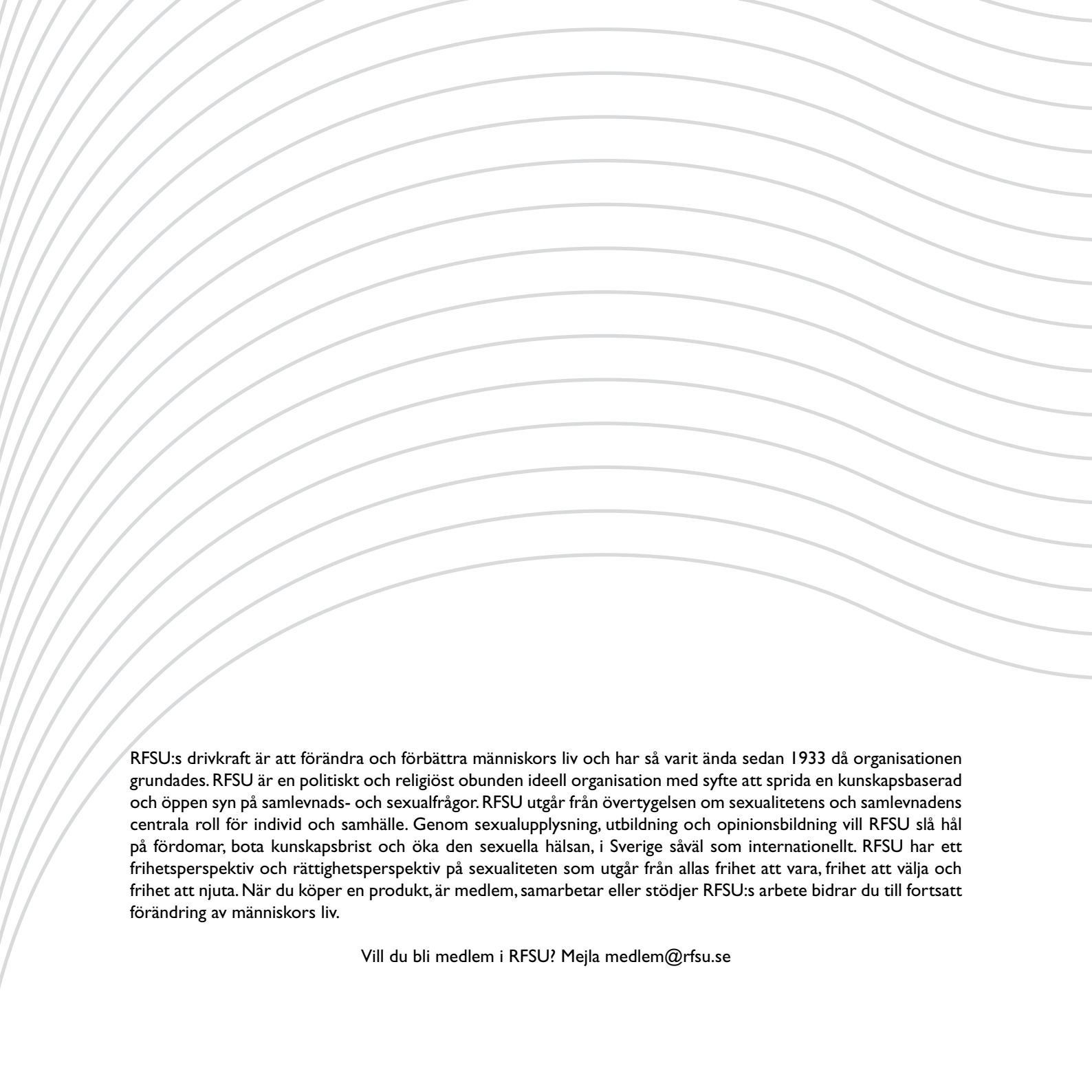


Kukkunskap

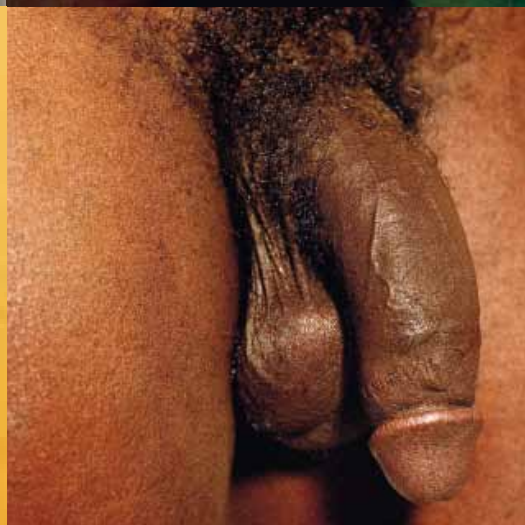
[kukker: utväxt på trädstam]

En skrift om mannens kön



RFSU:s drivkraft är att förändra och förbättra människors liv och har så varit ända sedan 1933 då organisationen grundades. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. RFSU utgår från övertygelsen om sexualitetens och samlevnadens centrala roll för individ och samhälle. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, bota kunskapsbrist och öka den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

Vill du bli medlem i RFSU? Mejla medlem@rfsu.se



Kukkunskap

Varför Kukkunskap? Att jag valt ordet kuk som beskrivning på det manliga könet kan möjligen uppfattas som ett försök att skapa uppmärksamhet. Men egentligen är det av respekt för hur män själva namnger sitt kön. Det finns ett otal namn som åsyftar det manliga könet. Min erfarenhet är att män har ett namn på könet i offentligheten, till exempel när man söker sjukvården och ett annat namn tillsammans med sin partner. Uppfinningsrikedomen, liksom variationen är stor. Men när jag frågar män i grupp vilket namn de föredrar att jag använder för deras kön när jag ska prata om det, väljer de nästan uteslutande kuk. Oavsett ålder på männen i gruppen. Det verkar som om man väljer kuk som benämning på sitt kön när man pratar med andra män.

Kuk är ett gammalt svenskt ord för manligt kön. Men innebörden av ord och deras laddning förändras över tid och i dag kan ordet upplevas som stötande.

Synen på sexualiteten och hur den kan och får uttryckas är starkt förknippad med synen på män och kvinnor: Generellt kan man säga att den kvinnliga sexualiteten har varit, och fortfarande är, förknippad med den "fina" sexualiteten medan synen på mannens är den omvända. Kuken som ord och företeelse har därför blivit en symbol för den ofina, råa och demoniska sidan av sexualiteten, vilket har gjort ordet svåränvänt. Men kuk står också för drivkraft, styrka, kåthet, kärlek och andra positivt laddade ord och det är med den innebörden män använder ordet när de pratar med varandra.

Var ordet kuk kommer ifrån vet man inte med säkerhet, men det finns flera teorier. Det kan härstamma från det fornnordiska ordet för gök, kukku. Göken förknippas ofta med sexualitet i folktro och sagor och ordet "göka" används som slang för samlag.

En annan möjlig härkomst är att vikingar i västerled tog med sig det anglosaxiska ordet "cock" som betyder tupp eller hane men som också används för manligt kön.

En tredje variant är att ordet härstammar från det fornnordiska ordet kukker som betyder utväxt på trädstam och som i det här fallet då skulle kunna tänkas åsyfta könet som utväxt på kroppen.

I denna skrift kommer jag även att använda penis som namn på det manliga könet. Det är ett bra namn och det namn jag använder när jag undersöker män. Kuk är i den situationen för sexualiserande.

