

Poglavlje 2

Ona muška stvar

U ovom poglavlju

Kako radi penis

Veličina i seksualna efikasnost

Šta je obrezivanje

Testisi – spoljni organ koji visi

Neverovatno putovanje spermatozoida

Kako otkloniti sumnju u rak testisa?

Polni odnos (snošaj) događa se uvek kada muškarčev penis uđe u ženinu vaginu. Kada se penis nalazi u svom normalnom, opuštenom stanju, to nije lako obaviti (mada ne i nemoguće). Kada penis postane uspravan i čvrst, većina muškaraca brzo nauči tehniku prodiranja penisa u vaginu – ponekad i previše brzo (više detalja o tome nalazi se u poglavlju 20). U ovom poglavlju saznaćete sve o tome kako i zašto muškarac postiže erekciju.

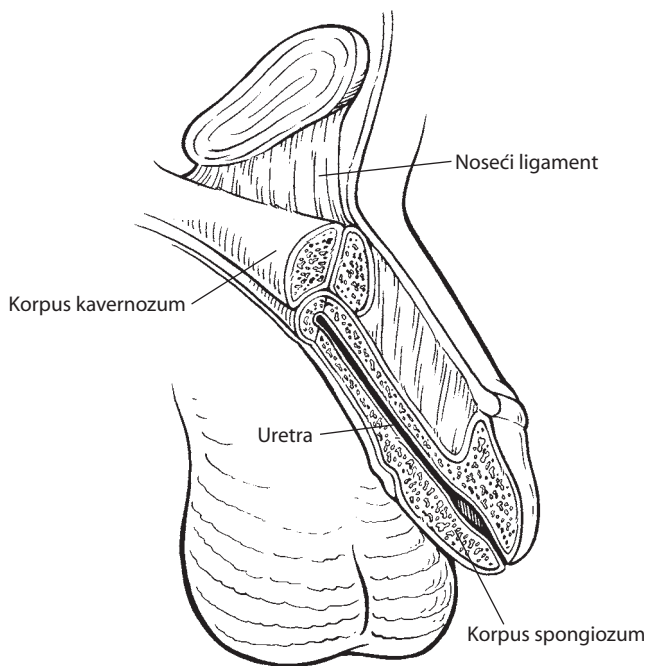
Penis – spolja i iznutra

Kako muškarac postiže erekciju relativno je jasno. Međutim, da biste razumeli šta se pri tome dešava, treba da proučite osnovni aparat muškarca – njegov penis.

Tri suđera

Penis se, u osnovi, sastoji od tri strukture (slika 2-1), načinjene od sunderaste materije koja se može ispuniti krvlju.

- ✓ Dva elementa, zvana *korpus kavernoza*, sadrže centralne arterije i nalaze se duž gornje polovine penisa. Oni su cilindričnog oblika i veći od treće sunderaste strukture.
- ✓ *Korpus spongiozum*, koji se nalazi ispod dva pomenuta elementa i obuhvata *uretru*, predstavlja kanal i za mokraću i za spermu.



Slika 2-1:

Penis: nije jednostavan kao što izgleda!

Kada se muškarac uzbudi – ne mislim na ono kada skoči jer je njegov omiljeni košarkaški tim postigao „trojku“ – aktiviraju se nervi koji obuhvataju penis i opuštaju mišiće oko arterija; stoga znatno više krvi stiže u penis. Ovu dodatnu krv apsorbuje sunderasto telo i penis postaje uspravan i čvrst – tada je penis u *erekciji*. U erekciji tkivo penisa pritiska vene tako da krv ne može da ga napusti, pa on i dalje ostaje ustobočen.

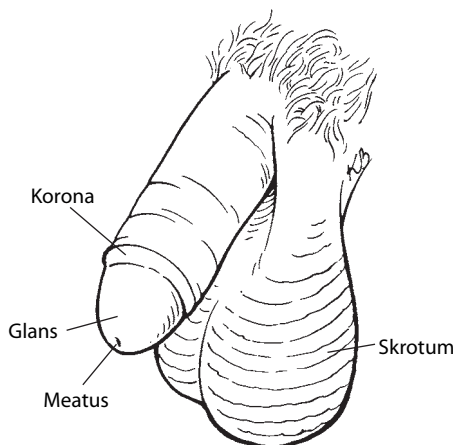
U korenu penisa, korpus kavernozum se račva u obliku slova Y, a oba kraja vezuju se za stidnu kost. Ovaj ligament određuje nagib penisa u erekciji. Dobijam mnogo pitanja od muškaraca kojima nije jasno da li je s njima sve u redu jer im penis u erekciji ne štrči pravo, paralelno s podom. I svima im odgovaram da ne moraju stavljati tegove na penis ne bi li ispravili „grešku“, jer greške nema!

