

18. De Pik

De pik — ook wel bekend als: penis, piemel, lul, paal, roede, snikkel, jongebeer, plasser, rampetamp en fallus om maar wat benamingen te noemen — werd door de eeuwen heen gezien als een symbool van mannelijkheid, macht, vruchtbaarheid, scheppingskracht en voorspoed. De oude Romeinen hadden stenen fallussen op de straatboeken staan, die voorbijgangers aanraakten om hun geluk een handje te helpen. Gezien de grote symbolische waarde van het lichaamsdeel, is het niet zo vreemd dat veel mannen geobsedeerd zijn door hun eigen pik en ook door die van anderen, ter vergelijking of uit lust.

Anatomie van de pik

Een pik is opgebouwd uit drie zwellichamen. Twee daarvan vormen de zijkant ervan en een derde, grotere loopt langs de onderkant en mondt uit in de eikel: het gevoeligste deel van de pik. Door dit laatste zwellichaam loopt ook de plasbuis, waardoor zowel sperma als urine via de voorkant van de eikel het lichaam verlaten. Een stijve pik kan door de afwezigheid van bot niet breken maar wel gekneusd raken: één van de zwellichamen scheurt dan en zorgt voor een beurse plek op de pik, waardoor een onderzoekje bij het ziekenhuis noodzakelijk wordt.

Een pik wordt stijf wanneer er bloed de zwellichamen in begint te vloeien, meestal door seksuele opwinding. Het kán echter dat een erectie in gang wordt gezet door iets heel anders — bijvoorbeeld een hobbelige busrit — zonder dat de eigenaar aan seks denkt. Tijdens het slapen krijgen mannen iedere nacht meerdere automatische erecties, tenzij er sprake is van impotentie met een lichamelijke oorzaak. Wanneer de pik eenmaal stijf is, spannen spieren onderaan de pik zich om te voorkomen dat het bloed weer naar buiten vloeit, tot de opwinding of de automatische reactie van het lichaam voorbij trekt.

De eikel wordt van nature deels of helemaal bedekt door een ‘voorhuid’, al wordt deze bij sommige mannen verwijderd om medische redenen of vanwege culturele traditie. Deze handeling noemt men een ‘besnijdenis’ en een pik zonder voorhuid is ‘besneden’. Aan de onderkant van de eikel bevindt zich een erg gevoelig plekje: het frenulum, ookwel het ‘toompje’ genoemd. Dit peesje verbindt de voorhuid met de eikel en kan scheuren als de voorhuid te hard naar achteren wordt getrokken. Bij een besnijdenis wordt de pees soms doorgesneden, maar de plek en de

omgeving ervan blijven erg plezierig gevoelig tijdens de seks en spelen dan ook een grote rol bij het orgasme.

De ballen

Onder de pik bevindt zich de balzak (scrotum), een over het algemeen behaarde (tenzij geschoren) huidplooi met daarin twee ballen die ieder samen zijn gesteld uit een teelbal en een bijbal. Zaadcellen worden aangemaakt in de teelballen en gerijpt en bewaard in de bijballen. Ook mannelijk hormoon (testosteron) wordt in de ballen aangemaakt. De ballen zijn erg gevoelig. De reden dat ze desondanks vrij kwetsbaar buiten het lijf hangen is

dat ze anders te warm zijn om sperma aan te maken en te bewaren. Het is belangrijk ze tijdens het sporten en andere wilde activiteiten te beschermen om beschadiging te voorkomen. Door een verkeerde beweging kan een bal verdraaien (torsie), waardoor de toevoer van bloed stopt. Dit is erg pijnlijk en kan leiden tot het moeten afzetten van de verdraaide bal, als er niet op tijd medisch wordt ingegrepen.

Als je erg lang achter elkaar een erectie houdt, kunnen je ballen ook wat pijn gaan doen, door bloed dat is toegestroomd en daar nu vastzit. Dit fenomeen wordt wel met de term 'blauwe ballen' aangeduid, al worden je ballen er feitelijk niet blauw van. Je prostaat kan bij langdurige opwinding bovendien wat gaan irriteren door te veel opgehoopt vocht. De oplossing voor dit ongemak: klaarkomen, mogelijk gevolgd door een warm bad of warme douche.

