
Penis

wszystko co warto wiedzieć!



NAUKOWE KOŁO SEKSUOLOGII
UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO



Redakcja: Barbara Grabowska, Paulina Damps,
Magdalena Dalmata

Korekta: Alicja Wiecka, Mikołaj Włoch, Daria Dziewulska

Oprawa graficzna: Nel Gadyńska

Oryginalne grafiki zostały zaprojektowane przez:

- **pikisuperstar** (<https://www.freepik.com/pikisuperstar>)
- **freepik** (<https://www.freepik.com/freepik>)
- **storyset** (<https://www.freepik.com/storyset>)

Gdzie możecie nas znaleźć?

- **strona internetowa** (<https://nksarsamandi.ug.edu.pl>)
- **instagram** (<https://www.instagram.com/nksarsamandi>)
- **facebook** (<https://www.facebook.com/arsamandiug>)

Gdańsk, 2022



Cześć!

Jako **Naukowe Koło Seksuologii “Ars Amandi”**, które za główny postulat, manifestowany nawet w samej nazwie organizacji, obiera sobie **“sztukę kochania”** lub **“sztukę miłości”**, przedstawiamy Wam materiał, który przede wszystkim ma zachęcać do zgłębiania sztuki kochania samych siebie.

W obecnym świecie naprawdę trudno jest dbać o swój dobrostan. Żyjemy w nieustannym pośpiechu, gonimy za swoimi (lub cudzymi) marzeniami, świat stoi dla nas otworem i ma dla nas nieskończoną liczbę możliwości. A w tym wszystkim jesteśmy my – **zatroskani o wszystko wokół, tylko nie o siebie.**

Wierzmy, że **edukacja seksualna jest nierozdzielnie powiązana z edukacją zdrowotną**, a seksualność jest jednym z kluczowych elementów naszej tożsamości, jak również prawidłowego funkcjonowania. Seksualność wcale nie zaczyna się i nie kończy w łóżku – to aspekt naszego życia, który dotyczy zarówno ciała, jak i umysłu. Dlatego wydajemy publikację, która porusza najważniejsze i najbardziej podstawowe elementy samodbania i wczesnej profilaktyki. Staraliśmy_łyśmy się używać jak najbardziej **inkluzywnego języka**, aby każdy_a czuł_a, że ten materiał został napisany właśnie dla niego_iej. Używamy także zwrotów niedyskryminujących jak “osoba z penisem” czy “osoba z pochwą”, aby nikt nie czuł się wykluczony.

Dbajcie o siebie i badajcie się regularnie!

Zanim zaczniesz...

Co oznacza zapis z podkreślnikiem (_)?

Chcemy w ten sposób zwrócić się do wszystkich osób, niezależnie od używanej przez daną osobę formy gramatycznej. Oprócz formy męskiej i żeńskiej, niektóre osoby (np. niebinarne) używają form nijakich lub symbolu „x”.

Przykład: on_a może oznaczać on, ona, ono, onx.

Co oznacza zapis „osoba z penisem/pochwą”?

Tematy, o których piszemy w broszurce dotyczą nas wszystkich. Zdajemy sobie sprawę, że wśród odbiorców oprócz osób **cis płciowych*** są również osoby **transpłciowe*** oraz **niebinarne***.

W związku z tym zdecydowaliśmy się na posługiwanie się pojęciami:

- **osoba z penisem** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające penisa, a mogą to być np.: cis mężczyźni, trans kobiety albo osoby niebinarne;
- **osoba z pochwą/macicą** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające te narządy np.: cis kobiety, trans mężczyźni, osoby niebinarne.

Wierzymy, że używając inkluzywnego języka stwarzamy bezpieczną, wolną od dyskryminacji przestrzeń dla nas wszystkich.