Kada su u erekciji, penisi su usmereni na sve moguće strane – ugao nema nikakve veze s njegovim funkcionisanjem. S godinama se ligament u korenu penisa isteže i nagib penisa se menja. Zbog toga je kod sedamdesetogodišnjaka penis u erekciji upravljen naniže a ne naviše kao kod mladića.



Na počasnom mestu – glavić

Glavić penisa, ili *glans*, kupastog je oblika (slika 2-2). Otvor na glaviću (izlaz uretre) naziva se *meatus*, a osnova krunastog oblika je *korona*.



Slika 2-2:
Kod glavića je
sve na videlu.

Glavić ima više zadataka:

- ✓ On je nešto deblji od ostatka penisa, naročito u predelu korone. Ova dodatna debljina služi kao čep koji nakon orgazma zadržava ejakulat u vagini, u blizini cerviksa. To je način koji je priroda smislila da poveća šanse za začeće. Glavić sadrži najveći broj nervnih završetaka.
- ✓ Glavić izaziva i dodatno trenje, što rezultuje „dobrim vibracijama“ koje ubrzavaju ejakulaciju.
- ✓ Nemaju samo muškarci korist od glavića. Tokom snošaja, penis pritiska grlić materice i moglo bi doći do ozleda kada ne bi bilo glavića koji služi kao amortizer.

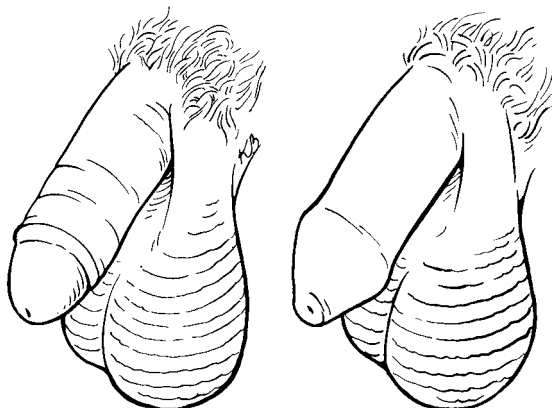


A vi drage dame, sledeći put kada ugledate glavić svog ljubavnika, savetujem vam da mu se odgovarajuće zahvalite. Kako ćete to učiniti – to je vaša stvar.

Udni rukavac – prava kapuljača

Kod novorođenčeta je glavić prekriven kožnim naborom sa otvorom na kraju. Kod bebe je ovaj otvor stisnut i koža se ne može povući unatrag (*retrahovati*, da se izrazimo medicinski). Normalno, kako beba raste, ovaj kožni nabor postaje sve labaviji. Prilikom erekcije koža se potpuno povlači, oslobađajući glavić. Koža glavića je vrlo osetljiva i svrha udnog rukavca jeste da je zaštititi.

Kod Jevreja i muslimana se udni rukavac uvek uklanja hirurškim putem, postupkom koji se naziva *obrezivanje*. Obrezivanje je postalo popularno i na Zapadu jer se tako lakše održava higijena uda. Budući da su danas opšti higijenski uslovi postali mnogo bolji, neki roditelji i lekari smatraju da obrezivanje više nije neophodno; debata, međutim, nije okončana. Na slici 2-3 prikazana je razlika između neobrezanog i obrezanog uda.



Slika 2-3:
Obrezan penis
na slici levo,
i neobrezan
desno.

Sitne žlezde ispod udnog rukavca izlučuju lepljivu supstancu. Ako se izlučevina nakupi i pomeša sa izumrlim ćelijama kože, stvara se sirasta supstanca zvana *smegma*. Kod neobrezanog muškarca smegma može da se nakupi i da izazove infekciju, čak i ozbiljno oboljenje, pa stoga on treba pri kupanju posebnu pažnju da posveti čišćenju okoline glavića od smegme.

VRUĆE



Ukoliko se kupate zajedno s partnerkom, možete joj sa zadovoljstvom prepustiti prevlačenje kožnog nabora preko glavića. Žene koje su videle one gomile prljavog rublja u uglovima momačkih stanova, moraju da gaje sumnje u održavanje lične higijene prosečnog muškarca. To može biti jedan od razloga zašto one odbijaju oralni seks. Ako se oralni seks muškarcu dopada ali se partnerka snobiva, možda će uspeti da je obrlati ukoliko joj dokaže da mu je penis apsolutno čist. Ako u tom pokušaju i ne uspe, barem će imati veoma čist penis.

