

Mannens anatomi

Av Maren og Sven Weum



Mannens og kvinnens kjønnsorganer er svært forskjellige, men samtidig er de skapt slik at de passer perfekt sammen. Kunnskaper om anatomi og fysiologi er nyttige for å forstå de fysiske forskjellene på mann og kvinne.

Kunnskap kan aldri erstatte overgivelsen og kjærligheten i et ekteskap, men manglende kunnskap kan skape seksuelle problemer som lett kunne vært unngått. En kvinne som kjenner mannens seksuelle anatomi og fysiologi vil ha et godt utgangspunkt for å gi ham størst mulig nytelse. En mann som kjenner sin egen kropp godt har også større forutsetninger til å tilfredsstille en kvinne maksimalt under samleiet.

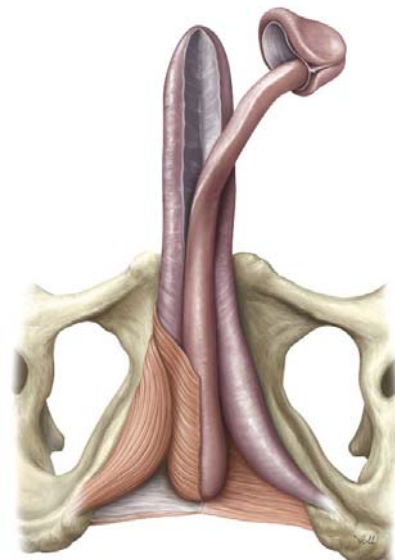
Mannens ytre kjønnsorganer består av penis og pungen som på latin heter scrotum. Penis inneholder tre store svampaktige legemer som fylles med blod under ereksjon.

De to største svampaktige legemene ligger på oversiden og er omgitt av en kraftig bindevevshinne slik at de kan bli svært harde når de fylles med blod. Disse heter på latin corpora cavernosa, som betyr hulelegemer. De inneholder mange små hulrom.

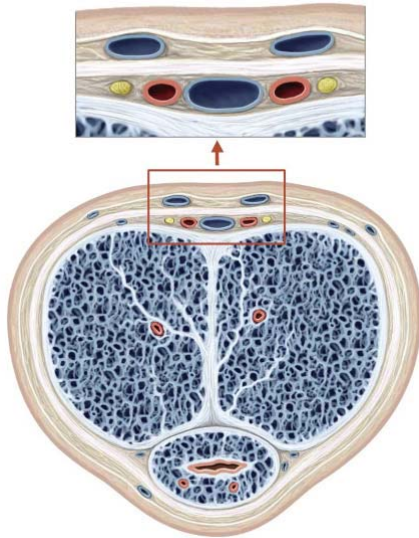
Sammendrag

Mannens ytre kjønnsorganer består av penis og pungen. Penis inneholder tre svamplegemer som fylles med blod når mannen får ereksjon. Det midterste svamplegemet inneholder urinrøret og ender i penishodet. Følsomheten er størst på penishodet og spesielt på undersiden ved festet av frenulum. Pungen inneholder testiklene som produserer sædceller og testosteron. Sædlederne går fra testiklene opp til prostata og sædblæreene. Regelmessige sammentrekninger i bekkenbunnens muskler pumper sædvæsken ut gjennom urinrøret under orgasmen.

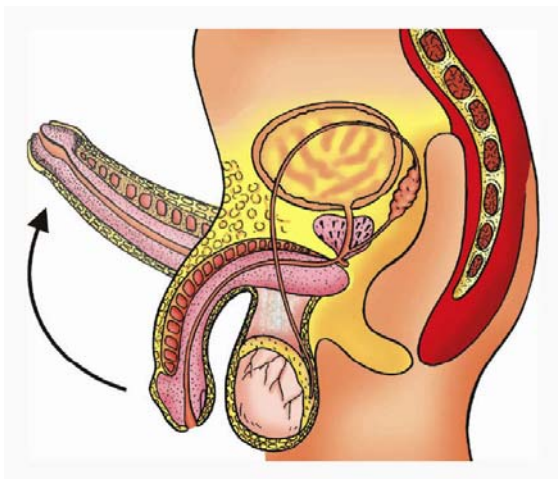
Forskerne Masters & Johnson delte graden av seksuell spenning inn i fire faser: Opphisselse, platå, orgasme og oppløsning. Etter sæduttømmingen inntreer en periode der mannen ikke kan få orgasme igjen. Tidlig sædavgang er helt normalt i begynnelsen av samlivet, men for tidlig sædavgang blir et problem hvis ikke mannen etter hvert får bedre kontroll. Ved å stramme musklene i bekkenbunnen kan mannen bremse den seksuelle spenningen og utsette sæduttømmingen.



