

Piet Hoebeke

SCHUDDEN NA GEBRUIK

over zorg, plezier en mythes rond

DE PENIS



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

*Voor al mijn patiënten met een penis die afwijkt van de norm, en die mij
hebben geleerd dat een goed leven niet afhangt van een perfecte penis.
Het belangrijkste is niet welke penis je hebt, maar hoe je ermee leeft.*

INHOUD

9	<u>Waarom dit boek</u>		
10	<u>Inleiding</u>		
15	<u>Hoofdstuk 1: 'De' penis bestaat niet</u> <i>Over normale variatie, onzekerheid en de vraag: is de mijne normaal?</i>		
29	<u>Hoofdstuk 2: Grootte en andere grote misverstanden</u> <i>Over meten, vergelijken, porno en de obsessie met centimeters</i>		
49	<u>Hoofdstuk 3: Hoe de penis ontstaat</u> <i>Over evolutie, embryo's en waarom variatie biologisch logisch is</i>		
63	<u>Hoofdstuk 4: Voorhuid, eikel en hygiëne</u> <i>Over wassen, schuiven, gevoeligheid en besnijdenis</i>		
79	<u>Hoofdstuk 5: De balzak hoort er ook bij</u> <i>Over teelballen, temperatuur, voelen, links dragen, pijn en schaamte</i>		
95	<u>Hoofdstuk 6: De penis richt zich op, maar niet op bevel</u> <i>Over erecties, bloedvaten, zenuwen en context</i>		
109	<u>Hoofdstuk 7: Van presteren naar beleven</u> <i>Over schaamte, macht, onzekerheid en seksuele druk</i>		
123	<u>Hoofdstuk 8: Sperma is geen scorebord</u> <i>Over zaadlozing, vruchtbaarheid, volume en verwachtingen</i>		
139	<u>Hoofdstuk 9: Seks is meestal geen soloproject</u> <i>Over partners, communicatie, plezier en intimiteit</i>		
153	<u>Hoofdstuk 10: De versierde penis</u> <i>Over piercings, tatoeages, kokers en culturele betekenissen</i>		
161	<u>Hoofdstuk 11: De penis als plastuit</u> <i>Over staand plassen, nadruppelen en de kwetsbare plasbuis</i>		
173	<u>Hoofdstuk 12: Recht, krom, pijnlijk of anders</u> <i>Over vorm, hypospadie, ziekte van Peyronie en wanneer variatie zorg vraagt</i>		
189	<u>Hoofdstuk 13: Een zieke penis bestaat niet alleen</u> <i>Over soa's, wondjes, HPV, peniskanker en algemene gezondheid</i>		
203	<u>Hoofdstuk 14: Zorg dragen zonder paniek</u> <i>Over levensstijl, zelfkennis, alarmsignalen en de grens tussen aandacht en obsessie</i>		
215	<u>Hoofdstuk 15: Als ingrijpen nodig is</u> <i>Over chirurgie, reconstructie, verwachtingen en voorzichtigheid</i>		
231	<u>Hoofdstuk 16: Tien mythes die de vuilnisbak in mogen</u> <i>Over grootte, mannelijkheid, seks en alles wat we elkaar wijsmaken</i>		
241	<u>Nawoord</u>		
245	<u>Dankwoord</u>		
246	<u>Woordenlijst</u>		

WAAROM DIT BOEK?

Meer dan 35 jaar praktijk als uroloog hebben mij naast vele boeiende contacten met een grote verscheidenheid aan mensen, patiënten, collega's en zorgverleners, ook geleerd dat er heel veel onwetendheid is over genitaliën, zowel vrouwelijk als mannelijk. Je zou verwachten dat die onwetendheid afneemt nu informatie overal beschikbaar is, maar vaak gebeurt het omgekeerde: hoe meer informatie circuleert, hoe moeilijker het wordt om betrouwbare kennis te onderscheiden van ruis, reclame en onzin. Hoe meer informatie er beschikbaar is, hoe moeilijker het wordt om daartussen de juiste informatie te vinden. *Fake news*, allerlei valse beloftes van niet-erkende behandelingen vinden via sociale media vlot hun weg naar een naïef publiek, dat er niet meer in slaagt om door het bos de bomen te zien.