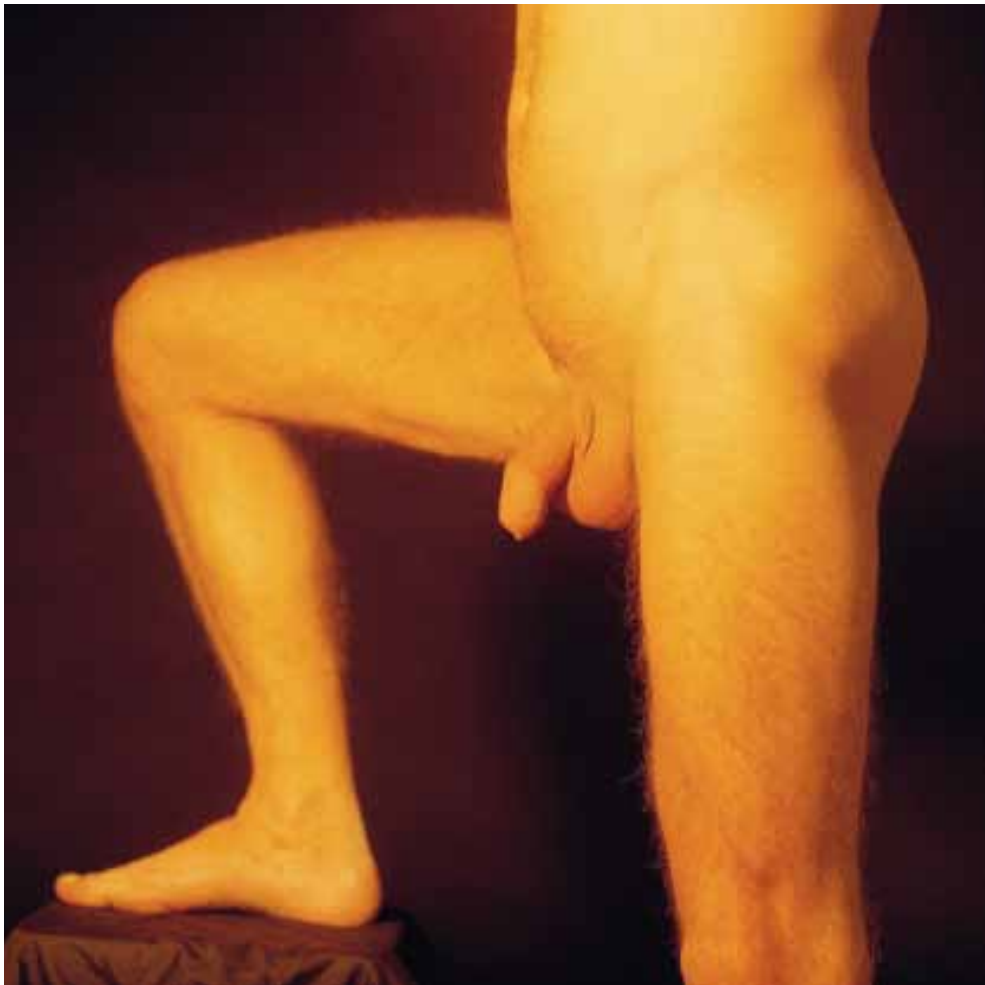
ANDROLOGI

Kukkunskap är en del av det medicinska kunskapsområdet andrologi, läran om mannens kön och dess sjukdomar. Till skillnad från den kvinnliga motsvarigheten, gynekologi, är andrologi inte lika etablerat i Sverige eller resten av västvärlden och det var först år 2000 som Sverige fick en professur inom området. En konsekvens av detta är att få personer är engagerade i, och endast små resurser har satsats på andrologisk forskning, vilket i sin tur har lett till att kunskapen kring manligt kön fortfarande lämnar mycket att önska. Framför allt vet den enskilde mannen lite om sitt eget kön. Men även sjukvårdspersonal besitter vanligtvis sparsamt med kunskaper om manligt kön och omhändertagande av män som söker för könsrelaterade frågeställningar. Det finns emellertid en trend både i Sverige och internationellt att etablera andrologi som en verksamhet vid större sjukhus och att läkare benämner sig androloger. Men andrologi är fortfarande inte en officiell medicinsk specialitet och området behöver utvecklas inom såväl sjukvården som inom forskning och undervisning.

Även om kunskapen finns på vissa håll kan det vara svårt för den enskilde mannen att veta vart han ska vända sig, om han någon gång behöver söka hjälp för problem med könet. Idag ser vi inte bara ett ökande intresse för andrologi som ämnesområde och att många kliniker har ambitionen att lära sig mer om manligt kön och omhändertagande av män. Vi märker också av ett ökat behov och krav från män att få svar på sina frågor och det kommer på sikt förhoppningsvis innebära att även män som söker med könsrelaterade frågor får svar och blir professionellt bemötta oavsett var i landet de bor.

Denna skrift har kommit till för att i någon mån råda bot på detta kunskapsvakuum och är en populärvetenskaplig sammanställning skriven för den som vill veta mer om mannens kön.

Stefan Laack, RFSU 2008





Utseende

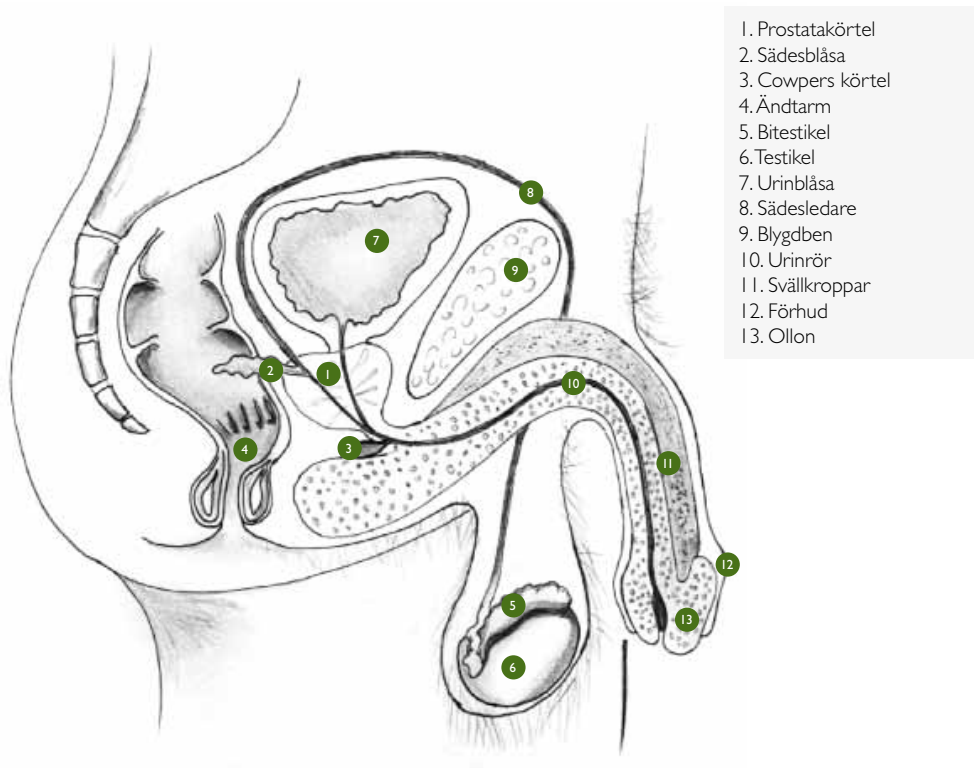
När man tittar på en naken man ser man de yttre könsdelarna. Pungen, penisskaftet och, beroende på hur mycket förhud mannen har, ibland även delar av eller hela ollonet. En del män föds med rejält tilltagen förhud som då kan bilda en liten ”snabel” framför ollonet, medan andra föds med så lite förhud att ollonet syns helt eller delvis. Åter andra har av olika orsaker fått sin förhud helt bortskuren, blivit omskurna, och då syns hela ollonet.

FÖRHUD

Förhuden har till uppgift att skydda ollonet. Dels skyddar den mot mekanisk nötning. Dels ser den till att huden på ollonet hålls smidig. Strax innanför mynningen på förhuden finns en särskild sorts talgkörtel med ett specialdesignat talg för just den hudtyp som finns på ollonet och på förhudens insida. Huden där är av samma karaktär som den som finns på insidan av läpparna, och på de inre blygdläpparna hos kvinnor. Samma talgkörtlar, Fordyce körtlar, finns därför även på underläppens insida och i underlivet på kvinnor. Talget från Fordyce körtlar håller inte enbart huden på ollonet smidig utan skyddar den också från bakterie- och svampangrepp.

Svampinfektioner under förhuden på män är därför relativt ovanliga. När det händer beror det oftast på för flitig tvålanvändning, att man ständigt tvättar bort det skyddande talglagret, och irriterar huden. Talget kallas smegma men är mera känt under namnet flänsost på grund av dess ostliknande konsistens och lukt, det senare framförallt om man inte tvättat sig på ett tag.

Förhuden har också betydelse vid sexuell aktivitet, både vid onani och tillsammans med en partner. Att dra förhuden fram och tillbaka över ollonet får väl anses som den vanligaste och kanske enklaste vägen till självtillfredsställelse, även om män hittar andra sätt



att onanera på. Vid samlag minskar den friktionen något genom att den kan röra sig fram och tillbaka över ollonet. Flera av de upplevelser mannen har i samband med penetration härrör från förhuden. Dels genom att den sträcks eller rullar fram över ollonet, dels av att cirka 10 procent av alla nervändarna i penis slutar i förhuden.

