



# Penis och pung



*Människor ser olika ut.  
Ingen är den andra lik.  
Genom livet förändras hela kroppen.  
Därför ändras också könet.  
Både i utseende och på andra sätt.*

*I den här skriften kan du läsa  
om könets delar och vad som händer  
med könet vid upphetsning.*

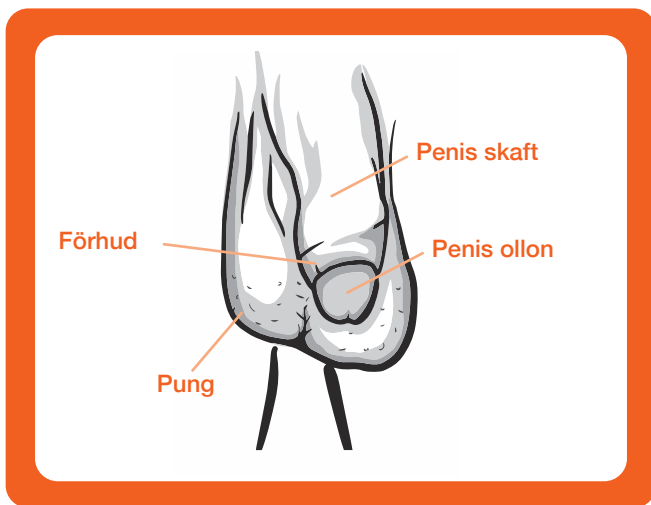
# Könets delar

Det finns många ord för könsorganet. *Penis, snopp, kuk, balle, kön, könsorgan, underliv* – och många fler.

Orden passar bra i olika sammanhang.

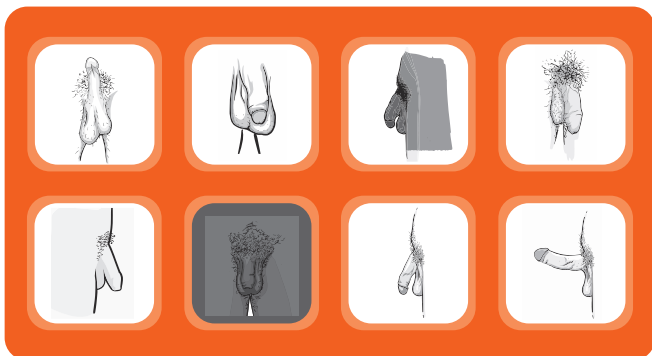
*Snopp* är ett bra ord att använda när man pratar med barn. Könsorgan och underliv kan kännas rätt när man pratar med en läkare.

Du väljer själv vilket ord du tycker känns bra.



På bilden ser du hur penis och pung kan se ut. Och vad de olika delarna heter.

Könsorganet kan ha olika utseenden. Storlek, färg och form skiljer sig åt mellan människor.



Penis kan vara bred längst ner och smal i toppen.  
Eller vara smal vid roten och ha ett stort ollon.  
Pungen kan vara längre eller kortare än penis.  
En del har mycket hår, andra mindre.

På könet kan det finnas prickar, märken och fräknar.  
Huden kan skifta i olika färgtoner.

Pungen är en hudpåse. Inuti den finns två pungkolor.  
Pungkulorna kallas också för testiklar. De tillverkar  
spermier. Och könshormonet testosteron.

Det är vanligt att pungkulorna är olika stora och  
hänger i olika höjd.

Huden på pungen är skrynkelig och knottrig. När det är  
varmt blir pungen längre och slappare. När det är kallt  
drar den ihop sig och blir tajtare. Den gör så för att  
testicklarna ska hålla en jämn och bra temperatur.

Ovanför pungen sitter penis. Det är vanligt att den  
är lite böjd. Den kan peka uppåt, nedåt eller åt sidan.  
Det syns ofta mer vid stånd.



När penisen är slak är den mindre. Vid stånd blir den större. Hur mycket den växer skiljer sig åt mellan olika personer.