Er is dus een hoge nood aan wetenschappelijk onderbouwde informatie over de genitaliën. Ook die kennis heb ik de laatste 35 jaar kunnen verzamelen. Het is tijd om die inzichten te delen met een breed publiek, in dit geval mannen, over hun genitaliën, al is dit boek ook gericht op hun partners en bevat het informatie gericht op ouders.

Het boek komt echter niet alleen voort uit wetenschappelijke kennis, maar ook uit meer dan 35 jaar luisteren, onderzoeken en opereren. Ik zag penissen die te klein leken maar perfect functioneerden, penissen die medisch normaal waren maar hun eigenaar ongelukkig maakten, penissen die mensen kwijt wilden en penissen waar iemand net diep naar verlangde. Dat heeft mijn blik veranderd: de vraag is zelden alleen wat een penis is, maar vooral wat hij betekent voor de mens die ermee leeft.

En net omdat vele mensen hierdoor lijden, is het hoog tijd voor een reset. Er moet eens flink geschud worden aan de valse ideeën die mannen hebben over hun penis en bij uitbreiding over hun genitaliën en hun man-zijn.

INLEIDING

WAAROM WE NORMALER OVER DE PENIS MOETEN PRATEN

Over de penis wordt veel gelachen, veel gezwogen en opvallend weinig gewoon gepraat. Dat is vreemd. Ongeveer de helft van de mensheid wordt ermee geboren, en ook wie er zelf geen heeft, komt er in relaties, opvoeding, zorg, seksualiteit of verbeelding vaak mee in aanraking. De penis is tegelijk alledaags en beladen. Hij hoort bij plassen, seks, voortplanting, plezier, onzekerheid, schaamte, trots, ziekte, ouder worden en medische zorg. Toch blijft hij voor veel mensen een lichaamsdeel waarover ze meer grappen kennen dan feiten.

Dat is niet onschuldig.

Onwetendheid over de penis maakt mensen onzeker. Jongens vergelijken zich met anderen in de kleedkamer. Mannen denken dat hun penis te klein, te slap, te krom of te weinig indrukwekkend is. Partners weten soms niet hoe ze over pijn, erectieproblemen, geur, hygiëne of verlangen moeten spreken. Ouders maken zich zorgen over de penis van hun zoon. Patiënten wachten te lang met wondjes, bloedverlies, pijn of plasklachten omdat de schaamte groter is dan de ongerustheid.

En ondertussen doen mythes hun werk. Die worden trouwens wijd verspreid en versterkt door sociale media, onder andere door aanhangers van de manosphere.

Die manosphere claimt dat een grotere penis altijd beter zou zijn. Dat een echte man altijd onmiddellijk een erectie kan krijgen. Dat porno normale seks

toont. Dat een voorhuid geen functie heeft. Dat veel sperma veel mannelijkheid betekent. Dat erectieproblemen alleen tussen de oren zitten. Dat je over penisproblemen beter zwijgt.

Dit boek wil daar iets aan doen.

Niet door hem groter te maken dan hij is. En ook niet door hem te reduceren tot een technisch orgaan dat je moet onderhouden zoals een apparaat. De penis is geen toestel. Hij is een deel van een lichaam, en dus van een mens. Hij doet zijn taken door zijn anatomische structuur, bloedvaten en zenuwen, en reageert op hormonen, leeftijd, gezondheid, stress, slaap, medicatie, relaties, verwachtingen en verlangen. Soms werkt hij vanzelfsprekend. Soms niet. Soms geeft hij plezier. Soms heeft hij wat hulp nodig. Soms vraagt hij zorg, ook medische zorg.

De titel *Schudden na gebruik* mag een glimlach oproepen. Dat is prima. Humor helpt om schaamte te ontladen. Maar achter die titel zit een ernstige ambitie: een heldere, toegankelijke en menselijke handleiding schrijven over een lichaamsdeel waarover nog te vaak schroomvol wordt gesproken.