Under penis finnes det et tynnere legeme som inneholder urinrøret. Dette heter på latin corpus spongiosum som ganske enkelt betyr svampegeme.



Sistnevnte blir ikke like hardt under ereksjon, men også dette blir mye større og hardere når det fylles med blod. I ytre del av penis utvider svampegemet seg til å danne penishodet som på latin heter glans. Urinrøret ender her i urinrørsåpningen.

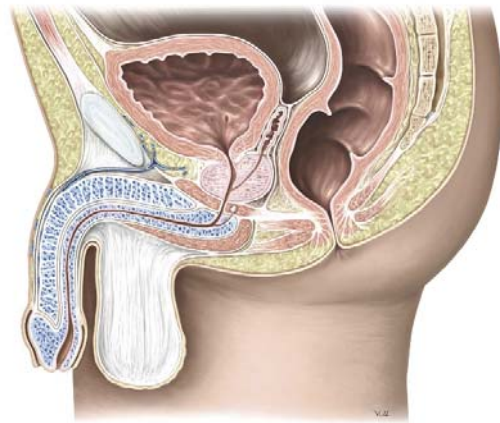


De to hulelegemene går bakover på hver sin side og festes til undersiden av bekkenet. Siden de er festet til bekkenet, kan penis reise seg og peke oppover under ereksjon. Svampegemet på undersiden av penis går bakover i midtlinjen og danner penisroten et stykke foran endetarmsåpningen.

Penishodet inneholder svært mange nerver og følelegemer slik at dette er veldig følsomt for berøring. I Norge er de fleste menn ikke

omskåret, hvilket betyr at forhuden over penishodet er intakt. Forhuden beskytter den følsomme huden på penishodet. Følsomheten er aller størst på undersiden av penishodet der den lille hudstrengen frenulum forbinder glans med forhuden. Glans er vanligvis dekket av forhuden, men forhuden kan også trekkes tilbake.

Huden rundt penis er svært bevegelig og kan gli frem og tilbake under samleie. Siden denne huden er festet til den mest følsomme delen av penishodet via frenulum, vil også nervene på undersiden av penishodet bli stimulert når huden rundt penisskaftet beveges. Kanten av penishodet har rikelig med nerver og følelegemer som blir stimulert når penis beveger seg inne i vagina.

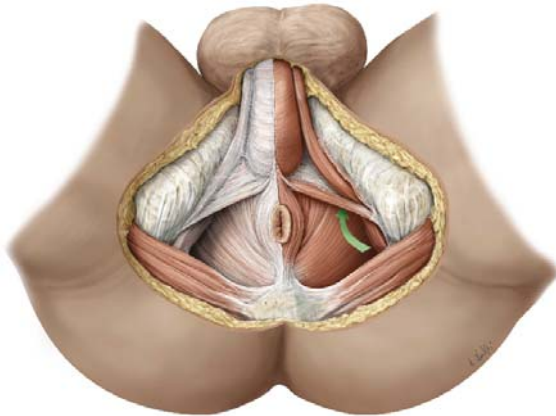


Området mellom pungen og endetarmsåpningen kalles mellomkjøttet eller perineum. I dypet under huden foran endetarmsåpningen ligger penisroten. På sidene er de to hulelegemene festet til bekkenet. Penis er nesten dobbelt så stor som den synlige delen utenpå kroppen.

Pungen inneholder testiklene som produserer sædceller og det mannlige kjønnshormonet testosteron. Fra hver testikkel går det en sædleder opp over til prostata og sædblærene. Det er prostata og sædblærene som produserer mesteparten av væsken som kommer ut under orgasmen. Sædvæsken inneholder næring til sædcellene slik at disse kan overleve i opptil flere dager i kvinnens kjønnsorganer.

Mellom prostata og penisroten finnes de to Cowperske kjertlene som produserer et klart sekret. De øker sin produksjon når mannen blir seksuelt opphisset slik at veggene på innsiden av urinrøret dekket av sekretet. Noen dråper kan komme ut gjennom urinrørsåpningen. Dette er ikke vanlig sædvæske, men sekretet kan inneholde noen sædceller som kan gjøre kvinnen gravid dersom de kommer inn i vagina.

Bortsett fra små muskelfibre i urinrøret og blodårene inneholder penis ingen muskler. Men det er mange muskler i bekkenbunnen som har innvirkning på penis. Svampegemet og hulelegemene på undersiden av bekkenet er også dekket av små muskler.



Selve bekkenbunnen dannes av en rekke muskler som omgir urinrøret og endetarmen. Den største heter pubococcygeus eller kort og godt PC-muskelen. Den går fra fremre kant av bekkenet og bak til halebeinet.