Storleken på penis har sällan betydelse för hur bra sex man kan ha. Ändå har många funderingar om storleken på penis. Det är vanligt att jämföra sig med kön man sett i pornografi.

En genomsnittlig penis är mindre än vad de flesta tror. Den är ungefär 9 centimeter när den är slak. Och 13 centimeter vid stånd. Siffrorna är i genomsnitt. Det betyder att det finns penisar som är mindre, och de som är större.

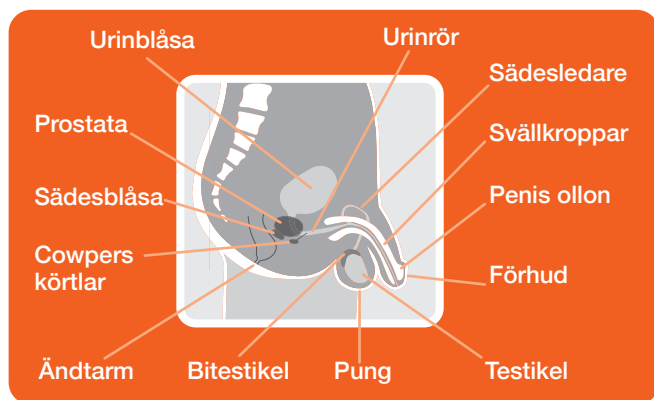
Ollonet, som sitter längst ut på penisen, är känsligt för beröring. Extra känsligt är strängen som sitter under ollonet. Runt kanten på ollonet finns ibland knotttror. De kan se ut som vita prickar. De är



helt ofarliga. På toppen av ollonet sitter urinmynningen. Därifrån kommer kisset ut. Från samma öppning kommer sperma när man får utlösning.

Förhuden är en tunn hud som går att föra fram och tillbaka. En del har fått förhuden borttagen. Det kallas för att vara omskuren.

Förhuden finns till för att skydda ollonet, där huden är extra tunn och känslig. En del har lång förhud. Den kan hänga ner som en snabel. Hos andra täcker den inte hela ollonet.



Könets inre delar består av pungkolor, bitestiklar, sädesblåsor, sädesledare, prostata och Cowpers körtlar.

Bitestiklarna finns utanpå pungkulorna. De kopplar ihop pungkulorna med sädesledarna. Man kan känna bitestiklarna utanpå pungkulorna. De känns som en liten bula eller utväxt.

Sperma är en blandning av vätskor som kommer ut ur penis vid utlösning. Till exempel vid en orgasm.

Vätskorna kommer från sädesblåsorna, prostatan, körtlar vid urinröret, bitesticklarna och Cowpers körtlar.

Om sperma kommer in i slidan, genom till exempel ett samlag, kan den smälta ihop med ett ägg. Då kan det bli en graviditet.

Prostatan känns som ett mindre plommon. Man kan känna prostatan om man för in ett finger i analen. Och trycker lite framåt. Många tycker att det är skönt att massera prostatan.

## Omskärelse

Omskärelse betyder att förhuden på penis är borttagen. En del har fått förhuden borttagen när de var barn. Andra väljer att omskära sig som



Inte omskuren



Omskuren

vuxna. Orsaken kan vara religion, kultur eller tradition. Omskärelse av penis är lagligt i Sverige.

Ibland görs omskärelse av medicinska skäl. Det kan vara att förhuden är för trång, och svår att dra tillbaka. Det brukar märkas när man är tonåring.

För en del som är omskurna blir huden på ollonet tjockare. Det kan göra ollonet mindre känsligt. Men det måste inte bli så.

Många som är omskurna trivs bra med det. Andra tycker att det känns jobbigt. Gå till en sexologisk mottagning om du vill prata om dina känslor och tankar.

## Lukt

Könet har en särskild lukt. Den kommer från olika körtlar. Att könet luktar är inte konstigt. Det är precis som det ska vara.

Om man tvättar sig sällan kan lukten bli starkare. Men det är inte meningen att man ska kunna tvätta bort doften helt.



När man tvättar penis och ollonet ska man först dra tillbaka förhuden, om man har den kvar. Använd ljummet vatten och en olja utan parfym. Undvik vanlig tvål.