Obrezivanje i seksualna efikasnost

Koža glavića obrezanog muškarca čvršća je i manje osetljiva nego kod neobrezanog, pa se ljudi pitaju ima li to nekog efekta na seksualni učinak.

Neki neobrezani muškarci veruju da su, zbog osetljivije kože glavića, oni skloniji preranoj ejakulaciji; čak me je i jedan odrastao pacijent pitao da li će obrezivanje rešiti njegov problem. (Pošto prerana ejakulacija spada u probleme nesposobnosti učenja koji se mogu prevazići odgovarajućim tretmanom, što razmatram u poglavlju 20, ja ne preporučujem obrezivanje odraslim osobama.)

Obrezani muškarci pitaju da li im se hirurškim putem može vratiti udni rukavac, jer misle da gube deo seksualnog zadovoljstva, budući da im je koža glavića manje osetljiva. Odgovor je – dok imaju orgazam, ne treba da brinu.

SEKSUALNI MIT



Veličina i seksualna efikasnost

Naravno, veličina penisa je ono što najviše opседа muškarce. Svi misle: što veći, to bolji.

Muškarce najviše motiviše ono što vide, pa im je stoga fizički izgled veoma važan. Zbog toga su oni tako zainteresovani za veličinu penisa – baš kao i za veličinu ženskih grudi. Što je veći deo tela koji ih privlači, utoliko bolje. (Tužno je da bedra, deo tela koji izgleda sve žene mogu lako da uvećaju, ne privlače više pažnju. Gde je sada Rubens, koji je slikao veličanstvena, senzualna ženska tela?)

Kada bi muškarci upitali žene šta one misle o veličini penisa, bila bi to druga priča. Veliki penis čak zastrašuje neke žene, a većina tome ne pridaje mnogo značaja. Međutim, do onih muškaraca koji su opsednuti veličinom svog penisa to ne dopire; pošto su mnogi od njih veoma tvrdoglavi, teško ih je ubediti u suprotno.



Premeravanje

Postoji više načina da se izmeri penis, a muškarac obično bira onaj po kom će njegov penis ispasti najveći. Iako osnovne mere penisa jesu njegova dužina i obim, ključno je stanje u kom se penis našao kada ste se mašili lenjira.

Dva penisa koja u opuštenom stanju izgledaju istih dimenzija, mogu biti veoma različiti u stanju erekcije. (Čak ista osoba može da ima različita stanja erekcije, zavisno od trenutne uzbuđenosti.) U svlačionici će se možda „glavnim“ osetiti onaj s najdužim opuštenim penisom, ali prava provera je tek u postelji.

Možda muškarac misli da mu je penis mali zato što ga posmatra na pogrešan način. (Ne, ne predlažem da stavi ružičaste naočari.) On uglavnom svoj penis posmatra odozgo i postaje žrtva optičke varke „skraćivanja objekata“, a to znači da *njemu* on izgleda manji nego osobi koja bi ga posmatrala sa strane. Da bi video svoj penis onako kako ga njegova partnerka vidi, dovoljno je da stane pred ogledalo i pogleda se. Kladim se da će biti iznenađen. Ako pogleda i pre i tokom erekcije, sigurna sam da će mu ego porasti.

Mada se ne može poreći da muškarci imaju penise različite veličine, kakvog to efekta ima kada se on nađe „na poslu“ – unutar vagine? Najčešći odgovor je: nikakvog. Veličina penisa se ne računa kada se on nađe gde treba.

Vagina je elastična; da nije tako, vaginalni porodaj bi bio nemoguć. Ona može u sebe da primi i veliki i mali penis. Većina nervnih završetaka nalazi se oko ulaza u vaginu, pa se senzacije koje pobuđuje veći penis ne razlikuju bitno od onih koje izaziva manji.

Naravno, ako muškarac baš ima malenkost od penisa, žena ga neće mnogo osetiti i to donekle jeste problem. Ali kako ćete videti u poglavlju 11, većini žena je potrebna direktna klitoralna stimulacija da bi doživele orgazam. Budući da nijedan penis to ne može da izvede tokom polnog snošaja, problem veličine je još manje bitan.

