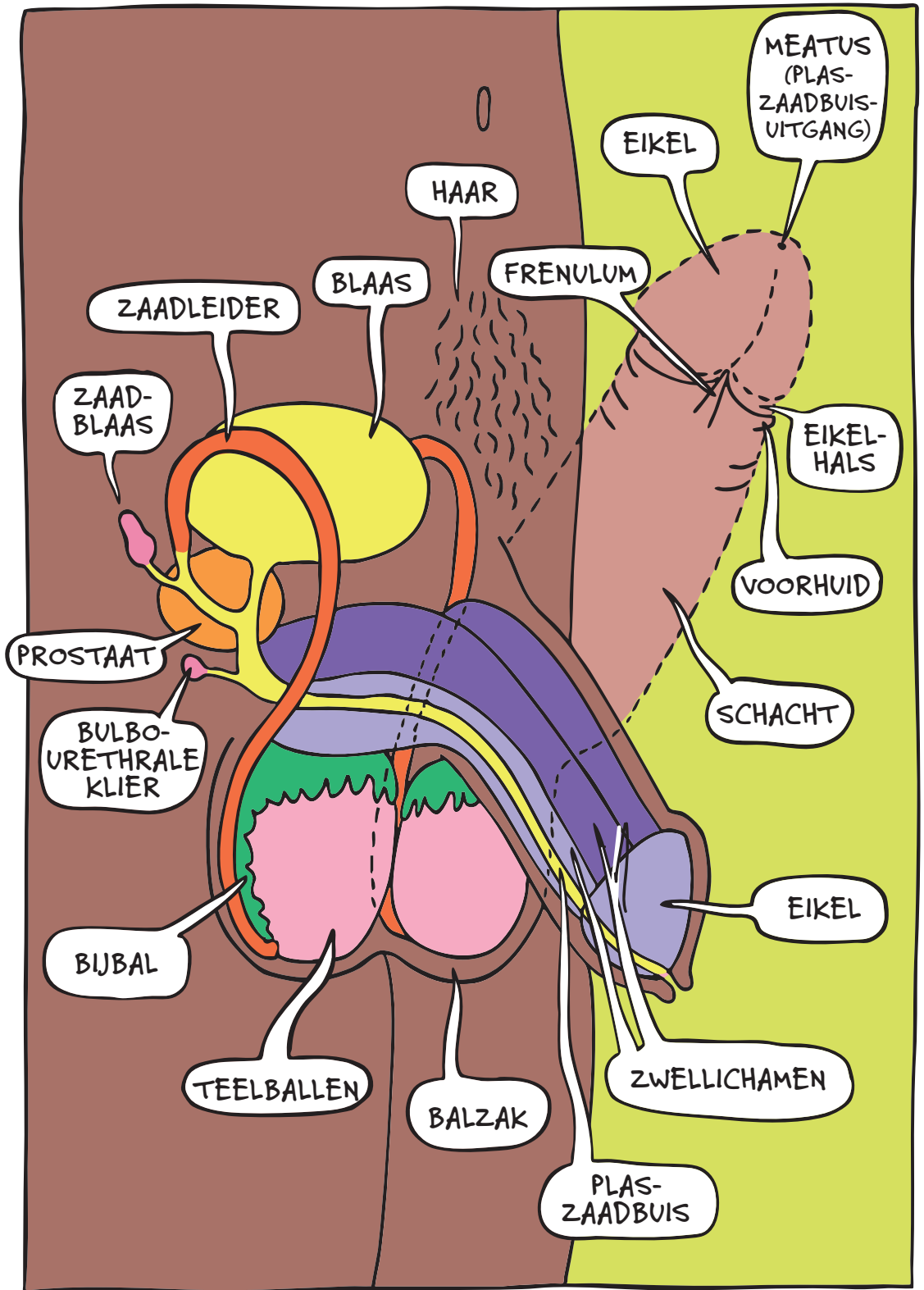


Hier vind je een overzicht van alle onderdelen van de penis. Wat deze bouwstenen allemaal doen, hoe ze veranderen en waarom ze belangrijk zijn, ontdek je in de loop van dit boek.

Nu even aandacht voor jouw eigen penis. Als je wilt, kun je voor een spiegel gaan staan of een handspiegel pakken en hem eens goed van alle kanten bekijken.