OMSKÄRELSE

Män är omskurna av en mängd olika skäl där de flesta grundar sig på mycket gamla föreställningar. Det kan vara på grund av medicinska, etniska, kulturella, religiösa, hygieniska och sexualhygieniska skäl. Omskärelsen görs oftast som bevis på tillhörighet till en viss religion eller etnisk grupp men en stor del av de omskärelser som görs idag har sin grund i den onanifientlighet som rådde i den anglosaxiska världen vid sekelskiftet mellan 1800- och 1900-talen. Onanin ansågs då vara höjden av omoraliskt leverne och orsaken till allt från reumatism till psykiska störningar. För att förhindra pojkar att onanera började man ta bort förhuden. En amerikansk läkare, Dr Kellogg, som var aktiv motståndare till onani, lanserade också ett naturläkemedel som skulle dämpa pojkars lust till onani. Han ansåg att rostad majs hade en nedsättande effekt på pojkars kåthet och sålde detta med god avans i flingform till oroliga föräldrar. I Sverige omskärs cirka 3000 pojkar varje år

TRÅNG FÖRHUD

Trång förhud kan vara en av de orsaker som föranlett omskärelse av pojkar. Viktigt att komma ihåg är då att förhuden kan, helt naturligt, vara trång hos små pojkar. Hygien särskilt i underlivet anses som ytterst viktigt och det är oftast vid ett försök att tvätta den lille pojken under förhuden som man upptäcker att den är för trång. Men faktum är att man inte behöver tvätta små pojkar under förhuden. Det finns ett självreningssystem som klarar sig alldeles utmärkt på egen hand. Försöker man dra pojkens trånga förhud över ollonet finns det risk för att man får små sprickbildningar på förhudens insida som sedan kan läka med ärrbildning och förträngning som följd. Vid trång förhud hos pojkar kan man lugnt avvakta, eftersom de allra flesta förhudar vidgas av sig själva i samband med att pojken kommer i puberteten. Testosteron, det manliga könshormonet, vidgar nämligen förhuden och det är först i samband med puberteten som det är nödvändigt med hygien under förhuden. Men det finns anledning att poängtera försiktighet med tvålanvändning under förhuden. Ett vanligt underlivsproblem hos män är irritationer, ibland inflammationer på grund av alltför flitig tvålanvändning. Då huden på ollonet och insidan av förhuden är jämförbar med huden på insidan av läpparna, är det en bra



regel att använda tvål under förhuden lika ofta som man använder den i munnen. Det räcker gott att skölja med ljummet vatten och att gnida lite med tummen för att bli av med hud och talgrester.

PUNGEN

I pungen finns testiklarna, bitestiklarna och sädesledarna. Alla män som någon gång halkat på en cykelpedal eller fått en spark på pungen undrar med rätta varför testiklarna hänger på ett så utsatt ställe. Svaret på frågan är att de är värmekänsliga. De fungerar bäst vid en temperatur av 34°C och pungen fungerar därför som en klimatanläggning där temperaturen aldrig blir högre än 34°. Blir temperaturen högre upphör spermieproduktionen och det finns därför flera av varandra oberoende system som sänker temperaturen till en för testiklarna optimal nivå.

För att underlätta avkylning saknar det manliga könet underhudsfett och huden på penis och pung är tunnare än på andra ställen på kroppen. Detta gör att man ser all underliggande struktur. Talgkörtlar och hårsäckar, som annars ligger inbäddade i underhudsfett, blir synliga och ger pungen men även delar av penis ett en knottig karaktär.

I pungväggen finns en särskild sorts värmekänslig muskulatur, Tunica dartos. Vid kyla drar den ihop sig och hissar upp testiklarna mot den varmare kroppen och minskar då även ytan för avdunstning. Vid värme töjer pungen ut sig för att distansera testiklarna från den varma bålen och för att öka ytan för avdunstning och avkylningseffekten. Faktum är att denna muskulatur ständigt är i arbete. Om man tittar på en man som står upp naken kan man se hur testiklarna hela tiden sakta åker upp och ner, det vill säga om omgivningen inte är för kall eller extremt varm. I pungen finns också en muskel som har en skyddande effekt, Cremastermuskeln. Om man rör en man lågt på buken eller högt på insidan av låren utan att han är förberedd på det, hissar testiklarna snabbt upp för att minimera risken för skada. Även vid sexuell upphetsning drar pungen ihop sig, förmodligen för att testiklarna inte ska ”daska” in i partnern i samband med samlag och orsaka obehag eller smärta.



För att ytterligare försäkra sig om att pungen håller en temperatur på högst 34° kyls blodet på väg in i pungen ner genom att ingående och utgående blodkärl vindlar sig om varandra. En del av värmen från det ingående blodet tas upp av det utgående. Detta gör att blodet som når testiklarna håller en lägre temperatur än blodet i övrigt. Genomblödningen i pungen är också känslig för yttertemperaturen och det ytliga blodflödet ökas eller minskas för att hålla temperaturen på en för testiklarna lagom nivå.

Pungen har dessutom fler svettkörtlar än någon annat hudparti på kroppen, detta för att via avdunstning kunna kyla av pungen. För att ytterligare öka ytan för avdunstning är området behårat. Könshåren gör även att det alltid finns en luftspalt mellan pungen och insidan av låren vilket underlättar avkyllning.

Den man som någon gång solat naken vet att könet är rikligt pigmenterat. Ingenstans på kroppen blir man så brun som på kuken. Möjligen har även detta att göra med avkyllning. Rikligt pigmenterad hud tar upp mer värme än sparsamt pigmenterad sådan, och skyddar därmed underliggande vävnad. I en biologisk gryning när människan gick naken kan detta ha haft en viss betydelse. Det får också till följd att det är vanligt med pigmentanhopningar, flammigheter, ”fräknar” och ”födelsemärken” på penis och pungen.

Förutom de rent fysiologiska funktionerna har också pungen en sexuell betydelse. Huden är känslig för lätt beröring och pungen räknas definitivt till mannens erogena zoner. Många män upplever beröring av pungen som njutningsfylld.

TESTIKLAR

Testiklarna är belägna i pungen. Deras huvudsakliga uppgift är att bilda spermier och det manliga könshormonet testosteron. En vuxen mans testikel väger i genomsnitt 22 gram, är 4-5 cm lång och 2,5-3,5 cm bred. Den har alltså en oval form. Stora variationer förekommer dock och storleken säger ganska lite om funktionen. Som i alla andra fall där något förekommer parvis på vår kropp är det vanligt med skillnader i storlek mellan de båda testiklarna. Av någon okänd anledning är det oftast den vänstra testikeln



som är något större. Testiklarna hänger också vanligtvis lite olika högt i pungen, den vänstra oftast lite längre ner. Det ligger nära till hands att tro att det kan vara av praktiska skäl. Åtminstone får det den konsekvensen att testiklarna inte lika lätt kommer i kläm mellan låren.

Samma anlag som hos kvinnan blir äggstockar bildar testiklarna och ligger hos pojkfostret inne i buken. Under den senare delen av fosterlivet vandrar de ner i pungen. Hos ungefär två procent av alla pojkar som föds har den ena eller båda testiklarna inte riktigt tagit sig ända ner i pungen utan sitter i ljumskarna. För många sker en spontan nedvandring i pungen under de tre första månaderna. Är de fortfarande kvar i ljumskan därefter behöver de hjälpas ner. I dag använder man i första hand hormoner som hjälpmedel för detta men även operationer förekommer.

Testiklarna börjar växa hos pojken strax innan pubertetens början och tillväxten är som störst i början av puberteten.

TESTOSTERON

Utän testosteron, det manliga könshormonet, inga män! Det lilla pojkfostrets testiklar börjar bilda testosteron under den 8:e graviditetsveckan. Dessförinnan är det omöjligt att skilja på pojk- och flickfoster. Alla ser ut som små flickor. Men med testosteronets inverkan formas den lille pojken. De anlag som hos flickan blir inre blygdläppar växer ihop och bildar penisskaftet. Det som blir yttre blygdläppar växer ihop och bildar pungen och det som utan testosteronets inverkan blir klitoris växer fram och blir ollonet och den undre svällkroppen. Det är därför som män har en "söm" som går från urinrörets mynning, på penisskaftets undersida över pungen och bak till ändtarmsöppningen.

Pojkfostrets testiklar producerar relativt höga halter av testosteron. Fostervattnet som omger pojkfostret är en del av mamman och innehåller östrogen, det kvinnliga könshormonet. För att fostret ska kunna utvecklas till pojke behövs halter av testosteron som är högre än östrogenet. Strax före förlossningen avtar produktionen av testosteron – varför vet man inte – för att åter öka igen efter förlossningen. Halterna blir då nästan lika

höga som under graviditeten, förmodligen för att även bröstmjolk innehåller kvinnliga hormoner och den lilla pojken behöver höga halter av testosteron för att kunna behålla manliga karaktäristika. Testosteronproduktionen i testiklarna klingar sedan av och upphör helt tills pojken kommer i puberteten.

I slutet av tonåren eller början av de tjugo når testosteronproduktionen sitt maximum. Testosteronnivåerna kommer dock aldrig ner på noll eftersom testosteron också produceras i binjurebark hos både kvinnor och män. Det kvinnliga könshormonet, östrogen, produceras i kvinnors äggstockar men också i underhuds fett hos båda könen.

Efter genomgången pubertet minskar sedan testosteronnivåerna successivt med stigande ålder.

Att män producerar testosteron och spermier på samma ställe har sin förklaring. För att bilda spermier behövs nämligen extremt hög koncentration av testosteron, så hög att det vore omöjligt att uppnå om inte kroppen lät producera dem på samma ställe.