Muškarci me stalno zapitkuju da li postoji neki način da im se penis učini većim. Znam samo jedan i reći ću nešto o njemu samo zato što je on istovremeno i put ka dobrom zdravlju. Mada je veći deo penisa vidljiv, jedan njegov deo se nalazi ispod kože (*krus*). Ako muškarac ima salo oko stomaka, tada se



ispod kože nalazi veći deo penisa. S gubitkom telesne težine, salo nestaje i vidljivi deo penisa je sve duži – on „raste“. Doktori kažu da sa svakih 15 kg smanjenja težine penis „raste“ za oko 2,5 cm. (Za mršave, nažalost, ovo ne važi.)

Usmeravanje

Odnos veličine krusa (dela penisa pod kožom) i veličine spoljnog dela penisa, može da izazove razlike u nagibu penisa u stanju erekcije. Kod kraćeg krusa (znači dužeg spoljnog dela) verovatnije je da će penis u erekciji biti usmeren naniže. Obrnuto, kod dužeg krusa, penis će štrčati horizontalno ili čak biti usmeren naviše.



Frenk

Kada je Frenk došao da razgovaramo, pola sata se nismo ni dotakli stvarnog razloga njegove posete. On je priznao da ne izlazi s devojkama, ali je za to nalazio milion izgovora od kojih mi nijedan nije delovao suvislo. Osetila sam da ga muči nešto što nije spreman da mi poveri i otvoreno sam mu rekla da mislim da nije dovoljno iskren. Tada mi je priznao da se boji kontakta s devojkama, jer će one, u slučaju da dođe do seksa, primetiti da mu je ud deformisan.

Budući da nisam lekar i ne pregledam pacijente, zamolila sam ga da mi svojim rečima opiše tu deformaciju. Objasnio je da u erekciji njegov penis ne štrči pravo kako je to video u porno-filmovima, već da je приметно iskrivljen. Procenila sam da je to što mi je ispričao u granicama normalnog, ali sam ga za svaki slučaj uputila kod urologa. Pri drugom susretu bio je to nov čovek. Urolog je potvrdio moje mišljenje, a on, oslobođen bojazni da će mu se neko smežati, stekao je samopouzdanje i počeo da izlazi s devojkama. Nakon godinu dana, Frenk mi je telefonirao i saopštio da je veren.

Povremeno me neko pozove i pita šta da radi jer je njegov penis u stanju erekcije usmeren na neku stranu. Kao i kod Frenka, ova pojava nije nesvakidašnja. Istina je, međutim, i to da je kod nekih muškaraca penis više iskrivljen nego kod drugih, a katkad je savijen ulevo ili udesno.



Ako mislite da oblik vašeg penisa nije kako treba, savetujem vam da posetite urologa i proverite da takav oblik ne ukazuje na neki problem.

U većini slučajeva, „krivina“ spada u granice normale, a zabrinutost zbog nje u domen seksualnog neznanja. Drugim rečima, muškarac ne zna da je penis kod većine ljudi iskrivljen u izvesnoj meri. Povremeno se pojavi neko kod koga je zakrivljenost veća nego kod ostalih. Većina ovakvih muškaraca nema nikakvih problema u krevetu, mada neki od njih za snošaj moraju da odaberu pogodan položaj. U izvesnim slučajevima, međutim, krivljenje uda može biti posledica *Pejronijeve bolesti*, kada je polni odnos nemoguć (ovo oboljenje prolazi samo od sebe, što detaljnije objašnjavam u poglavlju 20).

Bilo kako bilo, problem uglavnom nije u pantalonama nego u glavama muškaraca koji mi dolaze zabrinuti zbog izgleda svojih penisa. Oni misle da s njihovim „aparatom“ nešto nije u redu i zato se boje kontakta sa ženama. Strepe od trenutka kada treba da se svuku i reakcije partnera.



Postoji jednostavan način da se oslobodite brige o tome kako će nov partner reagovati na oblik vašeg penisa, a jednako važi i za većinu nedoumica o vašim seksualnim sposobnostima: pre nego što pokušate seksualni kontakt, uspostavite

s tom osobom snažnu vezu. Ne insistiram na tome da stupite u brak, ali će polni čin biti mnogo kvalitetniji ukoliko se međusobno volite, a vi ćete seks doživeti pre kao izraz ljubavi nego kao oblik zabave.

Dakle, vaš penis može da liči na bumerang ili da bude prav kao strela, ali su tri male reči „Ja te volim“ partneru značajnije nego usmerenje penisa.

Intimnije upoznavanje s testisima

Muškarac možda ne poznaje dobro unutrašnje ustrojstvo svog penisa, ali je za njegovu spoljašnost ekspert. Međutim, kada je reč o *testisima*, ispostavlja se da gotovo nijedan muškarac o njima ne zna ništa.