Iedere penis is weer anders. Dat is ook wel logisch, tenslotte heeft ook ieder mens een andere neus, lengte, huidskleur, oogkleur, stem, taal en mening. En we zijn met heel, heel veel mensen op de wereld.





De voorhuid

GOOD TO KNOW

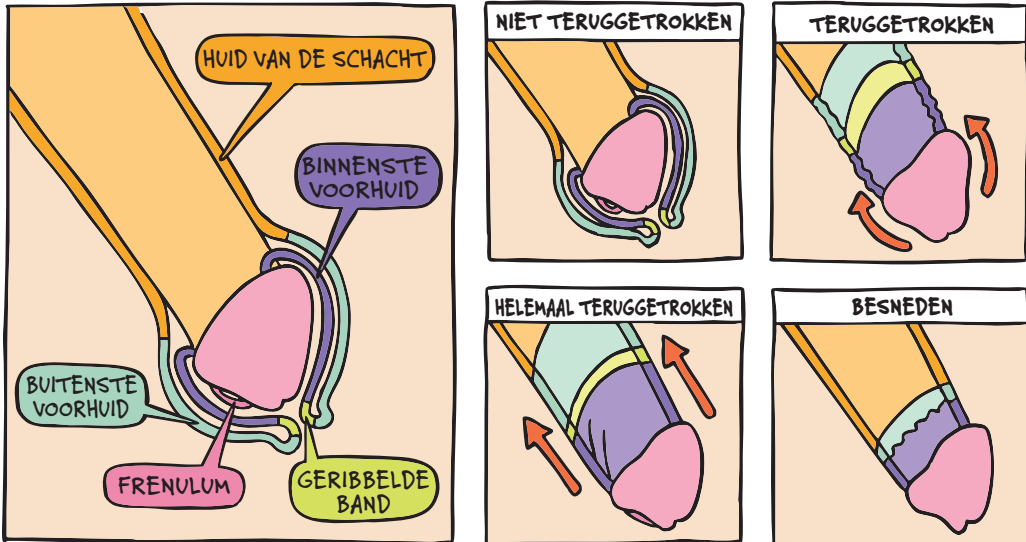
Wist je dat de voorhuid bij baby's zo ongeveer dichtzit? De voorhuid beschermt niet alleen de eikel, maar ook de opening van de plasbuis, waar geen bacteriën in mogen komen.

Terwijl het kind zich tot volwassene ontwikkelt, groeit de schacht van de penis sneller dan de voorhuid, waardoor de eikel uit de voorhuid wordt geduwd. Het slurfje wordt dus kleiner.

Van voren bekeken zie je eerst de voorhuid. Dat is een dubbele laag huid en slijmvlies. Als je die helemaal uit zou vouwen, zou je een lapje krijgen dat ongeveer zo groot is als een ansichtkaart.

De voorhuid is niet zomaar een los stuk huid dat als een te lange mouw aan je penis zwabbert, maar een gladde spier die zich afgerold van voren sluit. De voorhuid is bedoeld om de gevoelige eikel vochtig te houden en te beschermen tegen vuil en verwondingen. Daarom is hij aan het uiteinde wat nauwer.

Bij sommige mensen is hij tot de puberteit zelfs zo nauw dat de eikel er niet door past. Vroeger kwam er dan een arts aan te pas om de persoon te besnijden, wat betekent dat de voorhuid gedeeltelijk of helemaal werd verwijderd. Tegenwoordig kan de voorhuid met een zelf soepeler worden gemaakt.