SPERMIER

Varje testikel är uppdelad i pyramidformade fack, cirka trehundra i varje testikel. I väggarna mellan facken finns Leydigceller, de celler som producerar testosteron, och i facken finns sädeskanaler där spermier bildas. I varje fack finns två till fyra sädeskanaler, där var och en är 0,2 mm tjock och tre decimeter till en meter lång. Sädeskanalerna kan liknas vid smala rör där spermier knoppas av som runda celler i den bortre ändan och sedan transporteras genom röret under tiden som de utvecklas till spermier. Den totala längden sädeskanaler hos en man uppskattas till cirka 1,8 kilometer. Sädeskanalerna tömmer sig via tio till femton utgångar i ett enda långt rör som ligger vindlat på baksidan av testikeln, den så kallade bitestikeln. Där mognar och lagras sedan spermier. Hela processen från nyligen avknoppad till färdig spermie tar 72-75 dygn.

Avknoppningen är mycket värmekänslig, och blir det för varmt bildas inte nya spermier. Detta händer dock sällan eftersom systemen för avkyllning är så effektiva. Men att sitta nedsänkt i

varmt vatten kan vara för mycket för befintliga avkylningssystem, eftersom det då inte går att leda bort värme. Män med svårigheter att få barn brukar därför rekommenderas att undvika sådana situationer. Men om testikeln håller rätt temperatur, dvs. 34° producerar en frisk man upp till 160 miljoner spermier per dygn eller drygt 1 800 per sekund.

Spermien kan grovt indelas i tre delar: huvudet, mellankroppen och svansen. Huvudet är en transportcontainer för DNA-material, det vill säga för arvsanlag. Mellankroppen fungerar som en motor till svansen och innehåller lagrat socker, mest fruktos. Svansen är ett ciliehår av den typ vi har på insidan av luftrör och tarmar. Tittar man på spermier i ett mikroskop ser det ut som om de simmar som grodyngel. I en tredimensionell bild upptäcker man att svansen rör sig som en korkskruv och spermien skruvar sig fram i vätskan. Svansen rör sig så länge det finns socker i "motorn", vilket brukar vara 3-5 dygn. Under optimala betingelser, till exempel i en kvinnas äggledare, kan alltså spermien leva i upp till fem dygn. Detta är bra att veta om man använder sig av "säkra perioder" som metod för att undvika graviditet. Man kan alltså ha samlag med en kvinna på lördagen och hon blir befruktad följande torsdag när hon har sin ägglossning.

BITESTIKELN

Alla sädeskanalerna mynnar ut i ett enda, cirka fem meter långt, rör som ligger vindlat på baksidan av testikeln och kallas bitestikeln, Epididymis. Röret omges av en glatt muskulatur som med rytmiska sammandragningar transporterar spermier genom bitestikeln. I bitestikeln sker den slutliga mognaden och lagringen av spermier. Lagringen sker i den nedre tredjedelen av bitestikeln. Innan spermien hamnar där tillbringar den fem till sju dygn i de två övre tredjedelarna där den mognar. Exakt vad som händer där vet man inte, men man vet att DNA-materialet stabiliseras. Huvudet spricker inte lika lätt som innan vistelsen i bitestikeln och spermien "lär sig" att simma rakt. Spermien erhåller också egenskapen att kunna tränga igenom äggcellens skal. Men fullt befruktningssuglig blir den först efter blandningen med det sekret som finns i mannens sädesvätska.

Lagringen i bitestikeln är även den värmekänslig och kräver en temperatur på 34°. Om temperaturen är den rätta kan lagringen ske i upp till tio dygn utan att det påverkar spermiers livsduglighet. Därefter "dör" spermien. Det finns alltså ett visst behov för män



att tömma sig regelbundet för att förbli fertila. Produktionen av spermier är relaterad till "efterfrågan". Har man täta sädesuttömningar ökar produktionen.

I ett så stort urval som 160 miljoner finns det naturligtvis spermier av olika kvalitet. Några är redan från starten odugliga för befruktning medan andra "dör" tidigt i systemet. Blir lagringen för lång minskar antalet livsdugliga spermier. Muskelceller i bitestikeln mjölkar hela tiden fram nya spermier och mannen behöver bli av med de odugliga spermerna. Det sker genom att "döda" spermier aktivt transporteras upp via sädesledaren till urinröret där de följer med urinen ut. Har mannen sädesuttömning följer de med den vägen men man tror också att det finns ett återvinningssystem i bitestikeln som bryter ner en del av de "döda" spermerna och återanvänder materialet.

SÄDESLEDARNA

Bitestikeln övergår i sädesledaren, Ductus deferens, som förbinder bitestikeln med urinröret och möjliggör transport av spermier inför sädesuttömningen. Transporten sker aktivt med hjälp av muskelceller i sädesledaren.

SÄDESVÄTSKA OCH ORGASM

Sädesvätskan som också kallas sperma eller ejakulat, består av vätska från flera inre könskörtlar hos mannen. Den största delen av volymen, cirka 60 procent, kommer från sädesblåsorna och cirka 30 procent består av vätska från prostatakörteln. Bara någon procent består av spermierik vätska från bitestiklarna och resterande volym, 8-9 procent, kommer från de bulbouretrala körtlarna, två små körtlar som också kallas Cowpers körtlar. Sperman innehåller cirka 3-5 milliliter vätska, ungefär som en tesked, med cirka 100 miljoner spermier per milliliter. Vätskorna från de olika könskörtlarna blandas i den övre delen av urinröret, som ligger inbäddat i bäckenbottenmuskulaturen. Den delen av urinröret kan utvidgas till 2-3 gånger sin egen volym och utgör gränsen för maxvolymen på sperman.

Blandningen som sker sekunden innan sädesuttömningen/orgasmen, kallas emission och känns igen som "the point of no return". Har vätskorna väl blandat sig i urinröret inför sädesuttömningen kan denna inte hållas tillbaka.

Sädesuttömningen ger rytmiska muskelsammandragningar i bäckenbottenmuskulaturen som kramar till om och ökar trycket i den övre delen av urinröret varpå innehållet, sperman, sprutar ut. Detta sker stötvis med upp till 5 – 8 stötar som kommer med 0.8 sek intervall och är kraftigast i början.

Sädesuttömning och orgasm är två skilda företeelser, även om de upplevs som en och samma sak då de vanligtvis inträffar samtidigt. Sädesuttömningen betecknar sperman som sprutar ut ur urinröret genom rytmiska sammandragningar i muskulaturen och orgasmen är den känsla av njutningskulmination och välbefinnande som uppkommer i samband med detta.

Då sädesuttömning och orgasm är olika saker kan de också uppträda separat. Det kan hända att sädesuttömningen kommer utan orgasm. Detta är ett tillstånd som kan uppstå i samband med en del neurologiska sjukdomar och kan vara ett stort problem för den drabbade mannen, då orgasm är viktig för att uppleva sexuell tillfredsställelse. Sädesuttömningen gör nämligen att kåtheten avklingar och erektionen försvinner.

Orgasmen verkar däremot inte ha några negativa effekter på kåthet och erektion. Genom att lära sig skilja på sädesuttömning och orgasm och därmed få orgasm utan sädesuttömning, kan även män få multipla orgasmer. Detta har utvecklats och praktiserats av taoister i århundraden. Inom taoismen menar man att mannen förlorar kraft genom att uttömma sin sperma och därför bör vara sparsam med den.

Mannens inre könskörtlar

SÄDESBLÅSORNA

Sädesblåsorna, Vesicula seminalis, är två stycken, cirka 5 cm långa körtlar som sitter anslutna till vardera sädesledare strax innan de mynnar i urinröret. Deras funktion är till stora delar outhälsam men de bidrar med merparten av spermavolymen. Vätska från sädesblåsorna innehåller bland annat flera sockerarter, mest fruktos, aminosyror, proteiner och prostaglandiner.

PROSTATAKÖRTELN

Prostatakörteln utgörs inte av endast en körtel utan av ett trettiotal körtlar som omger den övre delen av urinröret där sädesledarna mynnar. Varför män har en prostatakörtel vet man inte med säkerhet men den har med all sannolikhet betydelse för fertiliteten. Man vet att körteln har förmågan att anrika metaller, bland annat zink som har en stabiliserande effekt på spermiens DNA-material. Zink finns i höga halter i körteln och i det sekret den producerar till sädesvätskan. Zink har även en bakteriedödande effekt så kanske har prostatasekretet även som uppgift att skydda spermier från bakterier. Eftersom sädesledarna mynnar inne i körteln kan man också tänka sig att prostatakörteln är en form av väktare som förhindrar att bakterier tar sig ned via sädesledarna till bitestiklarna där de kan inverka på fertiliteten. Prostatasekretet innehåller även höga halter av magnesium och citronsyra. Det senare förstärker den bakterieskyddande effekten.