Pošto dovršite ovo poglavlje, ne samo da ćete testise posmatrati na drugačiji način nego ćete ih i osećati drugačije.

Spuštanje u kesu

Tokom razvoja dečacića u materici, njegovi testisi se nalaze unutar tela. U zadnjim mesecima trudnoće oni se probijaju napolje i spuštaju u *skrotum*, kožnu kesu smeštenu uz koren penisa. Ponekad se jedan ili oba testisa ne spuste u kesu.

Neki od ovih nespuštenih testisa spadaju u vrstu „sad me vidiš, sad me ne vidiš“, što znači da se tokom prve godine bebinog života povremeno pojavljuju i nestaju. Dok se povremeno pojavljuju, sve je u redu – na kraju će skupiti dovoljno hrabrosti da i ostanu tamo gde im je mesto.

Testis koji ostane u unutrašnjosti tela neće funkcionisati ispravno zato što je u telu temperatura za njega previsoka. Dečak kome se ovo desi može da bude zabrinut i zbog svog izgleda. Iz pomenutih razloga, trajno nespušteni testis je indikacija za medicinsku intervenciju, koja se može svesti na terapiju hormonima, ali se najčešće obavlja hirurškim putem.

Proizvodnja hormona

Pored osnovne uloge testisa u produženju vrste, oni su neophodni i zbog hormona koje proizvode, u prvom redu testosterona. *Testosteron* se naziva „muškim hormonom“ i to mu ime zaista pristaje. Ukoliko se dečak rodi bez testosterona, njegov skrotum dobija oblik velikih usmina vagine, a penis se pretvara u nešto slično klitorisu.

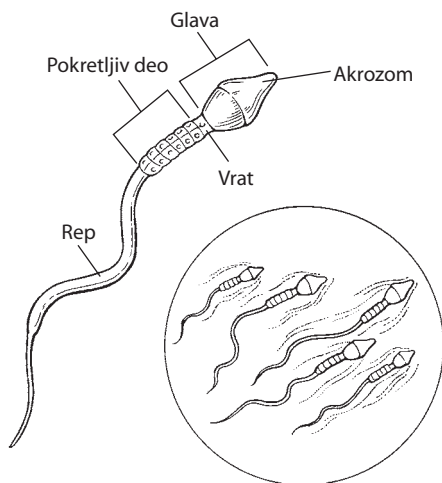
Čak i kada se samo jedan testis ne formira pravilno, u njemu se delimično razvija materica i jajovod. Ovo se događa zato što takav testis ne luči dovoljno hormona zvanog *MIS*, koji sprečava razvoj ženskih polnih organa.

Proizvodnja sperme

Uprkos tome što je razvoj kontraceptivnih metoda omogućio ljudima da razdvoje seksualni čin od reprodukcije, svrha seksualnog odnosa, sa stanovišta evolucije, i dalje je razmnožavanje. Mada je za oplodjenje potrebno da penis prodre u vaginu, ovaj važan zadatak biće obavljen samo ako muškarac pri tome unese i seme. Ovo seme, *spermatozoidi* (ili popularno – sperma), proizvodi se u testisima.

Spermatozoidi su prilično neobična mala bića. Oni su jedini deo muškarcovog tela koji svoj zadatak obavlja izvan njega. Pomenula sam da spermatozoidi ne preživljavaju više temperature, pa ni temperaturu tela. To je razlog što su testisi smešteni napolju, gde se mogu hladiti letnjim povetarcem (barem kod onih koji nose kilt).

Da bi spermatozoidi napravili bebu, oni moraju da savladaju mnoge prepreke na svom dugom putu. Možda znate kako izgleda zreo spermatozoid – ovalna glava s dugim repom koji mu pomaže pri kretanju – ali on ne izgleda tako na početku (slika 2-4).



Slika 2-4:
Spermatozoid:
hidrodinamičan, dobar
plivač i drčan
momak.