*osoby cis płciowe – ich tożsamość płciowa jest taka sama, jak płeć nadana im przy urodzeniu;

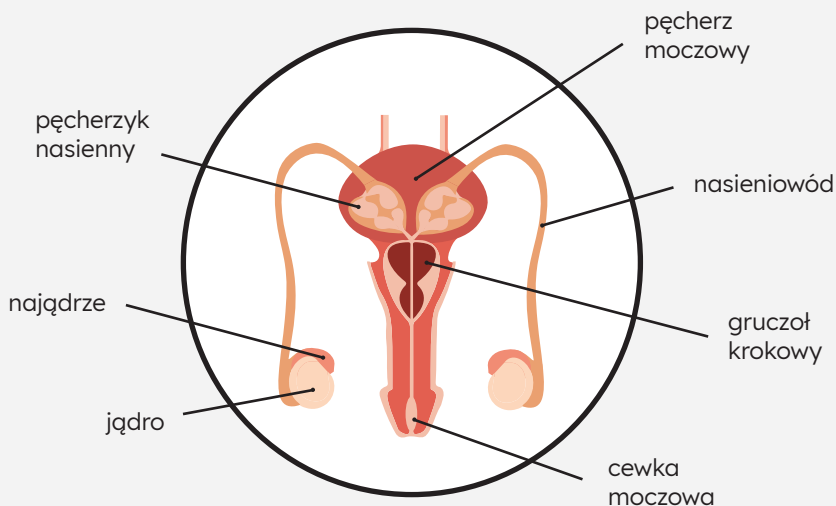
*osoby transpłciowe – ich tożsamość płciowa różni się od płci nadanej im przy urodzeniu;

*osoby niebinarne – są to osoby, które nie są wyłącznie i w pełni kobietą lub w pełni mężczyzną;

Anatomia

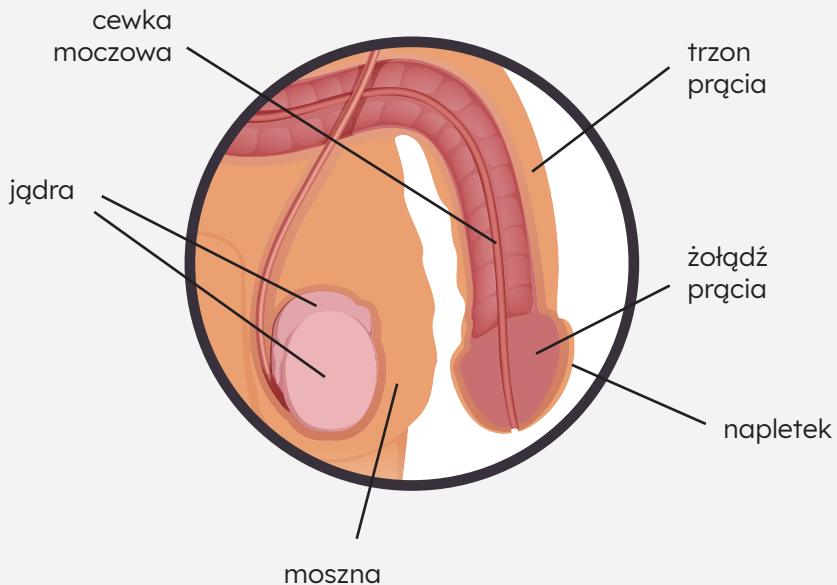
Układ płciowy społecznie uznawany za męski składa się z narządów **pojedynczych** (w osi ciała) oraz **parzystych** (położonych po dwóch stronach). Do samodzielnych zaliczamy: **mosznę**, **prostatę**, **cewkę moczową** i **prącie**. Z kolei do podwójnych: **jądro**, **najądrze**, **powróżek**, **pęcherzyki nasienne** oraz **gruczoły Cowpera**. Do zewnętrznych organów należą: **penis** oraz **moszna**, która chroni jądra i najądrza.

W przypadku osób z penisem mówi się o układzie moczowo-płciowym, ponieważ **cewka moczowa wyprowadza na zewnątrz zarówno moc, jak i nasienie**. Lekarzem_rką, który_a zajmuje się układem moczowym, jest **urolog_żka**. Natomiast, **androlog_żka** odpowiada ściśle za układ płciowy, czyli zespół narządów odpowiadających za rozmnażanie.



