

## FAGUTVIKLING

# Mer kunnskap om penisstørrelse kan gi unge menn bedre selvbilde

**Mange gutter har negative tanker om penisen sin. Emnet må vies mer oppmerksomhet på helsesykepleierutdanningen.**

### Sara Roaldsand

Helsesykepleier og sexologisk rådgiver (NACS)  
Høgskulen på Vestlandet

Seksualitet  
ungdomshelse  
Selvfølelse

Sykepleien 2023;111(92846):e-92846

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2023.92846](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2023.92846)

### Hovedbudskap

Tilfredshet med egen penis har sammenheng med bedre selvbilde, hyppigere seksuell aktivitet og bedre seksuell funksjon. I dag har mange menn et urealistisk bilde av hvor stor en gjennomsnittlig penis er. De er misfornøyd med egen penis, til tross for at størrelsen er gjennomsnittlig. Misoppfatninger og ubegrunnede negative tanker om egen penis tyder på at det er behov for forebyggende arbeid gjennom helsesykepleierens undervisning i skolen. Riktig kunnskap er viktig for å fremme god seksuell helse og et godt forhold til egen penis.

Positive følelser og holdninger til egen kropp, i kombinasjon med god kunnskap om kropp og seksualitet, bidrar til sunne handlingsmønstre, en trygg seksuell identitet, godt selvbilde og bedre forvaltning av seksuell lyst og nytelse (1).

I Norge skal helsesykepleiere ifølge retningslinjen for helsestasjon- og skolehelsetjenesten jobbe ut ifra et helsefremmende og forebyggende perspektiv. Det er sterkt anbefalt at helsesykepleier bidrar i skolens pubertets, samlivs- og seksualundervisning (2, 3).

Sju av ti elever ønsker mer seksualitetsundervisning i skolen, viser Sex og samfunns rapport fra 2022. 68 prosent ønsker å vite mer om alt, og 42 prosent ønsker spesifikt mer informasjon om temaet kropp i undervisningen (4).

## **Bekymringer har skapt et marked for penisforlengelse**

Mange sidestiller penisstørrelse med seksuell kompetanse og mandighet. Gutter og menn blir gjennom medier og pornografi eksponert for budskapet om at virilitet og potens henger sammen med penisstørrelse (5). Lenge før ungdomsårene hører gutter insinuasjoner og spøker om penisstørrelse. Det kan påvirke unge gutters holdninger og føre til økende bekymringer for om egen penis er stor nok (6).

Menns bekymringer for egen penisstørrelse har skapt et marked for penisforlengelse. I løpet av de siste tiårene har metoder for forlengelse av penis blitt en milliardindustri. Kremer, salver, tabletter og strekkapparater reklameres for uten vitenskapelig evidens for effekten.

Operasjoner kan være risikable og gi minimale endringer som kun er synlig i slapp tilstand. Operasjon har svak evidens i studier og anbefales ikke for et velfungerende kjønnsorgan (7).

## **Penis er ikke prioritert på helsesykepleierutdanningen**

I ungdomstiden kan det være utfordrende å akseptere seg selv og sin seksualitet. For mange unge er det vanskelig å snakke åpent og ærlig om temaet (6). Forskning viser at unge menn har like mange helseplager og bekymringer som kvinnene, men de er mindre synlig.

Mange vegrer seg for å stille spørsmål om seksuell helse. Størrelse og form på penis kan være en av bekymringene (13). I en landsomfattende undersøkelse i Danmark oppga 9,2 prosent av mennene i alderen 15–24 år at de var utilfredse eller særdeles utilfredse med kjønnsorganet sitt (14). Et positivt genitalt selvbilde er derimot assosiert med positive følelser rundt egen kropp generelt og reduserte kroppsrelaterte bekymringer ved seksuell aktivitet (9).

Det er dermed grunn til å tro at det er manglende kunnskap blant helsesykepleiere på området.

Hva ungdommer opplever, føler og tenker om seksualitet, er dårlig dokumentert. Seksuelle vansker hos unge er omtrent ikke dokumentert (1). Det er heller ingen retningslinjer for hvilken informasjon om penis helsesykepleiere skal inkludere i seksualitetsundervisningen. Emnet er ikke prioritert på helsesykepleierutdanningen, og det er dermed grunn til å tro at helsesykepleiere mangler kunnskap om feltet.

Hensikten med denne studien har vært å innhente, vurdere og oppsummere forskning som undersøker og utforsker hvilken informasjon om penis helsesykepleiere bør inkludere for å fremme et godt selvbilde blant gutter.