Skroman početak

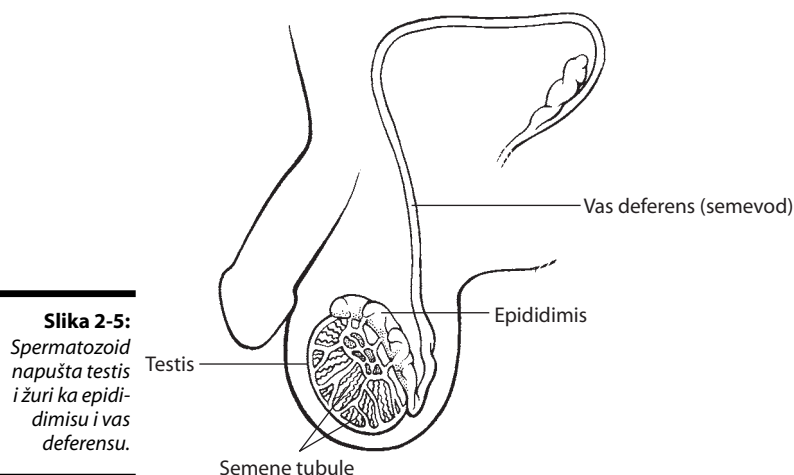
Na početku svog životnog ciklusa spermatozoidi se nazivaju gametima ili oplodnim, odnosno „klicinim“ ćelijama. (Lep latinski naziv ne bi vam ništa značio, ali budite sigurni da spermatozoidi nemaju nikakve veze sa bacilima.)

Ove ćelije se stvaraju u *semenim tubulama*, dugim i međusobno povezanim cevčicama – pravim špagetima – spakovanim u loptu i omotanim čvrstom membranom. Ovaj paket se naziva klupče, pardon – *testis*. (Između pomenutih cevčica nalaze se ćelije koje proizvode muški hormon testosteron.) Na svom putovanju kroz cevi, oplodne ćelije se lagano ali sigurno pretvaraju u spermatozoide.

Kada je njihova metamorfoza dovršena, spermatozoidi napuštaju testis i hitaju ka *epididimisu* na svom putu za *vas deferens* (semevod). (Ako to još niste učinili, preporučujem da pogledate sliku 2-5, jer se možete izgubiti bez mape, a ovde nema benzinske pumpe gde biste mogli da upitate za put.)

Mejoza – mala deoba

Pošto ste bacili pogled na sliku i zamislili put koji spermatozoidi treba da pređu, dužna sam da opišem još jednu njihovu važnu transformaciju.



Svaka ćelija našeg tela sadrži celovit kôd genetskog materijala utisnut u DNK (skraćena za dezoksiribonukleinsku kiselinu – ali se „de-en-ka“ mnogo lakše izgovara). Ovaj kôd je jedinstven za svaku osobu. Na početku, oplodne ćelije imaju kompletnu DNK, ali tokom procesa prolaze kroz *mejozu*. Evo glavnih efekata mejoze:

- ✓ Oplodna ćelija se deli na dve nove ćelije, od kojih svaka sadrži samo polovinu DNK: po 23 delića genetskog materijala (zvanih *hromozomi*), umesto uobičajenih 46.

Kada se spermatozoid sjedini sa ženskom jajnom ćelijom, koja takođe sadrži samo 23 hromozoma, njihov genetski materijal se meša i beba dobija paket od 46 hromozoma koji je mešavina majčinih i očevih hromozoma.

- ✓ Prilikom deobe muške oplodne ćelije, dele se i hromozomi odgovorni za pol. Muškarci imaju hromozome X i Y, a žene samo hromozom X. Ako do jajne ćelije najpre stigne spermatozoid s hromozomom X, beba će biti ženskog pola; ako je pobednik u trci spermatozoid s hromozomom Y, rodiće se dečak.



Spermatozoon (potpuno razvijen spermatozoid; množina je spermatozoa) naprosto mora da se dopadne „mačo“ muškarcima: ne samo da se kreće sopstvenim pogonom nego je i opremljen kao vođeni projektil. Na glavi spermatozoida je *akrozom*, sloj prepun enzima koji mu omogućuju da proдре u jajnu ćeliju, ukoliko ima sreće da je sretne na svom putovanju.

Kada su spremni, spermatozoidi napuštaju testise i ulaze u epididimis, niz tanjih cevčica smeštenih na površini testisa. (Za one koji vole statističke podatke: razmotane, ove cevčice bi dostigle dužinu od 18 metara.) Tokom putovanja kroz epididimis, spermatozoidi uče da plivaju. Oni u epididimis ulaze s beskorisnim repićima, a napuštaju ga kao opasni brzi demoni.

Vas deferens

Ako ponovo pogledate sliku 2-5, videćete da je sledeća faza na putu spermatozoida *vas deferens* (semevod), cev koja sprovodi spermatozoide u uretru. U uretri se spermatozoidi mešaju s tečnošću iz semenih kesica i prostate, a zatim ejakulacijom pronalaze svoj put u svet.