Det räcker att tvätta en gång om dagen. Om man tvättar oftare, eller med tvål, kan huden bli irriterad. Det kan svida, klia och göra ont.

Känns huden i underlivet torr? Testa att smörja med barnolja.



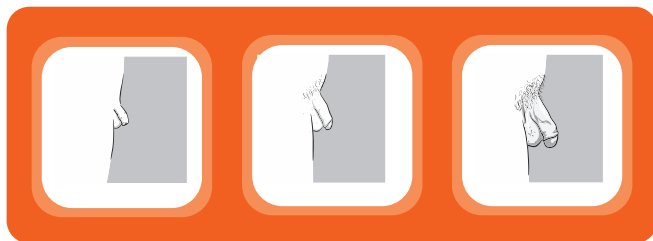
## Våga ställa frågor

Tabun kring könsorganet gör att många inte fått tillräcklig kunskap om sitt kön. Kanske har man inte fått veta vad de olika delarna heter. Eller hur könet fungerar och ser ut. Det kan kännas pinsamt att prata om könsorganet. Då kan det kännas svårt att ställa frågor. Eller göra en undersökning.

Att få kunskap om och bekräftelse på hur man ser ut och hur könet fungerar kan minska oro och funderingar.

## Könet i puberteten

Puberteten är en tid i livet när kroppen förändras från barn till vuxen. I puberteten blir penis och pungen större. Könet får en mörkare färg.



De flesta kommer i puberteten när de är 10–14 år, men den kan börja både tidigare och senare. Penis fortsätter att växa under flera år. Könet kan växa tills man är omkring 17 till 20 år, beroende på när ens pubertet startade.

När man är barn är förhuden tajt. Den brukar inte gå att dra tillbaka över ollonet. När man växer blir förhuden mer töjbar. I puberteten ska den gå att dra

tillbaka helt. Om den känns trång kan skolsköterskan eller ungdomsmottagningen hjälpa en. Det finns en salva som gör den större. I vissa fall behövs en liten operation.

Smegma är ett slags fett. Det börjar tillverkas under puberteten. Det brukar vara vitt och krämigt. Eller smuligt. Smegman brukar samlas under förhuden.



I puberteten börjar det växa hår på könet. Håret växer på pungen och runt penisroten. Många får hår mellan skinkorna. På insidan av låren. Och upp mot magen.

Könshåret kan vara tunt eller tjockt. Det kan vara lockigt eller rakt. Färgen kan vara ljus, mörk eller röd.

Könshår känns annorlunda än det hår som växer på huvudet. Det känns tjockare.

Under puberteten får man sin första utlösning. I utlösningen finns spermier. Det betyder att man kan göra någon med barn.

Du kan läsa mer i skriften *Puberteten*.



# Vad händer när man blir upphetsad?

Att bli upphetsad betyder att känna sexuell lust. Då är det vanligt att vilja ha sex. Antingen med sig själv, eller med någon annan.

Man kan bli upphetsad av något man tänker på, eller ser. Eller av beröringar och smekningar.

Vid upphetsning växer könet. Penis blir större och styvnar. Det kallas för att få stånd. Samma sak händer med klitoris.

Man kan få stånd av andra orsaker än kåthet. På morgonen när man vaknar. Av vibrationer, när man åker buss eller moped. Eller av ingen anledning alls.

Inuti penis finns tre svällkroppar. Det är mjuk vävnad som kan fyllas med blod. När penis är blodfylld och hård kan man känna de tre svällkropparna. Den undre är mjukare. De två övre är lite fastare.