Voorvocht en sperma

Wanneer een man opgewonden raakt, komt er uit de pik een heldere vloeistof: voorvocht. De voornaamste functie daarvan is het neutraliseren van urine die mogelijk nog in de plasbuis aanwezig is. Deze kan anders namelijk de zaadcellen aantasten. Hoeveel voorvocht een man aanmaakt verschilt sterk: de een begint al te lekken wanneer hij een mooie man op afstand ziet, bij de ander is zelfs in hoogste staat van opwinding tijdens de seks nauwelijks tot geen voorvocht te vinden. Het is niet mogelijk om

Niets breekt de stemming tijdens een vrijpartij meer dan een knietje tegen de ballen tijdens een onhandige wisseling van standje. Als je een man buiten werking wil stellen, zit daar de 'uit' knop.

David

tegelijkertijd te plassen en klaar te komen, omdat ofwel de blaas ofwel de prostaat is afgesloten, afhankelijk van het moment.

Om sperma aan te maken, werken diverse organen samen. Het vocht ervoor komt voor een deel vanuit de prostaat, deels vanuit de klieren van Cowper en voor het merendeel vanuit klieren die ‘zaadblaasjes’ worden genoemd. Het vocht van deze blaasjes is bepalend voor de geur en smaak van sperma. De gemiddelde hoeveelheid sperma dat bij een orgasme naar buiten komt is ongeveer een vingerhoedje vol. Daarvan bestaat slechts circa 2% uit zaadcellen, maar dat zijn er dan nog steeds zo’n 20 tot 40 miljoen.

Besneden vs. onbesneden

De hoeveelheid voorhuid die iemand van nature heeft, loopt uiteen: bij de een verstopt hij de hele eikel en is er dan nog extra huid over, bij de ander reikt hij maar halverwege de eikel in slappe stand, zodat iemand er van zichzelf al besneden uit ziet. De keuze om de voorhuid weg te laten halen, heb je theoretisch zelf in de hand, maar meestal zal de beslissing al voor je gemaakt zijn door je ouders. Diverse religies vereisen dat de aanhangers besneden zijn en ook hun zoons laten besnijden. Ook buiten religie om zijn er mensen die menen dat het hygiënischer is, omdat er zich geen vuil kan ophopen onder de voorhuid. De binnenkant van de voorhuid zou bovendien kwetsbaarder zijn voor bacteriën en virussen, waardoor iemand die niet besneden is meer risico zou lopen op HIV en andere infecties. In Amerika is het al dan niet besneden zijn een heikel punt: veel mannen daar worden opgewonden van spelen met een voorhuid, juist omdat die de meeste Amerikaanse mannen voor de pubertijd ontnomen wordt.

Tegenstanders van besnijdenis, beweren dat de afwezigheid van de voorhuid ervoor zorgt dat de eikel, bij gebrek aan bescherming, op den duur minder gevoelig wordt door dagelijkse wrijving tegen kleding. In Europa wordt de voorhuid meestal met rust gelaten, tenzij er een religieuze of acuut medische reden is om deze te verwijderen: een problematisch strakke voorhuid bijvoorbeeld.

Als je onbesneden bent, moet je goed opletten dat je ook onder de voorhuid grondig schoonmaakt om de opbouw van talg (smegma) daar te voorkomen. Dit gaat op den duur stinken en maakt je vatbaarder voor infecties. Als de voorhuid erg strak is en goed schoonmaken daardoor lastig blijkt, moet je er een arts naar laten kijken. Een strakke voorhuid kan tijdens de seks pijn opleveren en kan vast komen te zitten achter de eikel, waardoor de doorbloeding verstoord wordt. De oplossing voor een

strakke voorhuid zal niet altijd een besnijdenis zijn: afhankelijk van de situatie zal deze soms voorzichtig op kunnen worden gerekte. Ga voor een professionele diagnose altijd eerst naar een arts, ter voorkoming van blijvende schade.

Formaat

Vergelijking van de eigen apparatuur met die van anderen kan tot onzekerheid leiden: veel mannen hebben het idee dat ze tekort schieten wat betreft hun formaat. Ze hebben daarbij meestal een vertekend beeld van zichzelf. Zo ziet een man zijn eigen pik vooral van bovenaf, waardoor hij kleiner lijkt dan de van opzij bekeken pik van een ander. Bovendien zijn de pikken die te zien zijn in de media — en dan voornamelijk porno — over het algemeen groter en dikker dan wat de gemiddelde man is toebedeeld.