Kombinacija ovih tečnosti i spermatozoida naziva se sperma ili *semena tečnost*. Količina ejakulirane sperme pri snošaju obično je oko 5 ml, mada to zavisi od razmaka između dveju ejakulacija. Sperma je beličasta, ima karakterističan miris i prilično je viskozna kada je sveža. Spermatozoidi zauzimaju samo oko pet do deset procenata zapremine sperme, ali su oni jedini element sperme koji može da izazove trudnoću.

Premalo spermatozoida (muška neplodnost)

Ispravan izgled testisa još uvek ne znači da oni delaju valjano. Ako neki par pokušava da napravi bebu ali mu to nikako ne uspeva, lekar će prvo posumnjati na muškarčevu spermu. Najčešći razlog je premali broj spermatozoida (što znači da ih muškarac ne proizvodi koliko treba), ili su spermatozoidi nedovoljno *pokretljivi* da bi stigli do jajne ćelije. Uzrok problema može biti u smanjenoj proizvodnji spermatozoida, što je teže za lečenje, ili u nekoj blokadi na njihovom putu, a to se može otkloniti hirurškim putem.

Zanimljivo je da većinu ispitivanja sperme izvode ginekolozi, specijalisti za ženske reproduktivne organe. Ginekolog je obično prva osoba od koje žena traži pomoć kada ne može da ostane u drugom stanju. On najčešće nalaže analizu sperme. Ako se pokaže da problem zaista potiče od sperme, muškarac se upućuje urologu na dalje ispitivanje.

Zašto momci nose suspenzore

Uprkos tome što gotovo svi muškarci žele da budu muškarčine, suština njihove muškosti, testisi, veoma je osetljiva. Testisi su tako osetljivi da i samo zamisljanje udarca u njih može da izazove fizički bol.

Ako dečak nikada nije iskusio „udarac u jaja“, on možda neće razumeti zašto je potrebno da nosi suspenzor (štitnik) tokom bavljenja nekim grubljim sportom. Nema onoga koji je ovu agoniju iskusio a da se i za trenutak premišlja treba li da stavi suspenzor ili ne.

Rizik od raka testisa

Iako testisi nisu zaštićeni kao drugi delovi tela, mnogi ljudi na njih gotovo da ne obraćaju pažnju, izuzev što ih čuvaju od udarca. To nije pohvalno jer je rak testisa oboljenje koje se može loše završiti ukoliko se ne uoči na vreme. Mada retko, rak testisa se obično javlja kod ljudi između 15 i 35 godina života; to je zapravo najčešći oblik raka kod muškaraca u dvadesetim i tridesetim godinama. Srećom, bolest se lako leči – ukoliko se pravovremeno otkrije.

Budući da se testisi nalaze izvan tela i da se lako mogu opipati, nije teško utvrditi bilo kakvu nepravilnost. Najbolje od svega je što taj pregled možete da obavite sami, bez lekara, što je ženama nemoguće kada se radi o raku grlića materice.



Potražite kvržice

Pošto rak testisa obično započinje kao bezbolna kvržica, što je pre nadete, veće su šanse da je se otarasite bez težih medicinskih posledica.

Pregled izvedite ovako:

- ✓ Uхватite pažljivo svaki testis i valjajte ga između palca i kažiprsta, pokušavajući da utvrdite postoji li bilo kakva razlika u odnosu na prethodni pregled.
- ✓ Testis bi trebalo da bude gladak pri dodiru i čvrst ali elastičan, slično zrnu grožđa.
- ✓ Uporedite oba testisa.
- ✓ Ako utvrdite da postoji nešto neobično, istog trena se mašite telefona i zakažite pregled kod urologa.
- ✓ Ovakvu proveru radite jednom mesečno.

Setite se da epididimis leži na vrhu testisa. Neki ljudi tokom pregleda pomisle da je to izraštaj i tek ih urolog može razuveriti. Stoga, da objasnimo još jednom: vi pregledate testis – čvrstu kuglu. Kvirgavi epididimis se nalazi na vrhu testisa, tu mu je mesto i treba da je kvirgav.



Rak testisa može da pogodi svakog muškarca, ali su većem riziku izloženi oni kod kojih se jedan testis ili oba nisu spustili pri rođenju (pogledajte odeljak „Spuštanje u kesu“, ranije u ovom poglavlju). Ako je pri rođenju utvrđeno da vam se nije spustio jedan testis ili možda oba, obavezno se podvrgavajte opisano samopregledu.

Ponekad neka manja ozleda u predelu prepona može da prouzrokuje otok koji maskira postojanje kancerognog rasta. Zbog toga je neophodno mesečno pregledanje – tako ćete iz meseca u mesec znati šta je za vas normalno a šta nije.