Penis

Penis składa się z **podstawy**, **trzonu** i **żołędzi** z ujściem cewki moczowej. Skóra prącia jest cieńsza niż w innych częściach ciała i osłania żołędź, tworząc **napletek**. Zapewnia on **ochronę przed uszkodzeniami** oraz **odpowiednie nawilżenie**. U małego dziecka jest zrośnięty z żołędzią, jednak w późniejszych latach odkleja się. Od tamtej pory należy go regularnie zsuwać, przede wszystkim, w celach higienicznych - by wypłukać spod niego **mastkę** (zanieczyszczenia i złuszczone naskórek).



Erekcja

Przez większość czasu prącie jest w **stanie spoczynku** (zwiotczenia). Tylko w przypadku pobudzenia wchodzi w **stan erekcji** (wzwołu). Polega ona na **napływie krwi do penisa**, co zwiększa jego ukrwienie i pozwala na usztywnienie. Zazwyczaj **trwa od 7 do 13 minut** i jest czynnikiem umożliwiającym stosunek. Wzwód zwykle **ustaje po wytrysku, ale może też wygasnąć samoistnie** - przy braku/zaniku bodźców. Osoby z penitem, po ejakulacji przeważnie muszą odczekać dłuższy czas, by wprowadzić prącie w kolejną erekcję. Okres regeneracji jest różny u każdej osoby, co nie zmienia jednak faktu, że to całkowicie naturalna reakcja organizmu.

Ponadto, należy uważać na penisa w stanie wzwołu, ponieważ jego nagłe zgięcie może spowodować przerwanie błony białawej (tzw. złamanie prącia)!

Rozmiar i wygląd penisa

Niestety, istnieje szeroko rozpowszechniony stereotyp, że **wielkość** (a zwłaszcza długość) prącia **bezpośrednio wiąże się ze sprawnością seksualną i umiejętnościami danej osoby**. Nie jest to jednak prawda! Długość przeciętnego penisa **w stanie spoczynku wynosi 6-10 cm**, zaś **w stanie erekcji 11-16 cm**. Z kolei średnia głębokość pochwy waha się od 7 do 15 centymetrów, przy czym jej **najwrażliwsza miejsca zlokalizowane są w początkowym odcinku**.

Wygląd i kształt prącia także różni się u poszczególnych osób. Każdy penis jest inny - może być prosty, lekko wygięty w górę, w dół czy na boki. O ile skrzywienie nie jest zbyt duże i nie sprawia żadnego dyskomfortu, nie ma się czym martwić.

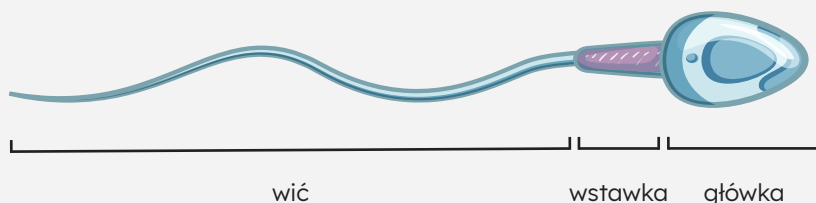
Sperma, ejakulat i preejakulat

Sperma, inaczej nasienie, to jedna z wydzielin produkowanych przez ciało. Jej głównym składnikiem jest **woda**, ale możemy w niej znaleźć także: **białko, glukozę, fruktozę, potas, sód, wapń, magnez, chlorek i cynk**. Plemniki stanowią niecały 1% nasienia.

Ejakulat to natomiast porcja spermy wyrzucana przez cewkę moczową podczas ejakulacji (wytrysku). Niekiedy osiąga prędkość nawet 45 kilometrów na godzinę.

Preejakulat jest z kolei śliskim płynem, który wycieka z pobudzonego penisa jeszcze przed pełnym wytryskiem. Jego funkcją jest nawilżenie oraz przygotowanie cewki do ejakulacji. Należy bezwzględnie pamiętać, że ta wydzielina może zawierać plemniki i spowodować zajście w ciążę - między innymi z tego powodu, stosunek przerywany nie jest skuteczny i polecany. Ponadto, przez preejakulat możliwe jest rozprzestrzenienie chorób przenoszonych drogą kontaktu płciowego.