De lengte van de gemiddelde pik van een volwassen man — gemeten langs de bovenkant van de schacht, vanaf de wortel tot aan het puntje van de eikel — ligt in erectie tussen de 13 en 16 centimeter. Verreweg het grootste deel van de mannen loopt rond met een lengte tussen de 11 en 21 centimeter. Een enkeling scoort hoger dan dat en net iets meer mannen scoren lager. De benaming ‘micropenis’ wordt gebruikt als de pik in erectie kleiner is dan een centimeter of zeven. Dit kan praktisch gezien de mogelijkheden tot variatie in bed wat begrenzen, omdat met een micropenis — als top — alleen erg oppervlakkige penetratie mogelijk is in een beperkt aantal standjes. De gemiddelde omvang — te meten rond het dikste deel van de schacht — ligt tussen de 9.5 en 12 centimeter.

De grootte van iemands pik is moeilijk te voorspellen tot je hem in volle erectie ziet. Een lange man heeft niet automatisch een lange pik en een brede man niet een brede. Zelfs als je iemand al bloot voor je neus hebt, kan je nog voor een verrassing komen te staan wanneer hij begint te steigeren. Bij sommige mannen ziet een slappe er indrukwekkend uit,

Ik was altijd onzeker over mijn formaat, tot ik ontdekte dat het voor de meeste mannen toch bijzaak was wanneer het er op aankwam. Doordat ik die onzekerheid los wist te laten, werd ik beter in bed en werd het formaat nóg minder relevant. Een paar centimeter extra was leuk geweest om makkelijk te scoren, maar dat zit er nu eenmaal niet in en het is ook niet echt nodig.

Richard

maar wordt deze bij erectie niet zo heel erg veel langer meer, terwijl bij anderen de pik erg compact is in slapende stand, maar indrukwekkend groeit wanneer hij voldoende wordt gemotiveerd.

Er zijn geen echt effectieve methoden om een pik blijvend dikker of langer te maken. Als het echt noodzakelijk is, kunnen met een ingrijpende operatie de pezen worden doorgesneden die de pik omhoog tillen. Hierdoor komt de pik nog net iets verder buiten het lichaam te hangen en lijkt hij dus groter, maar wordt het hebben van een steigerende erectie bemoeilijkt. Er zijn ook erg dure rek-apparaten die — misschien — een vrij minimaal effect hebben, als je ze uren lang iedere dag rond je pik hangt. Het effect van vacuümpompen — die extra bloed je pik in trekken — is tijdelijk en kan je pik vervormen en de bloedvaten in de pik beschadigen.

Het zijn trouwens niet alleen de minder bedeelde mannen die ontevreden zijn over hun pik: er zijn ook mannen die klagen dat ze een te lange of dikke pik hebben. Dit kan het óók lastiger maken om makkelijk seks te hebben. Een pijpbeurt over de hele lengte is dan bijvoorbeeld zeldzaam, tenzij de partner een grote mond heeft en dus zijn kaak niet zal hoeven te ontwrichten en bovendien goede controle heeft over zijn kokhalsreflex. Bij anale seks verlengt het meestal de aanlooptijd tot het werkelijke neuken, omdat de kont vooraf veel uitgebreider ontspannen moet worden, als de bottom het al aandurft. Maar er zijn natuurtalenten die zo'n uitdaging graag aangaan.

Vorm

Niet alleen verschillen pikken in grootte, ook de vorm kent vele variaties. De schacht is lang niet altijd een rechte paal die over de hele lengte even dik is: sommige beginnen breed maar lopen taps toe of worden juist wat wijder in de richting van de eikel. Een pik kan ook een afwijking hebben naar links of rechts, naar boven of naar onder. Dat zal over het algemeen geen problemen opleveren met de seks, tenzij de buiging zo sterk is dat die het neuken ongemakkelijk maakt. Vaak is het dan nog mogelijk standjes te vinden die voorkomen

Het blijft fascineren, de verschillen in grootte en design, er zijn geen twee pikken precies gelijk. Ze zouden net als vingerafdrukken en oren waarschijnlijk ter identificatie gebruikt kunnen worden. Dat zou paspoortcontrole meteen een stuk opwindender maken.

Edwin

dat de bottom op een verkeerde manier wordt geraakt. In de meeste gevallen buigt een stijve pik naar boven, maar het is niet ongebruikelijk dat een pik licht naar beneden buigt.