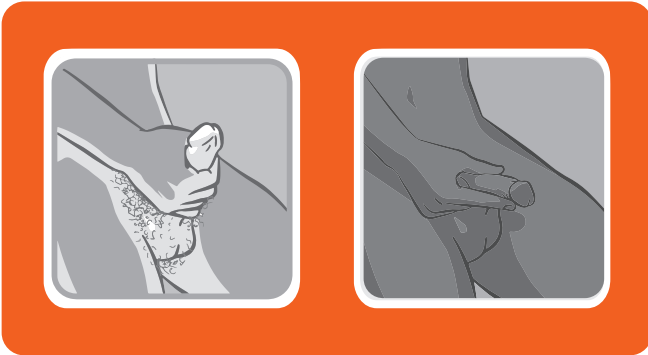
I penis, ollonet och pungen finns det många nervändar. Det gör dem känsliga för beröring. När man blir upphetsad blir könet mer känsligt. Många tycker att det är skönt att röra vid det då.

## Onani

Att ha sex med sig själv kallas för onani. Det betyder att smeka sin kropp för att det är skönt. Inget dåligt kan hända med kroppen för att man onanerar. Det hjälper en att lära känna sig själv och sin lust.

En orgasm är en slags höjdpunkt på den sexuella känslan. Det kan kännas som en våg, pirringar eller värme.

Det kan rycka eller krama i könet vid orgasm. Hjärtat slår snabbare och man blir varm.



Vill du få orgasm? Ett bra tips är att fortsätta att göra det som känns skönt. Det kan vara att smeka, trycka eller röra på ett visst sätt. Om och om igen. Många tycker att det är lättast att få orgasm genom att röra vid könsorganet.

Läs mer om onani i skriften *Lust och njutning* och *Onani*.



## Utlösning

Utlösning består av en blandning av vätskor. Och av spermier. Ett annat ord för utlösning är *sperma*.

Utlösningen lämnar kroppen genom urinmyningen. Den första utlösningen kan komma på natten när man sover. Det vanligaste är att få utlösning när man onanerar eller har sex.

Orgasm och utlösning är inte samma sak. Det är vanligt att utlösningen kommer samtidigt som orgasmen. Men man kan få orgasm utan utlösning. Och utlösning utan orgasm.

En utlösning består av en till två teskedar med sperma. Vätskan kan rinna ut. Eller skickas iväg i stötar.



Sperma är vitaktig eller nästan genomskinlig. Den kan också vara gulaktig, gråaktig eller lite rosa. Det rosa beror på att det kommit lite blod i sperman. Det är inte farligt om det händer vid något tillfälle. Om det händer ofta ska man gå till en läkare.

Ibland är sperman tunn, nästan som vatten. Den kan också vara tjock, klumpig eller klistrig.

Sperma har en särskild lukt. Den kommer från ämnet spermin. Lukten brukar beskrivas som hav eller tång. Om sperman luktar illa ska man kontakta en läkare.

Kroppen tillverkar spermier och sperma under hela livet. Om man just fått utlösning kommer det inte lika mycket nästa gång. Men sperman tar aldrig slut. Det spelar ingen roll om man får utlösning ofta eller sällan.

När man är upphetsad kan det bli vått på toppen av ollonet. Det kallas för försats. Försatsen gör urinröret fuktigt. Så att utlösningen lättare kommer ut. Hur mycket försats man får är olika för olika personer. Och olika vid olika tillfällen.

Försats och utlösning är inte samma sak. Försatsen är tunnare och mer glansig. Men det kan finnas spermier också i försatsen.

## Problem med ståndet

Ibland kommer ståndet på en gång. Kanske redan vid en första tanke på sex. Vid andra tillfällen dröjer det. Kanske händer ingenting med kroppen, trots att man är kåt.

Det är vanligt att någon gång ha svårt att få stånd. Eller att ståndet försvinner efter en liten stund. Det kan bero på att man är stressad, nervös, orolig – eller kär. Det kan också bero på att man egentligen inte har lust att ha sex. Ibland beror det på att man har druckit för mycket alkohol. Och ibland finns det medicinska skäl.

Erfarenheter av att ha haft sex mot sin vilja kan göra att det är svårt att slappna av, bli upphetsad eller våga ha sex.

Har du svårt att få, eller behålla, ståndet? Vänta inte med att söka vård. Det finns hjälp att få. Bara att prata med någon om situationen kan hjälpa.