Muskelen trekker seg sammen når man for eksempel stopper strålen under vannlating, og under orgasmen trekker den seg sammen med regelmessige intervaller. Musklene i bekkenbunnen pumper sædvæsken ut gjennom urinrøret til urinrørsåpningen.

PC-muskelen har ikke bare en viktig funksjon under orgasmen, den kan også brukes til å bremse den seksuelle spenningen og utsette orgasmen under samleie. Ved å gjøre bekkenbunnsøvelser kan mannen få bedre kontroll over muskulaturen og dermed også få kontroll over tidspunktet for utløsning.

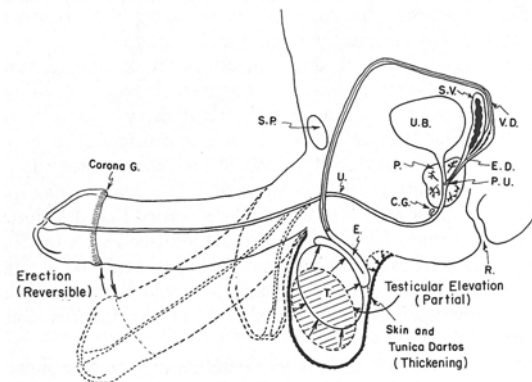
Mannens seksuelle reaksjoner

Forskerne William Masters og Virginia Johnson gjorde et banebrytende arbeid i å kartlegge mannens og kvinnens seksuelle reaksjoner. På sekstitallet observerte de flere tusen orgasmer i sitt laboratorium, og i boken *Human Sexual Response* publiserte de detaljerte beskrivelser av hva som skjer med både mannens og kvinnens kjønnsorganer gjennom ulike faser av seksuelle reaksjoner (1).

Felles for begge kjønn delte de reaksjonene inn i fire faser: Opphisselse, platå, orgasme og oppløsning. Det kan være glidende overganger mellom de ulike fasene, men oppdelingen er nyttig for å kartlegge hva som skjer med kjønnsorganene under seksuell aktivitet.

Opphisselse

Det første som skjer med mannens kjønnsorganer er at blodet strømmer til svampegemene i penis slik at han får en begynnende ereksjon. Muskelfibre under huden i pungen trekker seg sammen slik at testiklene trekkes inn mot kroppen. De Cowperske kjertlene begynner å produsere sekret som utskilles i urinrøret. Samtidig øker mannens puls og blodtrykk når den seksuelle spenningen stiger.



Platå

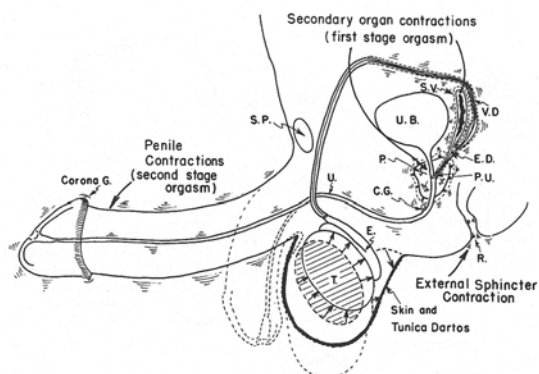
Dette er et nivå av opphisselse der mannen har fått full ereksjon og den seksuelle spenningen har nådd et punkt der det er kort vei igjen til orgasmen. Penishodet blir ytterligere noe større i denne fasen, og hos noen blir fargen på penishodet mørkere rødlig eller fiolett på grunn den økte blodansamlingen. Pulsen, blodtrykket og muskelspenningene i kroppen øker ytterligere.

Noen menn får ufrivillige sammentrekninger i kroppens muskler. Pusten blir også dypere og hyppigere. Masters og Johnson observerte at omtrent en fjerdedel av mennene får rødme av huden som begynner på øvre del av magen og sprer seg til brystet, halsen og ansiktet.

Mange menn klarer ikke å holde seg på dette nivået mer enn en kort stund før orgasmen kommer. Men med ved trening kan mannen få bedre kontroll over muskulaturen i bekkenbunnen, slik at han kan holde seg i platåfasen over et lengre tidsrom under samleiet.

Orgasme

Når orgasmen nærmer seg er det rikelig med sekret i både prostata og sædblæreene. Under selve orgasmen trekker musklene i bekkenbunnen seg sammen med regelmessige rytmiske sammentrekninger. Etter noen sekunder avtar sammentrekningene i styrke og hyppighet.