Uproszczona budowa plemnika



Kolor spermy

Kolor spermy zależy od **diety**, **wieku**, ewentualnej **choroby**, a także od **aktywności seksualnej**. Zazwyczaj jest to kolor **białawy, perłowoszary**. Sperma może też przybierać kolor żółty, zielony czy czerwony – jeżeli tak się dzieje, należy skontaktować się z urologiem_żkq!

- **Zielony kolor** spermy może oznaczać **rzeżączkę** lub **zakażenie bakteryjne** w pęcherzu moczowym.
- **Brązowy/różowy/czerwony/brunatny kolor** spermy oznacza, że w układzie rozrodczym doszło do **krwawienia**. Zazwyczaj dotyczy ono prostaty – jeżeli jest jednorazowe i ma jasny kolor, może to świadczyć o niegroźnym podrażnieniu lub pęknięciu jakiejś żyłki. Jeżeli zaś krwawienie trwa dłużej i ma ciemniejszą barwę, koniecznie trzeba skonsultować je z lekarzem_rkq, bo może być objawem raka prostaty.
- **Żółty kolor** spermy stanowi powód do niepokoju. Jeżeli jest to intensywna żółć, bardzo możliwe, że doszło do **infekcji** w obrębie narządów płciowych. Najczęściej chodzi o **zapalenie jąder** lub **chorobę prostaty**.
- **Przezroczysta barwa** spermy jest kolorem **prawidłowym** i **nieodbiegającym od normy**. Zazwyczaj pojawia się w okresie wzmożonej aktywności seksualnej, kiedy organizm nie nadąża z produkcją plemników.

Jakość spermy

O jakości spermy świadczy **ilość zawartych w niej plemników**, a także **ich budowa** oraz **ruchliwość**. Na jakość spermy wpływa zarówno dieta, nałogi, aktywność fizyczna czy seksualna, leki (m.in. środki hormonalne, chemioterapeutyczne), przegrzewanie jąder, stres czy przebyte infekcje i choroby.

Wytrysk a orgazm

W przypadku osób z penisem wytrysk zazwyczaj występuje równo z orgazmem. Jednak nie zawsze tak musi być i jest to całkowicie normalne!

Orgazm to kulminacja przyjemności, którego efektem jest rozładowanie napięcia i poczucie odprężenia. **Ejakulacja** natomiast to nic innego, jak wyrzut spermy z penisa. **Są to dwa odmiennie mechanizmy** - zatem nie zawsze idą ze sobą w parze. Możliwy jest zarówno orgazm bez wytrysku, jak i wytrysk bez orgazmu. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele: od zwykłego zmęczenia, przez zmartwienia życia codziennego, aż do problemów zdrowotnych. Wszelkie nasze obawy możemy skonsultować z lekarzem_rkq, ale jeśli brak synchronizacji nie występuje regularnie, to nie ma powodów do nadmiernego niepokoju.

Zmiany skórne

W okolicach żołądźci prącia dość często występują **małe, perłowe** lub **cieliste krostki**, które przypominają „kaszkę”. Są to **grudki perliste prącia**, które są naturalnym i fizjologicznym zjawiskiem. Ich obecność nie wiąże się z żadną chorobą ani infekcją. Nie wpływają na zapach ani na życie intymne, nie zwiększają też ryzyka wystąpienia nowotworów. Zmiany te nie wymagają leczenia, ale przede wszystkim: nie należy ich wyciskać, drapać, odrywać i próbować się pozbyć na własną rękę. Takie działanie nie przyniesie żadnych trwałych efektów, a może skutkować podrażnieniem, zakażeniem bądź bliznami.

Obecnie, wiele klinik oferuje zabieg usunięcia grudek perlistych za pomocą lasera czy skalpela, jednak wykonuje się go raczej z przyczyn estetycznych.

UWAGA! W okolicach trzonu prącia, ale również moszny, wędzidełka czy wewnętrznej powierzchni napletka, mogą pojawić się (często mylone z grudkami perlistymi) **grudki kalafiorowate**, powstające w wyniku **zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV**.



Rak jądra

Czym jest rak jądra?