De relatieve grootte van de eikel kent ook verschillende vormen: soms is deze groot en dik in verhouding tot de schacht, andere keren juist klein. Hetzelfde geldt voor de ballen: de grootte daarvan zal meestal in relatie staan tot de omvang van de pik, maar ze kunnen ook afwijken in formaat: van grote knikker tot pingpongbal. De huid van de pik is meestal wat donkerder dan de rest van het lijf, maar dat verschil is niet altijd even opvallend. Bij vooral onbesneden mannen kan er een krans van kleine papillen lopen langs de onderrand van de eikel, ookwel een 'parelketting' genoemd. Deze slijmvliesflapjes worden wel verward met genitale wratjes maar zijn volkomen onschuldig. Sommige mannen hebben tenslotte wat lichte beharing, niet alleen aan de wortel van de pik maar ook langs de schacht.

Geen harde dobber

Niet alle mannen worden even snel hard. Terwijl de één van het begin tot het einde van een vrijpartij aan één stuk door stijf blijft, zal de ander steeds tussen hard en slap wisselen tijdens de seks. De sterkte van de erectie kán een graadmeter zijn van de geilheid van de eigenaar, maar er spelen ook lichamelijke factoren een rol. Vermoeidheid, drugs, alcohol of een slechte doorbloeding kunnen het vasthouden van een erectie moeilijk maken. Omdat een erg grote pik meer bloed nodig heeft om stevig te blijven, heeft deze het wat lastiger. Door iets om de basis van de pik te binden, kan het toegestroomde bloed worden vastgehouden en volhardt de erectie. Er bestaan hier speciale, verstelbare leren bandjes voor en cockringen, van rubber of metaal. Wees heel voorzichtig hiermee: als iets te lang en te strak rond je pik zit, kan je daarmee de bloedvaten beschadigen. In het geval van een metalen cockring zou je in het ziekenhuis kunnen belanden omdat je de ring niet meer af krijgt vanwege het toegestroomde bloed, dat nu met geen mogelijkheid meer de pik uit kan. De ring moet dan open worden gezaagd om te voorkomen dat de pik afsterft.

Sommige mannen zullen naarmate ze ouder worden last beginnen te krijgen van minder stevige erecties of zelfs impotentie. Vanwege de kleine bloedvaatjes die er in een pik zitten, is deze vaak een eerste indicator van problemen met bloedvaten en doorstroming, mogelijk veroorzaakt door diabetes, hartklachten of overmatig alcoholgebruik. Andere fysieke factoren zijn veranderingen in de hormoonspiegel en de invloed van

medicijnen. Problemen met erectie zijn niet voorbehouden aan ouderen, maar komen bij deze groep wel vaker voor.

Psychologische factoren spelen ook een rol, hoewel deze minder makkelijk zijn vast te stellen: stress, angst en depressie zijn drukkende factoren. Geestelijke en lichamelijke problemen kunnen ook in combinatie optreden: iemand die al wat moeite heeft zijn erectie vast te houden kan daar zo onzeker van worden dat hij deze inderdaad verliest. Laat jezelf in ieder geval onderzoeken door een arts als je met enige regelmaat problemen hebt hard te blijven.



Het niet kunnen krijgen van een erectie is een erg gevoelig punt voor mannen, omdat het hen direct raakt in hun gevoel van mannelijkheid en velen schamen zich dan ook om er een arts naar te laten kijken. Wees man genoeg om je daar overheen te zetten, als het ooit zo ver komt. Je zal niet de eerste zijn met het probleem en zeker niet de laatste. Wat je aan de arts vertelt is vertrouwelijk. Hou jezelf voor ogen dat het een grote opluchting zal zijn als de arts een oplossing weet te vinden. Zelfmedicatie met een pil als Viagra of Cialis kan de symptomen bestrijden maar pakt de wortel van het probleem niet aan.

Vroeg- en laatkomers

Het is niet altijd makkelijk je eigen orgasme en dat van je partner op elkaar af te stemmen: mannen verschillen onderling sterk in het gemak en de snelheid waarmee ze hun orgasme bereiken. Terwijl de één zich regelmatig moet terugtrekken en zijn best moet doen niet vroegtijdig over het randje te gaan, zal de ander uiteindelijk een tijd de hand aan zichzelf moeten slaan om met moeite over datzelfde randje heen te springen.