Prostatakörteln bakre del är belägen intill ändtarmen och man kan därför med ett finger känna prostatakörteln genom ändtarmens främre vägg. Den känns som en kastanjstor utbuktning cirka 7-8 cm upp i ändtarmen. Konsistensen, storleken och eventuell smärta skvallrar om hälsotillståndet. En frisk prostatakörtel är kastanjstor, oöm och fast i konsistensen ungefär som ett radergummi. Många män upplever massage av prostatakörteln som starkt sexuellt laddad och en njutningsförhöjare i samband med sexuell aktivitet. En



del män uppger att de får orgasm av sådan stimulering, prostataorgasm. Det är därför inte ovanligt att män ägnar sig åt att stimulera prostatan på egen hand i samband med onani eller tillsammans med en partner. Detta kan ha betydelse för mäns förmåga att få orgasm som mottagande part i samband med penetrerande analsex.

Analregionen är hos många män en tydlig erogen zon där stimulering i eller runt ändtarmsöppningen i samband med sexuell aktivitet beskrivs som njutningsfullt.

RFSU har gett ut "Praktika för analsex" för den som har frågor kring analsex.

COWPERS KÖRTLAR

Cowpers körtlar är två knappt centimeterstora körtlar som sitter i den övre delen av urinröret, strax under prostatakörteln. När man tänker på sex producerar körtlarna ett segt och klart sekret, ganska likt rå äggvita. Vätskan som är svagt alkalisk fyller urinröret och kan ses hos många män som en seg och klar droppe i urinrörsmynningen när de är sexuellt upphetsade. Det brukar kallas för "försats" eller "kåtolja". Vätskan vidgar och smörjer urinröret inför eventuellt kommande sädesuttömning och bidrar även till spermavolymen.

Hur mycket sekret som körtlarna producerar skiljer sig från man till man. I de allra flesta fall syns sekretet som en klar blank droppe i urinrörsmynningen, hos några ser man det inte alls medan andra har en så hög produktion att sekretet flödar ur urinröret. Framförallt yngre män kan ha en hög produktion.

SPERMA/SÄDESVÄTSKA

Blandningen av de olika könskörtlarnas sekret strax innan sädesuttömningen måste ske i en bestämd ordning för att mannen ska vara fertil. Först kommer sekretet från Cowpers körtlar, därpå ett spermierikt sekret från bitestiklarna blandat med prostatasekretet och slutligen fylls sädesvätskan på med sekretet från sädesblåsorna. Om spermierna kommer i kontakt med sekretet från sädesblåsorna blir deras förmåga att simma kraftigt



reducerad, eftersom sekretet innehåller ett ämne som sätter ner rörligheten hos mikroorganismer och även spermier. Detta kan vara orsaken till att en del män har fertilitetsproblem, att sekretet helt enkelt blandas fel. Varför sädesbläsekretet har den här funktionen vet man inte med säkerhet.

Sperma kan skilja sig i både volym, färg, lukt, smak och konsistens från man till man och från gång till gång.

Volymen sperma vid sädesuttömningen ligger vanligtvis mellan 3-5 ml, något mindre om man nyligen haft sädesuttömning. Är man sexuellt upphetsad under lång tid hinner könskörtlarna producera mer vätska och mängden kan då öka.

Den klassiskt vita färgen på sperma beror på ett ämne som kristalliseras och bildar något som liknar "snöflingor" i sperman. Tittar man noga kan man se att sperman är grynigt vit. Hur vit sperman blir beror på hur mycket av detta ämne som finns i sperman. Stora färgvariationer förekommer därför från vit till gråaktig sperma. Även sperma med en gulaktig ton förekommer. Det beror på att mycket blod cirkulerar i underlivet och könskörtlarna och att röda blodkroppar kan "läcka över" från blodomloppet till den vätska som könskörtlarna bidrar med till sperman. I den miljön "dör" de röda blodkropparna och sönderfaller då i bland annat Bilirubin som är ett gult färgämne.

Sperma har en karakteristisk lukt. När män beskriver lukten på sin sperma förekommer liknelser som "en blandning av nyklippt gräs och tång" eller "Camembertost". Det som luktar är ett ämne som heter spermin och mängden av detta ämne bestämmer också hur mycket det luktar.

Sperma har en tydlig sälta, eftersom sperma som alla andra kroppsvätskor har en salthalt på 9 mg per ml. Sperma har också en tydlig metallisk smak som följd av prostatasekretets höga halter av zink och andra metaller.

Konsistensen på sperman är till en början klabbigt geléaktig och efter cirka tio till tjugominuter mera vattnig. Detta beror på att sperman innehåller höga halter av proteiner



som koagulerar i samband med blandningen av de olika körtelsekreten för att sedan sakta lösa upp sig efter sädesuttömningen. Anledningen till att sperman koagulerar vet man inte med säkerhet, men en teori är att sperman är tänkt att klibba fast i slidbotten hos kvinnan, runt livmoderhalstappen, där den sedan sakta ska lösa upp sig för att säkerställa en lång och jämn portionering av spermier upp i livmoderhalskanalen. Koaglet utgör då också ett skydd mot den för spermierna allt för sura omgivning som råder i slidan. Följden blir i alla fall att all sperma inte rinner ut direkt ur slidan utan gör det i omgångar.

Ibland kan den koagulerade sperman upplevas som klumpig. Det kan även förekomma hårdare genomskinliga klumpar i sperman då de proteiner som koagulerar kan vara ojämnt fördelade.

Färskblod i sperma är inte ovanligt och i allmänhet inte farligt. Har man ytliga blodkärl i urinröret kan de gå sönder i samband med det höga tryck som uppstår med sädesuttömningen. Vanligtvis ses det som stråk av rött blod i sperman. Upprepade sädesuttömningar med färskblod, rosafärgad eller brun sperma bör kontrolleras då det kan vara tecken på sjukdom i någon av könskörtlarna.

Penis – erektion, storlek och annan fakta

PENIS

Precis som på pungen finns inget underhudsfett på penis, varför underliggande talgkörtlar och hårsäckar blir synliga. Därför ger framförallt basen och undersidan på penisskaf-tet ett knottrigt utseende.

Penis består av skaftet som innehåller svällkropparna, ollonet och förhuden. På under-sidan av ollonet under förhuden går en hudsträng från penisskaftet till ollonet där den fäster i underkant på urinrörsmynningen. Den heter frenulum och är till skillnad från övrig vävnad i penis tämligen stel och kan inte töjas som penis vävnader i övrigt. Vid erektion får man därför en dragning i frenulum vilket ger en ”concordeffekt” på ollonet som tippas något nedåt. Eftersom frenulum fäster i urinrörsmynningens underkant får man vid erektion också en dragning i urinrörsläpparna, som sluts tätt samman. Detta förhindrar att slideekret kommer in i urinröret i samband med samlag, vilket skulle öka risken för infektioner. Förmodligen är detta en av funktionerna hos frenulum, ett primärt infektionsskydd. Den andra funktionen är att föra över rörelser i huden på pe-nisskaftet till ollonet. Penishuden är extremt rörlig vilket blir tydligt vid t ex onani, och det går lätt att föra huden på penisskaftet fram och tillbaka. Vid sexuell aktivitet, onani eller samlag förs rörelser från penishuden via, den som en fiolsträng spända, frenulum över till ollonet. Dessutom är det så att den del av ollonet där frenulum fäster är den mest känsliga på hela ollonet.

EREKTION

Erektionen har stor betydelse för den enskilde mannen. För många män med erektions-problem känns det som om att deras identitet vore hotad. Detta kan säkert bero på den

symbol för manlighet som könet är redan för den lille pojken. Jag har en snopp och därför är jag pojke. Manligheten kan sägas personifieras i könet. Dessutom lär sig de flesta män mycket tidigt att man kan ge sig själv njutning genom att vidröra sitt kön och att njutningen ger erektion. Det ökade trycket i penis vid erektion ger en ökad känslighet i ollonets hud och en ökad upplevelse av beröring och erektionen får därför betydelse för manlig njutning och kåthet. Inte bara identiteten som man utan även njutningen och kåtheten blir fokuserad till könet och förknippad med erektion. För en vuxen och sexuellt aktiv man blir erektionen liktydig med en fungerande sexualitet, och tillsammans med en partner en viktig del i att ge denna njutning. Sexuallivet kan upplevas som starkt begränsat eller omöjligt utan erektion.

Erektionen har också en klar biologisk funktion och är en nödvändighet för en bibehållen fertilitet. Eftersom slidans pH-värde är alltför lågt för att spermier ska trivas, behöver de placeras högt upp i slidan, så nära livmoderhalstappen som möjligt, nära den för spermier betydligt gästvänligare livmodern. Detta möjliggörs genom erektion.

De flesta erektioner börjar i hypotalamus, en del av hjärnan som är belägen centralt i huvudet på hjärnans undersida, omedelbart ovanför hypofysen. Hypotalamus är hjärnans egentliga sexcentrum, det är där kåtheten har sin upprinnelse.

Vid sexuell upphetsning går nervimpulser från hjärnan ner genom ryggmärgen som ligger skyddad inne i kotpelaren. Vid övergången bröstrygg/ ländrygg går nervimpulserna ut genom två parallella nerver som löper utmed ryggraden, tills de slutligen når svällkropparna i penis och alla könskörtlarna, inklusive testiklarna.