Znam da ste uglavnom kukavice kada dođe do medicinskih problema, naročito ako se oni tiču vašeg genitalnog aparata. Ovo je, međutim, ozbiljna stvar, stoga je nemojte zanemarivati. Ključ uspešnog lečenja leži u ranom otkriću simptoma i hitnom obraćanju lekaru.

Ako vam se ne dopada ideja da se pregledate sami a imate partnerku, možda je ovo vežba koju njoj možete poveriti. Nemam pojma da li će joj se to svideti više nego vama, ali oboje možete imati koristi od propratnih efekata.



Bol u testisima

Muškarci obično ne pričaju o intimnim stvarima (naročito ne o onome što im se dešava između nogu), ali je nepobitno da svaki čovek povremeno oseti bol u predelu skrotuma. Ako takav bol sam od sebe prođe za minut ili dva, sve je u redu. Svaki bol koji ne prolazi, zahteva hitnu posetu urologu.

Prostata

Pored testisa, još jedno problematično područje koje muškarac treba da proverava, a koje on najčešće zanemaruje, jeste prostata. Prostata je žlezda smeštena ispod mokraćne bešike. Ona proizvodi nešto tečnosti koja se nalazi u spermi i daje joj onaj beličast izgled. Uretra, koja propušta i mokraću i spermu, takođe prolazi kroz prostatu. Svako oboljenje prostate može da se odrazi i na uretru.

Pregled prostate

S godinama, prostata se obično uvećava, što kod muškarca izaziva češću potrebu za mokrenjem. Ovaj problem, nazvan *prostatitis*, može da nervira, ali nije opasan. Prostata, međutim, ima lošu osobinu da ponekad postane kancerозна, što zacemento može da bude veoma opasno, mada se lako leči ako se otkrije na vreme.

Pregled prostate obavlja se palpacijom, opipavanjem. Da bi lekar to mogao da uradi, muškarac se mora saviti i dozvoliti mu da svoje prste stavi u njegov anus, jer jedino tako može zaista da oseti prostatu.

Mada ne osuđujem nijednog muškarca što baš neće pohrliti lekaru da bi bio pregledan na opisani način, naglašavam da pregled prostate nije ništa neugodniji od ginekološkog pregleda kome se mi žene redovno podvrgavamo. Stoga ne prihvatam nikakve izgovore da se to ne uradi. Redovno pregledanje prostate može da vam spase život i zato insistiram da ga ne zanemarujete.



Lečenje prostate

Postoji više načina lečenja različitih oboljenja prostate, od kojih neki proizvode sporedne efekte koji umanjuju seksualno funkcionisanje. Izvesni lekovi koji se koriste za lečenje uvećane ili kancerозна prostate, mogu da smanje polnu želju. Može biti neophodno i hirurško uklanjanje dela ili cele prostate, što takođe ima potencijalnih sporednih efekata.

Najčešći hirurški zahvat na uvećanoj prostati zove se transuretralna resekcija prostate (TURP). Oko deset procenata operisanih pacijenata posle toga ostaje impotentno, dok njih 80 do 100 procenata doživljavaju tzv. *retrogradnu ejakulaciju*. To znači da se prilikom ejakulacije sperma ne izbacuje iz penisa, već teče natrag u bešiku. Ova pojava ne utiče na dostizanje orgazma, tako da nekim ljudima ona ne smeta; drugi nalaze da im je smanjeno zadovoljstvo u seksu jer nedostaje „izbacivanje tečnosti“. Retrogradna ejakulacija predstavlja problem kada muškarac pokušava da oplodi ženu; u takvom slučaju može biti neophodna veštačka oplodnja.

S obzirom na to da različiti načini lečenja prostate, naročito hirurški, mogu da izazovu poremećaj u postizanju erekcije (erektivna disfunkcija), mnogi muškarci izbegavaju da se obrate lekaru iako osećaju da možda nešto nije u redu. Naravno da će se stanje samo pogoršavati i, kad najzad odu na lečenje, može da bude kasno. Srećom, zahvaljujući vijagri muškarci koji imaju problema s prostatom mogu da povrate sposobnost erekcije čak i nakon operacije. O vijagri govorim u poglavlju 20. Iako pozdravljam ovakav napredak u poboljšanju seksualnog funkcionisanja, još više bih se radovala kad bi se više muškaraca obratilo lekaru ranije jer bi tako završili lečenje sa uspešnim ishodom.