Rak jądra to jeden z najczęściej występujących nowotworów u osób z penisami. Szacuje się, że to około 1% ogółu nowotworów złośliwych występujących u tych osób. W Polsce oznacza to około 800 przypadków dziennie. **Największa zachorowalność jest w grupie 15-35 lat!** Warto zaznaczyć, że przegrzanie jąder (np. poprzez trzymanie komputera na kolanach), zwłaszcza w okresie nastoletnim lub wczesnej dorosłości, podnosi ryzyko zachorowania na raka jąder czy ryzyko niepłodności.

Objawy raka jądra

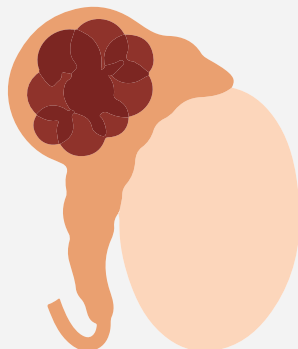
Jakie są najczęstsze objawy nowotworu jądra?

- niebolesne powiększenie jądra (któremu może, ale nie musi, towarzyszyć zaczerwienienie skóry w okolicy moszny) - tym, na co powinieneś_nas zwrócić uwagę, jest **bezbolesna masa**, której nie da się rozdzielić od jądra;
- uczucie ciężaru w mosznie lub ból i dyskomfort w tym obszarze;
- u 7% chorych można zaobserwować **powiększenie gruczołów piersiowych**;
- w zaawansowanym stadium objawy stają się coraz bardziej uciążliwe: ból w jamie brzusznej, kaszel, duszność, krwiotłucie, bóle kostne czy objawy neurologiczne.

Diagnostyka raka jądra

Podstawową profilaktyką jest badanie fizykalne, dlatego zachęcamy do **cyklicznego samobadania jąder**.

Powinno się je wykonywać przynajmniej raz w miesiącu (podobnie jak samobadanie piersi). Badaniem uzupełniającym do fizykalnego jest ultrasonografia (USG).



Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?

Etapy samobadania jąder

1

Weź ciepłą kąpiel lub prysznic - pozwoli to na rozluźnienie skóry moszny i ułatwi dostęp do jąder.

2

Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj swoje zewnętrzne narządy płciowe. Podnieś prącie, jądra - spróbuj popatrzeć z różnych stron. Resztę samobadania również wykonaj z pomocą lusterka.

- 3 Chwyć jedno jądro dwiema dłońmi i ostrożnie przesuwaj je między kciukami a palcami wskazującymi. Delikatnie włóż je również między kciuk a pozostałe cztery palce. Następnie, umieść kciuk na górze jądra i poruszaj palcem środkowym i wskazującym. Skup się na kształcie i wielkości dotykanego narządu.
- 4 Sprawdź najądrza zlokalizowane za jądrem. Ich kształt można przyrównać do słomki lub linki, ale są bardzo miękkie. Skoncentruj się na rozmiarze i konsystencji.
- 5 Następnie, powtórz wszystkie te ruchy na tym samym jądrze - tym razem skup się na szukaniu grudek, stwardnień, guzków czy wszelkich zmian w kształcie, wielkości, układzie i powierzchni. Pamiętaj, że nie każda nieprawidłowość sprawia ból.
- 6 Później, powtórz wszystkie te kroki na drugim jądrze i najądrzach.
- 7 Powtarzaj samobadanie minimum raz w miesiącu - z każdym kolejnym, będziesz lepiej znać swoje ciało, co pozwoli na szybszą obserwację ewentualnych zmian.

Pamiętaj, że **lewe i prawe jądra nie są takie same** i mogą się od siebie różnić. Brak symetrii to całkowicie **naturalne zjawisko**. Jeżeli wyczujesz jakąkolwiek różnicę lub poczujesz ból, należy niezwłocznie udać się na wizytę do urologa_żki (przypominamy, że potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego, jeżeli chcemy, aby wizyta była bezpłatna).

Rak prostaty

Czym i gdzie jest prostata?

Prostata, inaczej stercz, to **gruczoł krokowy**, który wchodzi w skład układu moczowo-płciowego osób z penisem. Organ ten zlokalizowany jest pod pęcherzem moczowym i przywiera do przedniej ściany odbytu. Znajduje się w nim **część cewki moczowej** oraz **wzgórek nasienny**, czyli ujście przewodów wytryskowych. Stercz jest **odpowiedzialny za produkcję płynu**, który pełni funkcje odżywcze i ochronne dla plemników w ejakulacji.