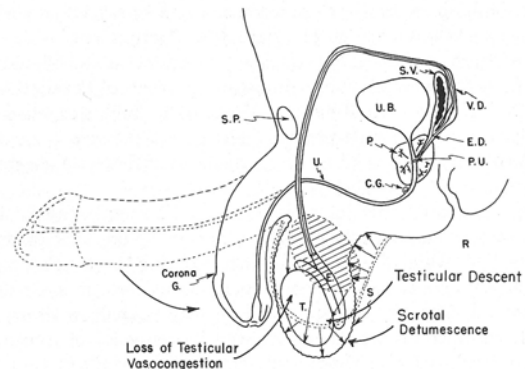


Det er også muskulatur i veggene til urinrøret som hjelper til med å transportere sædvæsken gjennom penis slik at den spruter ut gjennom urinrørsåpningen. Vanligvis vil mannen under orgasmen støte kraftigere med penis og bevege kroppen i takt med sammentrekningene i bekkenbunnen. Masters og Johnson observerte også at mannen også kan få rykninger i beina og armene hvis han får orgasme mens han ligger på ryggen. Han presser da hendene og føttene kraftig ned mot underlaget.

Oppløsning

Etter orgasmen tømmes hulelegemene og svampegemet gradvis for blod igjen. Hvor raskt ereksjonen går tilbake har blant annet sammenheng med hvor lenge ereksjonen har

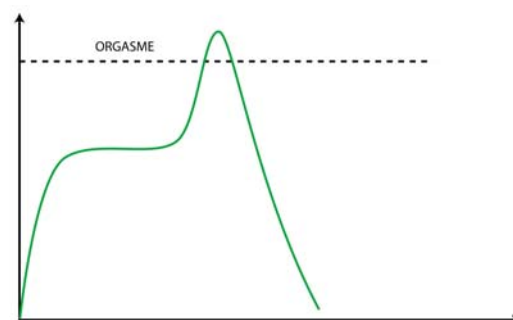
vart før orgasmen. Først reduseres penis til en størrelse som er omtrent 50 % større enn den var før ereksjon. Det kan ta betydelig lengre tid før penis er helt tilbake til sin opprinnelige størrelse.



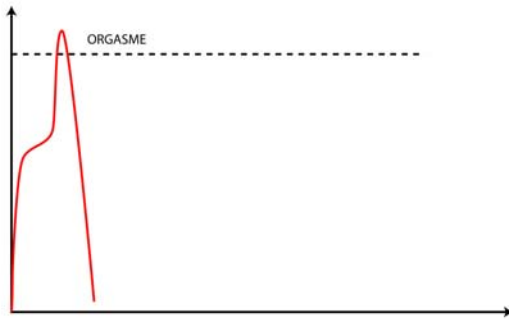
Refraktærperioden

Etter sæduttømmingen gjennomgår mannen en såkalt refraktærperiode der han ikke kan få full ereksjon eller orgasme igjen. I denne perioden er han mindre mottakelig for seksuelle stimuli både psykologisk og fysisk. Han kan føle seg trøtt og utmattet kort tid etter orgasmen. Denne perioden kan vare fra noen minutter til flere timer, og den er kortere for yngre menn enn for eldre.

Ulike reaksjonsmønstre



Den grønne kurven viser et typisk reaksjonsmønster for menn. Y-aksen viser grad av seksuell opphisselse mens x-aksen representerer tiden. Den seksuelle spenningen stiger raskt i opphisselsesfasen og forblir høy gjennom platåfasen før den igjen stiger brått når orgasmen kommer. Etter orgasmen faller den seksuelle spenningen raskt tilbake til utgangspunktet.



Ulike menn kan ha ulike kurver. Hvis orgasmen kommer mye tidligere enn ønsket, har han det som kalles for tidlig sædavgang eller prematur ejakulasjon. Den røde kurven illustrerer dette. Den seksuelle spenningen stiger raskt, men mannen klarer ikke å holde spenningen på et passe nivå mer enn en kort stund før orgasmen kommer. Det er helt normalt å ha tidlig sædavgang i begynnelsen av samlivet. Følelsene kan da være så overveldende at alt skjer veldig raskt. Men etter hvert som mannen får mer erfaring og slapper bedre av kan han utsette orgasmen.

For tidlig sædavgang blir et problem hvis ikke mannen over tid får bedre kontroll over sine seksuelle reaksjoner. Som nevnt under avsnittet om bekkenbunnens muskler kan mannen få mye bedre kontroll over spenningsnivået ved å trene muskulaturen i bekkenbunnen.

Det finnes egne treningsprogram som har til hensikt å styrke PC-muskelen og gi mannen full kontroll over orgasmen og tidspunktet for sædavgang (2).

Referanser

1. Masters, William H., Johnson, Virginia E. Human sexual response. Little, Brown and Company, Boston, 1966.
2. Keesling, Barbara. How to make love all night. Male multiple orgasm and other secrets for prolonged lovemaking. Warner books, London, 1994.