Penis har förmåga att öka sin storlek väsentligt vilket beror på de tre svällkroppar som finns i penis. Två är belägna på ovansidan och den tredje på undersidan av penis. Det är därför som erektionen har en lätt trekantig karaktär. Urinröret går genom den undre svällkroppen som går framåt och bildar ollonet. Svällkropparna kan liknas vid tvättsvampar fyllda av små vindlande blodkärl. Svällkropparna, men framförallt de blodkärl som går till svällkropparna, är omgivna av muskler som normalt sluter tätt runt blodkärl. Detta gör att mycket litet blod normalt cirkulerar genom penis.



När nervimpulserna från hjärnan når svällkropparna åstadkoms en avslappning i blodkärlsmuskulaturen, blodkärlen vidgas och fyller svällkropparna med blod. Samtidigt minskar avrinningen av blod från svällkropparna vilket skapar ett övertryck och resulterar i erektion. Det ökade trycket som blodtillströmningen medför, spänner ut kärlväggarna, vilka då utsöndrar en substans som ytterligare förstärker avslappningen. För att erektionen inte ska bli bestående bryts denna substans kontinuerligt ner. Det är genom att fördröja denna nedbrytning som mediciner som Viagra ger en mera pålitlig erektion.

De två övre svällkropparna blir hårda medan den undre, som också bildar ollonet, blir fylld men mjuk. Därför får ollonet en lite svampaktig karaktär. Om den undre svällkroppen vore lika hård som de två övre skulle detta medföra att sädesuttömningen försvårades eftersom urinröret som går genom den undre svällkroppen då skulle riskera att klämmas ihop.

Många män har erfarenheten av att få erektion utan att de känt sig sexuellt upphetsade. En variant av detta kallas för ”kupéstånd” och kommer sig av att man på ett skakigt tåg kan ha varit med om att få erektion utan att ha tänkt en enda sexuell tanke. Till det finns förstås en naturlig förklaring.

Det område på undersidan av ollonet där strängen från penisskaftet, frenulum, fäster är det absolut känsligaste stället på manskroppen. Om man får en retning där går det en signal upp till en ”omkopplingsstation” i ryggmärgens nedersta del. Här återkopplas signalen tillbaka till penis och svällkropparna, man får en avslappning av blodkärlsmuskulaturen i svällkropparna med en erektion som följd; en direktåterkoppling utan förankring i medvetandet. Sitter man på en buss som går på tomgång med tydliga vibrationer i sätet kan man alltså få erektion. Det kan även hända i andra liknande situationer. Ryggmärgsskadade män kan använda sig av denna funktion. Med hjälp av en vibrator kan man framkalla erektion för att kunna ha samlag med sin partner. Nervimpulsflödet från hypotalamus når inte fram till svällkropparna på grund av skadan på ryggmärgen men möjligheten till direktåterkopplingen efter beröring på undersidan av ollonet kan finnas kvar.

Den andra varianten av ”ofrivillig” erektion kallas vanligen morgonstånd eller pisstånd. Man vaknar på morgonen duktigt kissnödig och med en erektion som slår allt annat.

Varför kan man undra, då man oftast inte är kåt, eller är för kissnödig för att kunna utnyttja tillfället. Dessutom blir det ett praktiskt problem när man ska kissa. Man får sätta sig på toalettstolen, kana bak ordentligt med rumpan och med lätt våld trycka ner kuken i toastolen för att inte kissa över kanten. Andra väljer att kissa i duschen.

Anledningen till morgonståndet hittar vi strax innan uppvaknandet. Det är nämligen så att när män drömmer, vilket sker tre till sex gånger per natt, slappnar kroppen och svällkropparna av på samma sätt som när man blir sexuellt upphetsad. Det innebär att alla män har erektion varje gång de drömmer eller tre till sex gånger varje natt. Om man drömmer strax innan uppvaknandet kan erektionen precis som drömmen hänga sig kvar. Varför män har nattliga erektioner vet man inte med säkerhet, men förmodligen beror det på att svällkropparna behöver motioneras för att hålla sig i trim, och att kroppen säkerställer detta genom nattliga träningsläger.

UTEBLIVEN EREKTION

Utebliven erektion kan ha många orsaker. Vissa sjukdomar kan ge erektionsproblem och många mediciner har negativ effekt på erektionen som biverkning. "Fel" partner kan också ge problem med erektionen, men den vanligaste varianten är nog stressrelaterad. Om män blir nervösa eller stressade inför samlaget eller har det stressigt i livet i övrigt kan det få återverkningar på erektionen. När de delar av nervsystemet aktiveras som utlöser stress bryts de sexuella signalerna och erektionen lägger sig. Stark förälskelse är därför inte ovanligt som grund till en erektionsproblematik. Just med Henne/Honom vill man att det ska fungera, och man kan ha fantasier om att bli lämnad om man inte är en bra älskare tillsammans just med Henne/Honom. Viljan och det egna kravet på att vara högpresterande skapar lätt ångest vilket ger stress som i sin tur ger en erektionssvikt. Det som absolut inte fick hända händer. Nästa gång man hamnar i en sexuell situation kommer man ihåg vad som hände senast, man oroar sig för att det ska hända igen och en erektionssvikt kommer som ett brev på posten. De flesta män lyckas ta sig förbi detta hinder på egen hand, men kvarstår problemet finns det idag all anledning att söka hjälp. Nya mediciner tillsammans med psykoterapi gör att det i dag går att avhjälpa nästan alla erektionsproblem.

KUKSTORLEK

Storleken har ingen betydelse, har man hört sexualupplysare upprepa som ett mantra under decennier. Något som kan diskuteras. Storleken har betydelse åtminstone för männen själva. Föreställningen om att manligheten och njutningen är fokuserade till könet gör naturligtvis att storleken får betydelse. I omklädningssituationer sker alltid en viss inspektion, och avvikelser från standard noteras. Det kan innebära att män undviker att hamna i situationer där de behöver visa sig nakna för att de tycker att deras kuk är för liten eller för stor för att visas upp. Framför allt tonårsperiodens omklädningssituationer kan lämna djupa spår i självkänslan. Att då säga att storleken inte spelar någon roll är att brista i respekt inför alla de män som under skoltiden fått tillmälen som ”hästkuker” eller ”minipitten”. Man vet också från undersökningar att många kvinnor har synpunkter på storleken. Några vill absolut inte penetreras av stora kukar eftersom det upplevs som smärtsamt medan andra föredrar en stor kuk eftersom de vill känna sig uppfyllda. Många kvinnor, och män, oavsett vad de har för preferenser i praktiken, säger sig bli mera upphetsade av åsynen av stora kukar än av små. Man kan därför säga att väl tilltagna kukar har ett sexualsymboliskt värde, något som naturligtvis inte är obekant för männen.

I slakt tillstånd mäter den västerländske mannens penis vanligtvis 8,5 cm till 10,5 cm med en medellängd på 9,5 cm. Omkretsen är mellan 6-10 cm med en medelomkrets på 8 cm. Man mäter penislängden på ovansidan med hård linjal från penisroten till toppen på ollonet. Omkretsen mäts med måttband runt roten.

I en stor undersökning mätte man erektionen på drygt 2000 västerländska vuxna män. För ordningens skull bör väl tilläggas att männen själva mätte sin erektion och sedan rapporterade in siffrorna.

I den undersökningen hamnade 94 procent av männen inom intervallet 9-22 cm. Fem procent hade en erektion mindre än nio och en procent hade en erektion som var 23 cm eller större. 75 procent av de deltagande männen hamnade inom intervallet 12-18 cm och medel var 15 cm. Det vanligaste omkretsintervallet låg mellan 8 och 12 cm och medelomkretsen var 10 cm. Man lät också männen skatta sin sexualitet och fann då att det inte fanns något samband mellan storlek och hur nöjd man var med sin sexualitet.



Två senare undersökningar visar en något kortare medellängd för erektion. En undersökning utförd på 80 män kom fram till medellängden 12,9 cm och en annan utförd på 111 män rapporterade drygt 14 cm som medellängd.

Erektionen medför vanligtvis en 60-procentig ökning av storleken, men stora variationer förekommer. Några män kan ha lika stort kön vid slakt tillstånd som vid erektion, medan andra kan ha en mycket liten oerigerad kuk men en medellång vid erektion. Det beror på att den spontana aktiviteten i den glatta muskulaturen som omger blodkärlen till svällkropparna varierar hos olika män. Några män har en hög aktivitet i musklerna som sluter tätt runt blodkärlen och gör att lite blod cirkulerar i den slaka kuken. Detta gör att den kan bli extremt liten som slak trots att den är ”normallång” vid erektion, något som väl får anses som funktionellt. Risken för skador på kuken minskar och man behöver ju inte någon särskilt stor kuk för att kunna kissa. Andra har mindre aktiva muskler som gör att mycket blod finns i svällkropparna även hos den slaka kuken men utan övertryck som vid erektion. Kuken blir nästan lika stor i slakt tillstånd som vid erektion men den står inte. I relation till en partner har trots allt storleken mindre betydelse för sexuell tillfredställelse. Om partnern är kvinna har hennes slida stor förmåga att anpassa sig till storleken på det manliga könet och en liten kuk går att kompensera på en mängd olika sätt. Lite knepigare kan det vara med extremt stora kukar som kan orsaka smärta vid penetration. Om det är längden som är problemet – kvinnor kan uppleva det som smärtsamt om mannen stöter i slidbotten – går detta dock att avhjälpa med en distanskudde som place-ras runt penisroten. Den tillverkar man själv av till exempel ett tyg som hoprullat knyts runt penisroten för att förhindra att man kommer in för djupt.