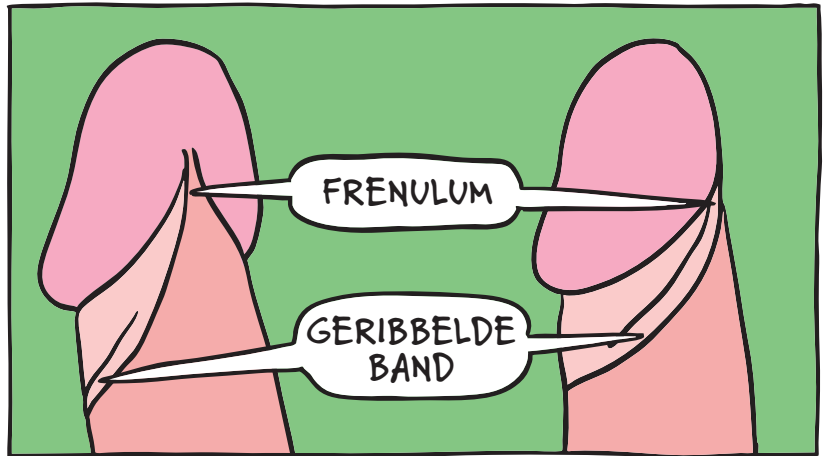


Meer over het onderwerp besnijdenis in het hoofdstuk 'Besnijden of niet besnijden?'. → blz. 86

De geribbelde band

Naast een beschermende functie heeft de voorhuid nog een belangrijke taak: genot. Net als de eikel bevat hij heel veel fijne zenuwvezels, die bij bepaalde aanrakingen een lekker gevoel kunnen geven. Als je de voorhuid van de eikel terugtrekt, zie je aan de onderkant het bandje waarmee hij aan de eikel vast zit. Dit bandje is het frenulum, ook wel toompje genoemd. Dit voorhuidsbandje gaat over in een grotere huidplooi, die naar beide kanten om de penis heen loopt. Deze 'geribbelde band' is heel gevoelig.

Besneden penissen hebben deze band niet meer, waardoor ze wat minder gevoelig geworden zijn.



Het kan trouwens geen kwaad om regelmatig te kijken of alles er nog net zo uit ziet als de laatste keer dat je een blik op je penis wierp. Zo heb je snel in de gaten dat er bijvoorbeeld rode plekjes, wratjes of wondjes zitten die er niet thuishoren. Als dit zo is, maak dan een afspraak met je huisarts om ernaar te laten kijken (geen stress: huisartsen zien deze dingen heel vaak).

**Hoe ziet
jouw voorhuid
eruit ?**

Meer over lekkere gevoelens in het hoofdstuk
'Seksueel genot'. → blz. 50



De eikel

De eikel behoort samen met het frenulum en de voorhuid tot de meest erogene zones van het lichaam. Erogeen wil zeggen dat aanraking van deze plekken seksueel genot kan opwekken. Vooral de rand van de eikel is heel gevoelig. De overgang van de eikelrand naar de schacht van de penis heet de eikelhals.

In de puberteit kunnen hier soms kleine vleeskleurige of wittige pukkeltjes of bultjes ontstaan, die op regelmatige afstand van elkaar om de eikel liggen.

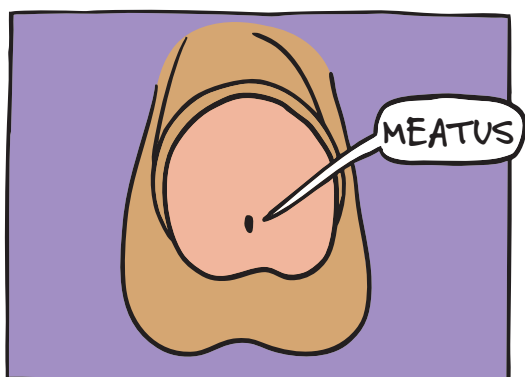
Niet uitdrukken alsjeblieft! Dit verschijnsel wordt ook wel 'parelketting' genoemd en komt ook bij dieren voor. Op ongeveer een derde van alle penissen zitten zulke bultjes. Het zijn geen wratjes, het is geen ziekte en er hoeft niets aan gedaan te worden. Katten hebben zelfs echte stekeltjes op hun penis.

Zodra de voorhuid teruggetrokken kan worden, verzamelen zich onder de eikelrand urine (plas), vuil en bacteriën. Onder invloed van het vocht op de eikel en in combinatie met minuscule huidschilfertjes kan er een witte, sterk ruikende substantie ontstaan die we smegma noemen. Dit is een duidelijk signaal, en dat signaal betekent: was me alsjeblieft!