Er zijn lichamelijke factoren die meespelen: als iemand zich al zijn hele leven met stevige grip aftrekt, kan dat de pik minder vatbaar maken voor subtielere aanrakingen en het moeilijk maken om klaar te komen wanneer iemand anders aan het stuur zit. Het is dan van belang de stevige grip af te leren om de pik ook zwakkere sensaties te laten waarderen. Onervaren mannen daarentegen zullen vaak wat te snel over de finish gaan: ze kunnen moeite hebben de reacties van hun eigen lichaam te peilen en nemen daarom te laat gas terug. Regelmatig masturberen en op de

rand van een orgasme blijven balanceren, kan helpen met dit probleem omdat je op die manier de reacties van je pik leert te herkennen en zo het gevoel beter kan sturen.

Er zijn een paar manieren om jezelf of iemand anders af te remmen, als een orgasme te snel nadert. Ten eerste: de meeste mannen vinden het moeilijker om klaar te komen wanneer hun benen gespreid zijn, dus hou de benen uit elkaar. Ook kan je even voorzichtig de eikel tussen je duim en wijsvinger knijpen (een vinger bovenop en een vinger onderop). Dat zou de spanning moeten doen afnemen. Met twee vingers tussen de ballen en billen druk uitoefenen — één vinger aan beide zijden van de bilnaad die daar loopt — is een andere optie. Eventueel kan je erg voorzichtig aan de ballen trekken: deze trekken samen bij een orgasme en ze op afstand houden voorkomt meestal dat een orgasme op gang komt. Daarnaast kan je natuurlijk een onderbreking inlassen en de spanning weer vanaf een lager punt op beginnen te bouwen. Tot slot: er zijn condoms te koop met glijmiddel waarin lidocaïne verwerkt is. Dit heeft een licht verdovende werking op de pik en maakt hem minder gevoelig.

Belangrijke struikelblokken bij het onder controle krijgen van je lichaam zijn emotionele factoren: faalangst, schuldgevoel of een angst voor intimiteit. Faalangst leidt maar al te makkelijk tot falen. Dat geldt wanneer het de eerste keer is dat je seks hebt en dus niet zeker weet of je het 'goed' doet, maar ook wanneer als je eerder problemen had met te vroeg klaarkomen en nu bang bent dat het wéér zal gebeuren. Stress en het gevoel dat je je lichaam niet in de hand hebt, kunnen dan leiden tot een te vroeg orgasme, waardoor de angst een volgende keer verder toeneemt. De beste manier om uit deze vicieuze cirkel te komen is door aan het oefenen te slaan met een vertrouwde partner. Vrij zonder tijdsdruk of verwachtingen en probeer even het orgasme helemaal te vergeten. Mocht je desondanks te snel klaarkomen, ga dan na een korte pauze gewoon verder: na het eerste orgasme zal een tweede langer op zich laten wachten.

Schuldgevoel en schaamte met betrekking tot seks wordt velen met de paplepel ingegoten en die schaamte wordt nog eens verdubbeld wanneer twee mannen samen met elkaar in bed belanden. Dit kan er toe leiden dat iemand de seks afraffelt maar ook dat iemand moeite heeft een hoogtepunt te bereiken. Het is moeilijk om iemand die zijn hele leven al het gevoel heeft dat wat hij doet eigenlijk immoreel en zondig is, van dat gevoel los te weken en hem onbezorgd van seks te laten genieten. Geduld en begrip kunnen iemand helpen met zelfacceptatie, maar als de begeleiding zó lang en intensief blijkt te moeten zijn dat je van partner

verandert in een verkapte hulpverlener, kan er beter een therapeut bij worden geroepen.

Een angst voor intimiteit kan er voor zorgen dat iemand zich niet compleet over wil of kán geven aan zijn partner. Het zal zo iemand zwaar vallen om het moment van klaarkomen met een ander te delen, omdat het een erg kwetsbaar moment is. Ook zal hij meer controle willen houden over zichzelf en daarom tegen het einde het liefst de hand aan zichzelf slaan en het niet aan zijn bedgenoot overlaten. Let wel: hier kan ook de eerder genoemde lichamelijke hoge drempel meespelen, dus trek niet een overhaaste conclusie als je partner jou niet zo vaak de leiding laat nemen tijdens zijn orgasme.