Utseende och storlek på det manliga könet kan också vara ett bekymmer vid kondomanvändning. Har man en liten kuk kan det vara svårt att få kondomen att sitta kvar. Även koniskt formade kukar, bredare vid basen och avsmalnande mot toppen, kan orsaka att kondomen halkar av. Dessa bekymmer finns det dock en enkel och kassaskåps säker lösning på. När man har rullat på kondomen till roten på kuken fortsätter man helt enkelt och trär kondomen över pungen. Det kan vara lite knepigt i början, då testiklarna har en tendens att glida undan, men med lite träning går det att lära sig. Några män använder



sig alltid av den här tekniken då de upplever det tryck som uppstår runt pungen och penisroten som njutningsförhöjande. Oavsett så sitter kondomen garanterat kvar.

När det gäller stora kukar borde kondomens töjbarhet göra att de passar alla modeller. Men några män upplever då kondomen som smärtsam och framför allt själva pårullningen kan vara problematisk. Det är då latexringen vid kondomens bas som är problemet och som gör ont då man försöker att få den över ollonet. Ett sätt att avhjälpa problemet och göra kondomen mera töjbar är att rulla ut kondomen en aning innan man rullar på den.

Ett annat sätt är att använda en kvinnlig kondom. Den ser ut som en stor kondom med en fast yttre ring och en lös inre ring. Tillsammans med en kvinnlig partner fästes den inre ringen som ett pessar i slidbotten medan den yttre ringen blir kvar utanför slidmynningen och mannen penetrerar kvinnan i kondomen. Om man tar bort den löstagbara inre ringen fungerar den kvinnliga kondomen även vid anala samlag och kan då också användas som en kondom om den är gjord av pvc-plast. Den fastnar då på kuken ungefär som gladpack och passar då de flesta variationer oavsett form och storlek. En kvinnlig kondom, Female Condom, finns att köpa på www.rfsu.com.

KRÖKT EREKTION

Det är mycket vanligt med mindre krökningar på erektionen. Eller rättare sagt, det är ont om helt raka erektioner. Vanligast är det med krökningar åt vänster men de förekommer åt alla håll.

Orsaken till den vanligaste formen av krökning återfinns i den 8:e graviditetsveckan då pojkfostrets kön ”smälter ihop” från de bägge kroppshalvorna. Våra kroppshalvor är inte identiska och det är vanligt med skillnader i storlek på kroppsdelar som förekommer parvis. Då penisskaftet skapas av anlag från bägge kroppshalvorna kan det finnas skillnader i anlagens storlek. Detta märks oftast inte i slakt tillstånd men vid erektion får man en krökning åt det kortare hållet. En krökning som är mindre än 30° skapar sällan några problem vid samlag. Krökningar över 30° förekommer dock och det finns en del sjukdomar som kan drabba svällkropparna som ger ordentliga krökningar och medför problem

vid penetrerande sex. De flesta går dock att avhjälpa kirurgiskt. Skulle krökningen ha uppkommit efter våld mot penis bör man söka läkare så fort som möjligt då risken för bestående krökningar ökar med tiden.

KNOTTROR PÅ PENIS

Knottor på penis är nog en av de vanligaste orsakerna till oro och förtjänar därför ett alldeles eget kapitel. Eftersom män saknar underhudsfett på könet syns alla underliggande strukturer. Hårsäckor och talgkörtlar får huden på pungen och delar av penisskaftet att bli knottrig. När det gäller penisskaftet förekommer stora variationer beroende på hur långt ut man är behårad av den grövre pubesbehåringen. Förutom knottrigt skaft förekommer det också helt naturliga knottor under förhuden och på ollonet.

FORDYCE KÖRTLAR

Under förhuden finns en särskild talgkörtel med ett specialdesignat talg för just den hudtyp som finns på ollonet och förhudens insida. De heter Fordyce körtlar, efter mannen som först beskrev dem, och är synliga hos många män. Stora variationer när det gäller mängd förekommer, allt ifrån enstaka små som knappnålshuvuden, vita till gulvita i färgen över täta flockar av talgkörtlar som bildar gulvita ”kakor” innanför förhudens mynning, till en mera generell knottrighet under hela förhudens insida.

PENILA PAPLER

På ollonkanten finns hos en majoritet av män knottor som heter penila papler. Översätter man det till svenska bör det bli ”hudtaggar” vilket ger en rättvis beskrivning av vad det handlar om. Tittar man i mikroskop på knottorna upptäcker man nämligen att de inte innehåller något annat än hudceller. Variationen från man till man är även här stor. De är vita till hudfärgade och antalet och storleken skiftar från inga alls över enstaka knappnålshuvudstora till tändstickshuvudstora hudtaggar som sitter som en frans runt hela ollonkanten. Vanligtvis dyker dessa upp i tonåren men kan förändras i både antal och storlek över tid. Varför män har dessa vet man inte men det kan finnas anledning att tro att de någon gång haft en betydelse då en majoritet är bärare av dem.

Det finns en variant av hudtaggar som är mera spetsiga och uppåtböjda över ollonkanten. De kallas för kejsarkrona och var i det antika Grekland tecken på ledaregenskaper och att mannen var ämnad för högre befattningar inom det militära yrket.

Ibland händer det att penila papler felaktigt bedöms som kondylom, könsvårter. För ett tränat öga är det dock sällan några problem att skilja dem åt. Penila papler har i de flesta fall en rundad slät yta medan kondylom har en ”raspigare” yta. Har man haft oskyddat sex, tycker att knottorna känns nya och är orolig ska man unna sig ett läkarbesök för att få en säker diagnos.

BALLHUGG

Under tonåren eller som ung man har många män efter långvarigt hångel eller petting upplevt diffusa smärtor i underlivet. Oftast tolkar man det som om det kom från testiklarna. Tillståndet har fått namn som ”ballhugg”, ”ballhojta” eller ”blue balls”. Detta beror på den ökade blodgenomströmning som sker i underlivet vid sexuell upphetsning. Vävnaden i könskörtlarna spänns ut av blodet och de vätskor körtlarna producerar och sker detta under lång tid ger det till slut fysiska förnimmelser. Det är ofarligt men kan vara besvärande. Smärtan gör oftast att kåtheten lägger sig varvid blodtillförseln minskar och smärtan avtar. Ett annat säkert sätt att bli av med problemet är att få sädesuttömning, vilket tömmer könskörtlarna på vätska och gör att blodtillförseln till underlivet avtar.

Var vänder man sig?

Är man tonåring är ungdomsmottagningen ett alternativ. De finns på många större orter och många har kunskaper i att omhänderta män och bedöma symtom i mäns underliv. Många ungdomsmottagningar tar emot män upp till 25 år.

Bor man i Stockholm med omnejd är man oavsett ålder välkommen till RFSU:s mottagning. Tel 08-654 84 10.

I större stad kan man oavsett ålder söka sjukhusets Hud- och Venklinik. De läkare som jobbar där, hudläkare eller venereologer, är oftast de som har störst kunskap om manligt kön och de problem som kan drabba detta. Kan de inte själva hjälpa den sökande har de ett väl utvecklat kontaktnät och kan remittera till rätt instans. Även urologer kan ofta vara andrologiskt intresserade och då vara ett alternativ. En del sjukhus har sex- och samlevnadsmottagningar, Sesam-mottagningar, dit man kan vända sig.

Bor man på en mindre ort eller på landsbygden är distriktsläkaren det första alternativet. Några av dem har andrologiska kunskaper, om inte bör de ha ett kontaktnät att remittera dig till. Oftast behöver man remiss för att komma till rätt instans så distriktsläkaren är aldrig fel att börja med. Känner man sig inte väl omhändertagen så ska man inte ge sig. Kräv att få svar på dina frågor. Det är det bästa sättet att se till att kunskapen om manligt kön och omhändertagande av män som söker för könsrelaterade frågeställningar blir bättre.

Hur går en undersökning till?

Detta skiljer sig beroende på vilka frågor och symtom man kommer med och vilken läkare man möter, men i stort händer följande. Man behöver inte ta av sig alla kläder utan det räcker med att man drar ned byxor och kalsonger i knähöjd och lägger sig på undersökningsbritten. Att ligga ner underlättar för den som undersöks att slappna av och för läkaren att undersöka. Ibland kan man behöva ställa sig upp för att underlätta undersökning av testiklarna. För att se bättre använder undersökaren en stark lampa och ibland även en lampa med förstoringsglas, en lupplampa.