Jeg gjorde en litteraturstudie med systematiske kunnskapssøk for å finne evidensbasert forskning og manuelle søk for å komplimentere. Førstnevnte søk ble gjort i databasene UpToDate, Cochrane Library, Epistemonikos, CINAHL, MEDLINE (Ovid), Psykinfo, SveMed+ og PubMed i mai 2022. Fire kvantitative studier, en kvalitativ studie og en systematisk oversikt ble valgt ut etter inklusjonskriterier.

## **Menn og kvinner tenker ulikt om størrelse**

Basert på sammenlikning av 31 studier er en erigert penis i gjennomsnitt 12,95–13,97 centimeter lang (10). Tatt i betraktning at det har vært frivillig å delta i studiene, og at personene sannsynligvis deltok fordi de er fornøyde, er gjennomsnittslengden sannsynligvis i nedre del.

En av studiene viste at mennene trodde at en gjennomsnittlig erigert penis var 15,79 centimeter lang, mens kvinnene estimerte 13,46 centimeter (15). Ideallengden til menn var 18,47 centimeter, mens kvinnene ønsket 15,47 centimeter.

Menn sammenlikner egen penisstørrelse med jevnaldrende menn i for eksempel garderoben (11). Det hadde en tendens til å gi deltakerne inntrykk av at penisene deres «bare» var gjennomsnittlig i størrelse eller mindre enn andres.

Sammenlikningene med andre menn hadde en overveiende tendens til å være med menn med stor penis.

## **Penis og selvbilde henger sammen**

I en av studiene var 68,1 prosent av mennene fornøyd med egen penisstørrelse. Likevel sa 46,9 prosent at de ønsket at de hadde større penis (12). En annen studie viste at 55 prosent av mennene var fornøyd med egen penisstørrelse (13), mens 45 prosent ønsket seg større.

Graden av tilfredshet varierte ikke i aldersspennet 18–65 år, men viste seg å være større blant menn med stor penis enn dem med liten. 84 prosent av kvinnene var derimot fornøyd med partnerens penisstørrelse. I studien av menns kroppsbilde hadde høyde, vekt og størrelse på penis størst sammenheng med selvfølelse (14).

Stor penis ble assosiert med større grad av tilfredshet med eget ansikt.

Et positivt selvbilde ble relatert til større tilfredshet med egen penis. Det indikerer at tilfredshet med kroppen i sin helhet er viktig for å trives med egen penis (12).

Selvrapporing av stor penis ble assosiert med større grad av tilfredshet med eget ansikt, mens menn med liten selvrapportert penis var minst fornøyd med ansiktet sitt.

Tilfredsheten gjaldt ikke bare ansiktet, da stor penis var relatert til mer positive tanker om kropp (13). Tilfredshet med egen penis hadde en korrelasjon med hyppigere seksuell aktivitet (12) og bedre seksuell funksjon, og forekomsten av erektil dysfunksjon, prematur og forsinket ejakulasjon var lavere.

Menn som var tilfreds med egen penis, kysset, koset, hadde oralsex og vaginalt samleie oftere, og de var mer fornøyd med eget sexliv. Det var signifikant sammenheng mellom misnøye med penis og hvor komfortable de var med at andre så penis. Det var også en sammenheng mellom misnøye og sannsynligheten for å søke medisinske råd med hensyn til penis eller seksualfunksjon (15).

## **Sammenlikning i garderoben fører til usikkerhet**

Forskning viser at en gjennomsnittlig penis er 12,95–13,97 centimeter (10), noe som er mindre enn Sex og samfunns estimat (16). Det indikerer at helsesykepleieres undervisningsmateriale må oppdateres hvis undervisningsmateriale med utdaterte data benyttes.

Å presentere et lavere gjennomsnitt vil trolig være viktig for å fremme den faktiske normaliteten i et samfunn med et stort søkelys på penisstørrelse. I tillegg er det viktig å understreke at peniser kommer i alle former og størrelser (17).

Pubertetens oppstart og varighet er individuelt. Følgelig er det også individuelt når penis er ferdigutviklet og hvor mye den endrer seg fra slapp til erigert tilstand (16, 18). Likevel viser forskning at sammenlikning i garderoben forekommer, noe som fører til usikkerhet blant unge (11). Det indikerer at det vil være gunstig å inkludere mer omfattende informasjon om penisens utvikling i puberteten.

## **Kvinner er stort sett fornøyd med mannens penis**

Ifølge forskning har menn høye tanker om hvor store andre menns peniser er. Deres eget ideal er en stor penis (10, 13). Menns egen oppfatning av reelt gjennomsnitt og hva kvinner ønsker, samsvarer ikke med virkeligheten. Kvinnens tanker om både gjennomsnitt og idealer er betydelig mindre enn menn, og kvinner er i mye større grad fornøyd med partnerens penis.