Wasvoorschriften en onderhoudstips vind je in het gelijknamige hoofdstuk. ➔ blz. 96

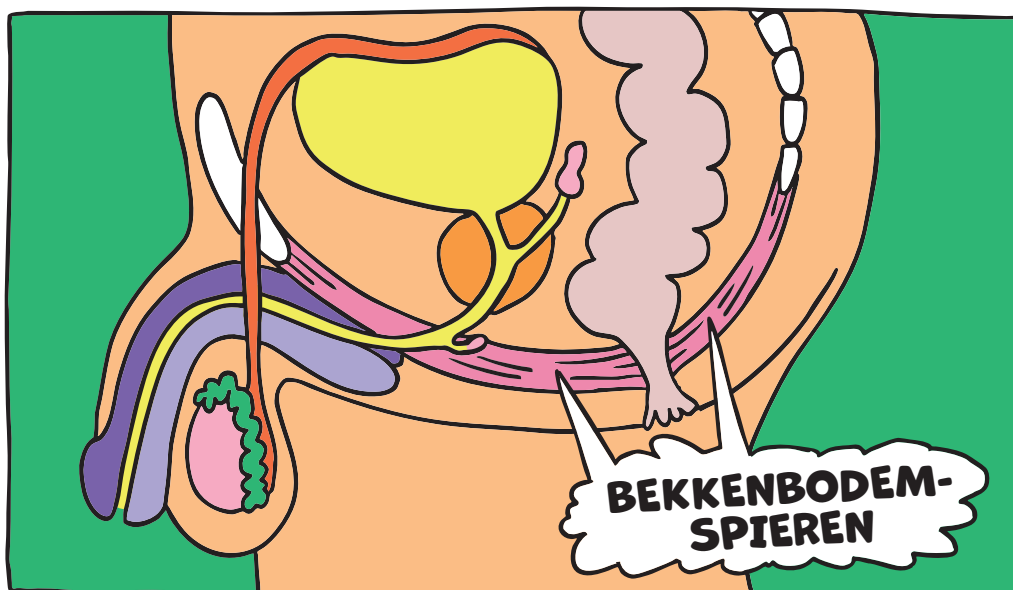
De meatus

Nog nooit van gehoord? De meatus is de opening aan het uiteinde van de penis, het gaatje in de eikel waar plas en sperma uit komt. Eronder zit, zoals je weet, het frenulum.



De bekkenbodem

Nu gaan we je lichaam in, naar de bekkenbodem. Hierin liggen de organen als in een schaal waar afvoerbuizen doorheen lopen. In jouw geval zijn dat de plas- of urinebuis en de endeldarm (het *rectum*).

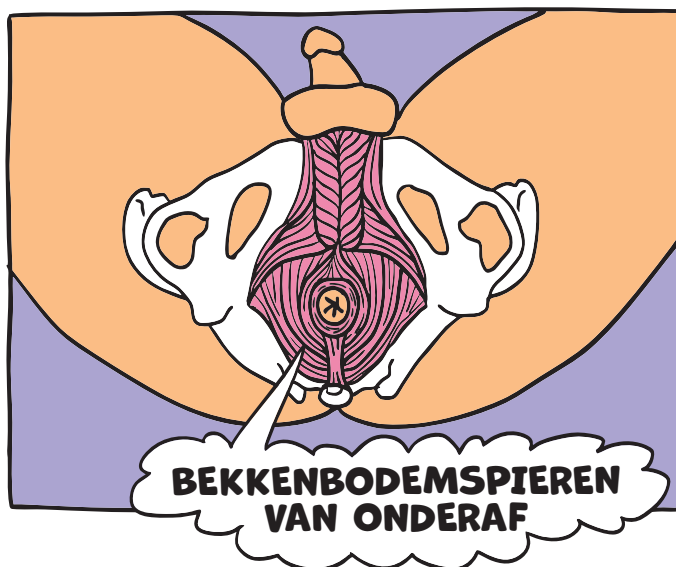


GOOD TO KNOW

Een van de spieren van je bekkenbodem heet de pc-spier en hij heeft niets met computers te maken. De volledige naam luidt *pubococcygeus* en je kunt hem voelen als je bij het plassen de straal tegenhoudt zonder je buik- of rugspieren aan te spannen. Deze spier helpt je onder andere bij het plassen en de stoelgang (officieel woord voor de grote boodschap doen). Voel je hem? Probeer hem dan eens (niet bij het plassen, maar als oefening 'op het droge') een paar keer achter elkaar aan te spannen en weer te ontspannen. En hop, zo heb je je pc-spier een beetje leren kennen en tegelijk getraind!