Gruczoł krokowy jest też miejscem, gdzie znajdziemy „**punkt G**” u osób z penisem. Najłatwiej dostaniemy się do niego przez odbyt, ponieważ znajduje się on na głębokości około 5-8cm. Co istotne, **masaż prostaty zmniejsza ryzyko przerostu i nowotworu stercza**. Nie zapomnij o odpowiednim nawilżeniu przy stymulacji analnej! Najlepiej nadaje się do tego lubrykant silikonowy, ponieważ wysycha wolniej niż inne. Pamiętaj jednak, że nie można łączyć go z większością gadżetów erotycznych z uwagi na ryzyko ich uszkodzenia - w takiej sytuacji wybierz lubrykant na bazie wody i w razie potrzeby go dokładaj.

Warto dodać, że osoby z pochwą posiadają struktury homologiczne do „męskiej” prostaty, które mogą być odpowiedzialne za „kobięcy wytrysk”.

Diagnostyka raka prostaty

Rak prostaty, inaczej rak stercza lub rak gruczołu krokowego, to drugi najczęściej diagnozowany nowotwór wśród osób z peni-sem. W Polsce, w ciągu ostatnich 10 lat, liczba zdiagnozowanych zachorowań na raka prostaty wzrosła dwukrotnie, ale jedną z przyczyn tego zjawiska jest zwiększanie się świadomości zdrowotnej. W przypadku tej choroby charakterystyczne są przerzuty do węzłów chłonnych i kości, ale mogą być zajmowane także inne narządy. Ten nowotwór czasem można wykryć na podstawie badania palcem przez odbytnicę. Zdecydowanie bardziej wiarygodne są natomiast ultrasonografie:

przezbrzuszną i przezodbytniczą,
a także **biopsja**.

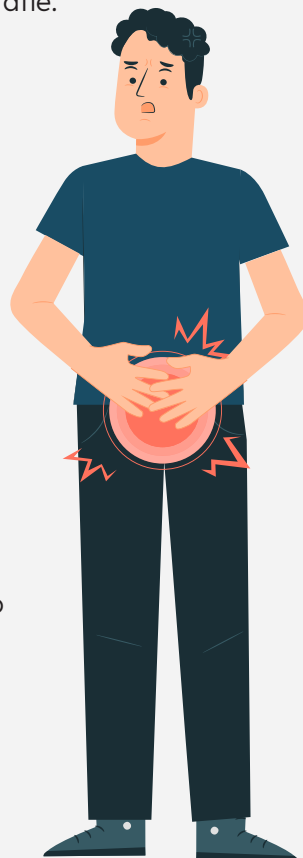
Objawy raka prostaty

Rak prostaty w większości przypadków (>75%) zostaje rozpoznany już we wczesnym stadium rozwoju.

Najczęstszymi objawami są:

- trudności w oddawaniu moczu;
- częstomocz;
- krwimocz;
- zakażenie dróg moczowych;
- zdarza się, że występują obrzęki nóg lub bóle kostne (wywołane przez przerzuty).

W przypadku wystąpienia takich objawów zaleca się niezwłoczną wizytę u urologa_żki.



Inne schorzenia

Skręt jądra

Jądra wraz z moszną poruszają się swobodnie i dostosowują do temperatury otoczenia. Kiedy jest zimno – obkurczają się i kierują bliżej ciała. Gdy natomiast jest ciepło - rozluźniają i oddalają od ciała. Zdarza się jednak, że **jądro obraca się w mosznie wokół własnej osi**. Utrudnia to przepływ krwi, a w rezultacie - prowadzi do niedokrwienia, gdyż krew z tlenem nie docierają do jąder. Zazwyczaj dochodzi do tego podczas gwałtownych ruchów np. w trakcie snu lub uprawiania sportu. Objawami są: **ostry ból, obrzęk, wrażliwość jądra na dotyk oraz jego delikatne uniesienie**. Skręt jądra wymaga jak najszybszej operacji, ponieważ grozi obumarciem narządu.