Du har rätt att själv bestämma om du ska ha sex, med vem och på vilket sätt. Men ibland känns det svårt. Kanske är man i en relation som man inte har valt. Kanske känner man sig pressad.

En kurator eller läkare kan hjälpa dig att hitta en lösning på situationen.



## Förväntningar på sex

En del ställer höga krav på sig själva. De tänker att de måste ha stånd långa stunder och kunna prestera på särskilda sätt. Det kan skapa stress och oro.

Fundera på hur dina förväntningar på sex ser ut. Vad tycker du är bra sex? Vad tror du att din partner tänker? Finns det något som du oroar dig för ska hända?

Det finns många sätt att ha sex på. Läs mer i skriften *Lust och njutning*.



## Besvär med könet

Har du besvär med könet? Det kan bero på en infektion, könssjukdom eller svamp.

Exempel på problem kan vara att det kliar, skaver eller är rött. Man kan också få utslag eller vårtor. En del behöver kissa ofta. Det kanske svider eller gör ont, när man ska kissa eller ha sex. De flesta besvär är lätta att bota. Men ibland behöver man behandling.



Du kan få hjälp på en vårdcentral, sex- och samlevnads-mottagning eller ungdomsmottagning. Vänta inte med att gå dit. Att ha besvär länge kan göra att det blir värre.

Prostatit är en inflammation i prostatakörteln. Då kan man få ont i nedre delen av ryggen, magen och underlivet. Det kan också göra ont när man kissar. Prostatit läker ofta av sig själv. Men det är bra att låta en läkare göra en undersökning.

Om du får plötslig, kraftig värk i pungen ska du söka hjälp omedelbart. Åk till en akutmottagning.

Den som undersöker dig har tystnadsplikt. Det betyder att den inte kommer att berätta för någon att du varit där, eller varför.

Du har rätt till tolk. Meddela mottagningen innan.

## Könet genom livet

Könsorganet åldras, precis som resten av kroppen. Könshåret blir till exempel glesare, ju äldre man blir. Många upplever att pungen blir längre, och huden lösare.

Genom livet lär man känna sig själv. För många blir självkänslan starkare. Också sexlivet utvecklas. Man vet mer om vad man själv tycker om – och hur man kan göra det skönt för andra.

Med åldern kan det bli svårare att få stånd, eller behålla ståndet. Kanske blir ståndet inte lika hårt

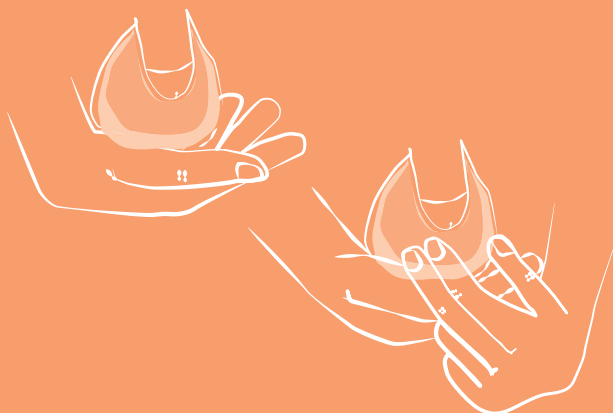
som när man var yngre. För en del påverkar det sexlivet negativt. Andra kommer på nya sätt att ha sex. Om man har en partner är det bra att berätta om sina känslor och tankar.

Har du funderingar kring ditt kön? Är du orolig över något? Vill du ha råd om puberteten, sex eller stånd? Kontakta en vårdcentral eller sex- och samlevnads-mottagning. Den som är ung kan vända sig till en skolsköterska eller ungdomsmottagning.

## Undersök pungen

Låt pungen vila i din ena hand. Undersök pungkulorna med hjälp av den andra handens fingrar. Gör det lite då och då. Då vet du hur pungkulorna brukar kännas.

Om du upptäcker en förändring ska du gå till en läkare. Knölar och ojämnheter kan vara tecken på testikelcancer.



*Alla ser olika ut  
och könet fortsätter  
att förändras  
genom hela livet.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och 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.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

[www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