Det viser et misforhold mellom sannheten basert på forskning og veletablerte antakelser mennene selv har. Det ville vært naturlig at usikkerheten rundt egen penisstørrelse kan reduseres med kunnskap om at kvinner stort sett er fornøyd med dem (12) og heller ikke har like store lengdekrav som mennene selv.

Helsesykepleiere bør dermed formidle kunnskap om kroppslig normalitet. Det kan gi unge menn verktøy som bidrar til en trygg seksuell identitet og et godt selvbilde (1).

## **Tilfredshet med penis gir bedre seksuell funksjon**

Penis er et symbol som kan ses i en kulturell kontekst, der lemmet symboliserer mandighet og seksuell kompetanse (5–8). Forskning viser at opplevelsen av attraksjon er assosiert med et seksuelt kroppsbilde (12). En stor penis blir assosiert med større grad av tilfredshet med eget ansikt og mer positive tanker om egen kropp (13).

Størrelsen kan ikke endres, men ved å være tilfreds med den penis man har fått utdelt, vil man oppleve hyppigere seksuell aktivitet og bedre seksuell funksjon, ifølge forskning (12). Misnøye med penis øker samtidig sannsynligheten for å ikke oppsøke medisinsk hjelp som gjelder seksuelle utfordringer (12).

Helsesykepleiere bør dermed ikke overse viktigheten av et godt forhold til egen penis for selvbildet i sin helhet. Et godt forhold til egen penis forebygger dysfunksjoner, som igjen kan være vanskelig å oppsøke hjelp for (12).

## **Menn stiller spørsmål ved egen seksuell dyktighet**

Retningslinjene for helsestasjon- og skolehelsetjenesten sier at det er viktig å gjøre en innsats for å forebygge et negativt selvbilde og komplekser med penis (2). Forskriften i skolehelsetjenesten slår også fast at barn og unges autonomi og ferdigheter skal styrkes for å mestre hverdagen knyttet til fysisk, psykisk og seksuell helse (3).

Ungdom kan ha en feiloppfatning av hvordan en normal eller ønsket penis ser ut, særlig hvis de har sett pornografi eller reklame for penisforstørrelse (17). Ny forskning tyder på det samme.

Menn oppfattet egen penis som mindre enn den i virkeligheten er.

Sammenlikninger med mannlige pornoskuespillere og jevnaldrende førte til at menn oppfattet egen penis som mindre enn den i virkeligheten er, og de stilte spørsmål ved egen seksuell dyktighet (11). Videre forsterket vitser og ertende kommentarer om små peniser på tv deres oppfatning. Det forsterket også nødvendigheten av å ha en stor penis for å føle seg maskulin.

## **Pornografi hadde mest innflytelse**

Seks menn ble intervjuet etter at de hadde fått utført penisforlengende operasjon (11). Måten peniser blir fremstilt på i mediene, spesielt i pornografien, påvirket mennenes holdninger. Pornografi ble nevnt som den mest innflytelsesrike mediekilden. Det innvirket på komplekser knyttet til egen penis.

Pornografien ga mennene en følelse av å ikke oppfylle samfunnets forventninger til penisstørrelse, og at de kanskje ikke var i stand til å tilfredsstille partneren seksuelt.

Ingen av mennene rapporterte å ha mottatt direkte negative kommentarer om penisstørrelsen sin, men alle nevnte å ha hørt negative kommentarer eller vitser om små peniser på tv (11). Kommentarene tjente til å fremme det samfunnsmessige budskapet om at maskulinitet sidestilles med penisstørrelse.

## **Helsesykepleiere må snakke om medier og porno**

Av menn som ønsker seg større penis eller vurderer penisforlengende kirurgi, hadde de fleste normal penisstørrelse (10). 56 prosent av mennene og 55 prosent av kvinnene trodde eller var helt sikker på at det var mulig å forstørre penis (15). Rådgivning ble ansett som effektivt for å lindre bekymringer for flertallet av mennene som bekymret seg for å ha liten penis (10).

Informasjon bør komme tidlig i puberteten eller før den har startet.

Det gir en større forståelse av hvordan teknologien skaper press rundt størrelse og prestasjoner. Det indikerer at helsesykepleiere må snakke om medier og pornografi i undervisningen sin. I tillegg opplever mange unge det som vanskelig å åpne seg om temaer knyttet til seksualitet (6).

Informasjon bør komme tidlig i puberteten eller før den har startet (17), både for å forebygge feilinformasjon via andre medier og for å fremme et godt selvbilde uten ubegrunnede bekymringer.

## **Vi trenger mer forskning i en norsk kontekst**

Selvbilde og forhold til egen penis har en klar korrelasjon, samtidig som menns selvbilde er multifaktorielt og komplekst. Mange gutter har misoppfatninger eller ubegrunnede negative tanker om seg selv og penisen sin.