Vid undersökningen känner man på lymfkörtlarna i ljumskarna för att kontrollera om de är svullna som tecken på infektion i underlivet. Man känner igenom pungen efter förändringar och för att konstatera att testiklarna känns friska. Huden på penisskaftet och förhuden, om mannen har någon, inspekteras. Sedan drar man tillbaka förhuden och tittar på förhudens insida och på ollonet. Slutligen sårar undersökaren, med hjälp av fingrarna, läpparna på urinrörsmynningen för att se att urinrörets yttersta del ser frisk ut.

Söker man för besvär från prostatakörteln får man lägga sig på rygg eller sidan, alternativt luta sig framåt över undersökningsbritten. Med hjälp av glidmedel och plasthandske för sedan läkaren in ett finger i ändtarmen och känner på prostatakörteln.

Många män har helt normala detaljer på penis, fläckar och knottor som man undrar över och kanske även oroat sig för. Ibland kommenterar undersökaren även normala variationer men om han/hon inte säger någonting om just det man undrar över så passa på att fråga. Då slipper man misstänka att han/hon missade just den detaljen. Slutligen tas det prover, om man kommit överens om att göra det. Undersökningen tar cirka 3-5 minuter.



Hur går provtagning till?

Vanligaste orsaken till provtagning är misstanke om könssjukdomar, eller att man vill försäkra sig om att man inte har någon könssjukdom.

KLAMYDIAPROV

Detta prov tas i dag med urinprov. För att provet ska vara säkert bör man inte ha kissat på minst en timme före provtagningen.

GONORRÉPROV

Provet görs med hjälp av en smal bomullspinne som undersökaren använder för att hämta upp sekret ur urinrörsmynningen. Då man inte behöver stoppa in bomullspinnen särskilt långt upplevs provtagningen sällan som smärtsam.

HIV

Hiv-testet är ett blodprov som tas från ett blodkärl i armvecket.

SYFILIS

Även syfilisprovet är ett blodprov och tas på samma sätt som ett hivtest. Om du söker med sår som misstänks vara orsakade av syfilis kan man ta prov direkt från såret.

HERPES

Prov tas med hjälp av en bomullspinne från blåsa eller sår som misstänks vara orsakad av herpes. I vissa fall kan man även ta ett blodprov där man kontrollerar om det finns antikroppar mot herpesvirus i blodet som i så fall visar på förekomst av viruset.

KONDYLOM/KÖNSVÅRTOR

För Kondylom finns det idag inget prov. Eventuell förekomst av könsvärtor konstateras genom undersökning.

DIREKTPROV

Direktprov, eller direktutstryk som det också kallas, är ett vanligt prov på de kliniker som tar emot män. Det innebär att man med en liten metall- eller plasticslev hämtar upp sekret ur urinrörsmynningen, placerar det på ett objektglas och tittar på det i mikroskop. Provet ger undersökaren en tydligare bild av hälsotillståndet hos hjälpsökaren då man kan konstatera eller utesluta urinrörskatarr, uretrit.

Referenser och litteratur

Arver, Stefan, Den lilla boken om sex – och problemen som kan lösas
Sparre Health Care Communications 2001, ISBN 978-91-85188-95-6

Dagrin Bengt G, Stora fula ordboken
Carlssons, 1997, ISBN 91-7203-270-7

Dickinson, Robert Latou, Human Sex anatomy: a topographical atlas
London 1933

Forsberg, Manne, Kukbruk
Månpocket, 2004, ISBN 978-91-70011-97-9

Fredricsson, Bengt & Pousette, Åke (red) Andrologi
1994, ISBN 91-634-0469-9

Lundberg, P.O., (red), Sexologi
Liber Utbildning, 1994, ISBN 91-634-0471-0



ISBN 978-91-85188-95-6
Text: Stefan Laack
Faktagranskning: Axel Brattberg
Foto: Elisabeth Ohlson Wallin
Illustrationer: Bo Söderberg
Omslagsbild: Svetlana Prikhodko, iStockphoto
Grafisk form: Readysteady Urbom Production AB
Tryck: Brommatryck & Brolins AB

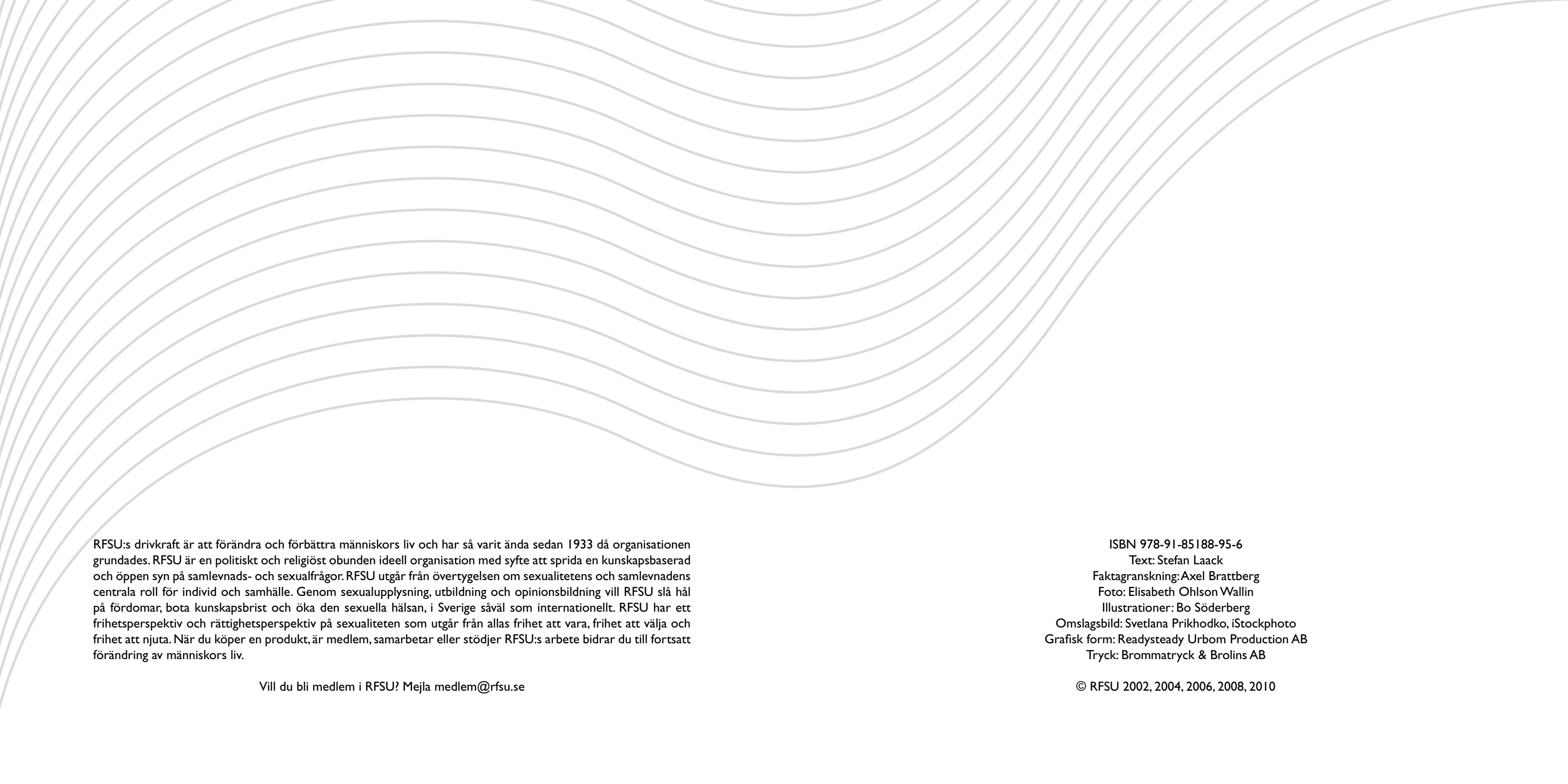
© RFSU 2002, 2004, 2006, 2008, 2010



RFSU

Riksförbundet för Sexuell Upplysning
Box 4331, 102 67 Stockholm
www.rfsu.se





RFSU:s drivkraft är att förändra och förbättra människors liv och har så varit ända sedan 1933 då organisationen grundades. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. RFSU utgår från övertygelsen om sexualitetens och samlevnadens centrala roll för individ och samhälle. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, bota kunskapsbrist och öka den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

Vill du bli medlem i RFSU? Mejla medlem@rfsu.se

ISBN 978-91-85188-95-6
Text: Stefan Laack
Fakta granskning: Axel Brattberg
Foto: Elisabeth Ohlson Wallin
Illustrationer: Bo Söderberg
Omslagsbild: Svetlana Prikhodko, iStockphoto
Grafisk form: Readysteady Urbom Production AB
Tryck: Brommatryck & Brolins AB

© RFSU 2002, 2004, 2006, 2008, 2010