Priapizm

Priapizm to **uporczywa i bolesna erekcja**, która może trwać bez przerwy nawet do kilku godzin. Stan ten jest **spowodowany przez nieodprowadzenie krwi**, która napłynęła do członka. Bolesny wzwód nie wiąże się wtedy z pobudzeniem czy aktywnością seksualną, a co za tym idzie - nie zanika pod wpływem orgazmu czy wytrysku. Potencjalnych przyczyn tego schorzenia jest wiele: od **alkoholizmu, zażywania narkotyków**, przez **powody neurogenne** (np. uraz mózgu) czy **zażywanie niektórych leków**, aż do **chorób hematologicznych** (np. anemia, białaczka). Priapizm może prowadzić do impotencji, dlatego, przy zaobserwowaniu nieustającej, bolesnej erekcji, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem_rkq.

Stulejka

Stulejką nazywamy **sytuację, kiedy nie da się odprowadzić zwężonego napletka od żołądźki prącia i jej odkryć**. Schorzenie często wiąże się też z bólem podczas wzwodu. Utrudnia współżycie, oddawanie moczu oraz dbanie o codzienną higienę.

Stulejka może być:

- **całkowita** – gdy napletek zupełnie zasłania żołądźki
- **częściowa** – gdy możliwe jest odstąpienie jej fragmentu.

Taka sytuacja u dzieci jest czymś naturalnym i powinna ustąpić między 3. a 4. rokiem życia. W przypadku, gdy tak się nie stanie lub osoba jest starsza, uciążliwy fragment napletka usuwa się operacyjnie (obrzezanie). Dodatkowo, osoby, które poddały się takiemu zabiegowi, są mniej narażone na nowotwór prącia oraz na infekcje dróg moczowych. Poza powodami medycznymi, obrzezanie wykonuje się ze względów religijnych, a rzadziej też estetycznych. Decyzja o tym zabiegu powinna jednak być podjęta świadomie i bez presji otoczenia.

Literatura

1. Długołęcka, A., Loewe, A., Pozdał, M., Rubik, A. (2018). #sexedpl. Rozmowy Anji Rubik o dojrzewaniu, miłości i seksie. Wydawnictwo W.A.B
2. Gryżewski, A., Pilarski, P. (2018). Sztuka obsługi penisa. Wydawnictwo Agora.
3. Olchowik, M. (2021). Budowa penisa – lekcja praktycznej anatomii. <https://yourkaya.pl/blogs/you-know/budowa-penisa-lekcja-praktycznej-anatomii?fbclid=IwAR2MAj-AkCXAojJ00xuSKOw6aWRSEoOIN77YzIEQbN3xjdhQY9YDeRP9Spw>.
Dostęp 12.11.2022.
4. Krajmas, M. (2022). Samobadanie jąder - jak je poprawnie wykonać? https://www.adamed.expert/pacjent/zycie-intymne/samobadanie-jader?gclid=EAIdIQobChMIyNbw4pao-wIVQigYCh0rFACwEAAYASAAEgKn__D_BwE&fbclid=IwAR0oU1GS_DWf6rNQDbOgwGzIUyGa63OtV0mE5mb9U4OpjZEqFy8kVLYPnuY.
Dostęp 12.11.2022.
5. Lew-Starowicz, M. , Lew-Starowicz, Z., Skrzypulec-Plinta, V. (2022). Seksuologia. Wydawnictwo PZWL.

Czego można się dowiedzieć?

- Jak zbudowany jest układ płciowy u osób z penisem?
- Jaka jest anatomia penisa?
- Na czym polega stan erekcji?
- Czy wielkość penisa wpływa na sprawność seksualną?
- Czym jest i co zawiera sperma?
- Co wpływa na jakość spermy?
- Co to ejakulat i preejakulat?
- Jaki prawidłowy kolor powinna mieć sperma?
- Jaka jest różnica między wytryskiem a orgazmem?
- Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?
- Czym jest i gdzie znajduje się prostata?
- Jakie są objawy raka jąder i raka prostaty?
- Co to stulejka?