Dit boek gaat daarom niet alleen over lengte, erecties, voorhuid, sperma, plassen of aandoeningen. Het gaat ook over onzekerheid, vergelijking, plezier, partners, gender, onduidelijke geslachtsontwikkeling, chirurgie, ouder worden, ziekte en de vraag wat 'normaal' eigenlijk betekent. Want normaal is niet hetzelfde als perfect. Normaal is niet hetzelfde als gemiddeld. Vooral: er is meer normaal dan we denken.

Ik zie in mijn werk als uroloog, nu meer dan 35 jaar, penissen in bijna alle vormen, maten en omstandigheden. Penissen die op prenatale echo's vragen oproepen over hun normale ontwikkeling. Penissen die anders zijn aangelegd dan meestal en vragen oproepen bij de geboorte. Penissen die bij de puberteit niet ontwikkelen zoals verwacht. Penissen die hersteld moeten worden. Penissen die iemand liever kwijt wil. Penissen die iemand juist diep verlangt.

Penissen die medisch perfect normaal zijn, maar hun eigenaar ongelukkig maken. En penissen die sterk afwijken van de norm, terwijl de mens eraan een rijk en vol leven leidt. Daaruit heb ik vooral dit geleerd: het belangrijkste is zelden welke penis iemand heeft. Het belangrijkste is hoe iemand ermee leeft – met kennis, met zorg, met plezier, met hulp als dat nodig is en liefst met wat minder schaamte.

Dit boek is dus geen handleiding om een betere man te worden. Het is ook geen meetlat, geen prestatiegids en geen pleidooi voor één soort lichaam. Het is een uitnodiging om normaler, eerlijker en milder over de penis te spreken en respect te tonen voor de grote variabiliteit waarmee hij zich presenteert. Licht waar het kan. Ernstig waar het moet.

Oprecht veel leesplezier.

HOOFDSTUK I

‘DE’ PENIS BESTAAT NIET

OVER NORMALE VARIATIE, ONZEKERHEID EN
DE VRAAG: IS DE MIJNE NORMAAL?

‘Is mijn penis normaal?’

Er zijn weinig vragen die zo vaak niet worden uitgesproken en toch zo hardnekkig aanwezig zijn. Ze duiken op in kleedkamers, in bedden, in dokterskabinetten, op internetfora en sociale media en vooral in het hoofd van mannen die zich verder nergens over beklagen, maar er soms wel dagelijks mee bezig zijn. Soms wordt de vraag rechtstreeks gesteld. Vaker komt ze vermomd binnen.

‘Dokter, is hij niet te klein?’

‘Is het normaal dat hij wat krom staat?’

‘Moet mijn voorhuid helemaal naar achteren kunnen?’

‘Waarom ziet hij er bij mij anders uit dan bij anderen?’

‘Waarom is hij slap soms zo klein en op andere momenten veel groter?’

Achter al die vragen zit meestal dezelfde ongerustheid: *ben ik normaal?*

Dat is opvallend, want de meeste penissen waarover mannen zich zorgen maken, zijn medisch gezien helemaal niet afwijkend, dus normaal. Ze zijn niet ziek, niet misvormd en niet te klein. Ze zijn gewoon anders dan het beeld dat hun eigenaar in zijn hoofd heeft. En dat beeld is zelden betrouwbaar. Het wordt gevoed door toevallige vergelijkingen, door porno, door kleedkamerblikken, door grappen, door schaamte en door het hardnekkige idee dat mannelijkheid ergens in centimeters te meten valt.

Laat ons daarom met een eenvoudige vaststelling beginnen: ‘de’ penis bestaat niet. Er bestaat niet één juiste penis. Er is geen standaardmodel dat als norm boven alle andere hangt of staat. Er zijn lange en korte penissen, dikke en smalle, rechte en lichtkromme, besneden en onbesneden, donkere en lichtere, met veel of weinig beharing, met een grote of kleinere eikel, met een voorhuid die soepel beweegt of wat strakker zit. Sommige hangen slap opvallend laag, andere trekken zich bij kou of stress bijna helemaal terug. Sommige zien er in rust klein uit en blijken in erectie verrassend gemiddeld. Andere lijken slap indrukwekkend, maar groeien bij opwinding nauwelijks nog bij.