De bekkenbodem bestaat uit drie lagen spieren en bindweefsel en hangt als het ware helemaal onder in je bovenlichaam. Hij vormt de ondersteuning voor al je inwendige organen en beschermt de kwetsbare weke delen in je buik, ook tegen invloeden van buiten. Ieder mens heeft een bekkenbodem. Dwars door de lagen spieren en bindweefsel loopt aan de achterkant de anus en verder naar voren de zwellichamen van de penis, de plasbuis en de zaadleiters en de spieren van de teelballen.

De spieren van de bekkenbodem kunnen zoals alle spieren sterk of slap zijn – en je kunt ze net als andere spieren trainen door ze bewust te leren aanspannen en ontspannen.



De blaas

Nu moeten we het even over plassen hebben. Afhankelijk van de leeftijd kan een blaas ongeveer een liter vocht bevatten, maar dan wordt hij wel heel groot en zwaar. Een gezonde blaas geeft een signaal als er zo'n 300 tot 400 millimeter plas in zit. Bij kinderen iets eerder.

Onderzoekers hebben ontdekt dat alle zoogdieren met een lichaamsgewicht van 3 kilo of meer ongeveer 21 seconden lang plassen.

Hoelang doe jij erover ?

Als je de volgende keer naar de wc gaat, kun je voor de grap eens zachtjes tellen. Het advies is namelijk om deze 21-seconderegel aan te houden. Plas je korter, dan drink je misschien te weinig. Of je gaat te vaak naar de wc. Je blaas raakt hieraan gewend en laat daardoor steeds eerder van zich horen. Daarom is het handig om op ongeveer 21 seconden uit te komen.

Kleine tip: een seconde duurt zo lang als je nodig hebt om in een normaal spreektempo 'eenentwintig' te zeggen. Je kunt dus gewoon van 21 tot 41 tellen en je twintig seconden zijn om. Makkelijk toch?

Van lichtgeel tot bruin

Urine kan verschillende kleuren hebben. Al duizenden jaren gebruiken mensen urine om vast te stellen of iemand ziek is of een verstoorde stofwisseling heeft.

Lichtgele plas duidt er bijvoorbeeld op dat je genoeg gedronken hebt en je lichaam voldoende vocht bevat. Als je plas bijna kleurloos is, heb je zelfs te veel vocht ingenomen. Donkere urine kan juist op vochtgebrek wijzen, of zelfs op een ziekte. Rozerood tot bruin zou kunnen betekenen dat er bloed in de urine zit en je een infectie of ziekte aan je blaas of aan je nieren hebt. Is dit bij jou het geval, ga dan zeker even bij je huisarts langs.



Even ruiken

Urine ruikt ook niet altijd hetzelfde. Bij mensen met diabetes (ook wel suikerziekte genoemd) stijgt er soms een uitgesproken zoete geur op uit de wc-pot, maar ook als je je heel erg hebt ingespannen, als je koorts hebt of ongezond eet kan je plas zoetig ruiken.

Als je graag asperges eet, is het je misschien weleens opgevallen dat je daarna niet alleen vaker moet plassen, maar dat je urine er ook intens van gaat ruiken. Dat komt door het asparaginezuur in de asperges, dat bij sommige mensen door een speciaal eiwit wordt omgezet in zwavelhoudende stoffen, die bij het plassen verdampen.



De verlegen blaas

Je boft maar als je een penis hebt – tenminste, als je onderweg bent en in openbare gelegenheden moet plassen. Je hoeft zelden minutenlang in de rij te staan voor er een wc-hokje vrij is. Gewoon gulp open en met een behendige greep heb je je penis in de hand en mik je met een geoefende blik de straal in het urinoir.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

ISBN 978 90 599 6605 5

D/2026/45/172

NUR 226

Oorspronkelijke titel: *Penis – Wissen für unter der Gürtellinie*

© Oorspronkelijke uitgever: 2025, Carl Hanser Verlag GmbH & CO. KG, München

Tekst: Nadine Beck, Rosa Schilling

Illustraties: Sandra Bayer

© Nederlandse vertaling: 2026, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt

Vertaling: Esther Ottens

Vormgeving: Keppie & Keppie