Gjennom undervisning i skolen kan helsesykepleiere trolig gjøre et viktig forebyggende arbeid for å fremme god seksuell helse hos unge gutter. For å sikre lik gjennomføring av seksualitetsundervisningen hos helsesykepleiere på alle skoler trenger vi tydeligere nasjonale retningslinjer om når og hvordan undervisningen skal gjennomføres.

Samtidig er det ønskelig med ytterligere forskning i en norsk kontekst. Kvalitative studier rettet mot elever og helsesykepleiers undervisningsmateriale er å foretrekke. Dermed vil materialet bli skreddersydd for norske forhold og på hva unge gutter trenger å lære om penis.

*Forfatteren oppgir ingen interessekonflikter.*



BEKYMRET: Ungdom som har sett pornografi, kan ha en feiloppfatning av... **LES MER** ▾

1. Vildalen S. Seksualitetens betydning for utvikling og relasjoner. 1 utg. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2014. s. 249.
2. Helsedirektoratet. Undervisning om seksuell helse: Skolehelsetjenesten skal tilby seg å bidra i skolens undervisning om seksuell helse. Oslo: Helsedirektoratet; 2019. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/samhandling-med-skole/undervisning-om-seksuell-helse-skolehelsetjenesten-skal-tilby-seg-a-bidra-i-skolens-undervisning-om-seksuell-helse> (nedlastet 02.05.2022).
3. Forskrift 19. oktober 2018 nr. 1584 om helsestasjon- og skolehelsetjenesten. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2018-10-19-1584> (nedlastet 19.10.2022).
4. Sex og samfunn. Seksualitetsundervisning i skolen: En kartlegging blant elever i 10. klassetrinn og 1 VGS. Oslo: Sex og samfunn; 2022. Tilgjengelig fra: <https://sexogsamfunn.no/wp-content/uploads/2019/05/Rapport-180817.pdf> (nedlastet 01.05.2023).
5. Lee PA. Genital size: a common adolescent male concern. *Adolesc. Med.* 2002;13(1):171–180.
6. Almås E, Benestad EEP. Sexologi i praksis. 3. utg. Oslo: Universitetsforlaget; 2017. s. 399.
7. Pilskog S. Penis: En håndbok. 1 utg. Oslo: Kagge forlag; 2020. s. 212.

8. Wylie KR, Eardley I. Penile size and the 'small penis syndrome'. *BJU Int.* 2007;99(6):1449–1455. DOI: [10.1111/j.1464-410X.2007.06806.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-410X.2007.06806.x)
9. Frisch M, Moseholm E, Andersson M, Bernhard JA, Graugaard C. SEX i Danmark: nøgletal fra prosjekt SEXUS 2017–2018 [Internett]. Aalborg: Center for sexology research; 2019 [oppdatert 28. oktober 2019; hentet: 3. mai 2022]. Tilgjengelig fra: [2019-10-26\\_SEXUS-rapport\\_2017-2018.pdf \(projektsexus.dk\)](https://www.projektsexus.dk/2019-10-26_SEXUS-rapport_2017-2018.pdf).
10. King BM. Average-size erect penis: Fiction, fact, and the need for counseling. *J. Sex Marital Ther.* 2020;47(1):80–89. DOI: [10.1080/0092623X.2020.1787279](https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1787279).
11. Sharp G, Oates J. Sociocultural influences on men's penis size perceptions and decisions to undergo penile augmentation: a wualitative study. *Aesthet Surg J.* 2019;39(11):1253–1259. DOI: [10.1093/asj/sjz154](https://doi.org/10.1093/asj/sjz154)
12. Ålgars M, Santtila P, Jern P, Johansson A, Westerlund M, Sandnabba NK. Sexual body image and its correlates: a population-based study of Finnish women and men. *Int. J of Sexual Health.* 2011;23(1):26–34. DOI: [10.1080/19317611.2010.509692](https://doi.org/10.1080/19317611.2010.509692)
13. Lever J, Frederick DA, Peplau LA. Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychol Men Masc.* 2006;7(3):29–143. DOI: [10.1037/1524-9220.7.3.129](https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.3.129)
14. Tiggemann M, Martins Y, Churchett L. Beyond muscles: Unexplored parts of men's body Image. *J Health Psychol.* 2008;13(8):1163–1172. DOI: [10.1177/1359105308095971](https://doi.org/10.1177/1359105308095971)
15. Johnston L, McLellan T, McKinlay A. (Perceived) size really does matter: Male dissatisfaction with penis size. *Psychol Men Masc.* 2014;15(2):225–228. DOI: [10.1037/a0033264](https://doi.org/10.1037/a0033264)
16. Sex og samfunn. Ereksjon. Oslo: Sex og samfunn; u.å. Tilgjengelig fra: <https://sexogsamfunn.no/kropp/ereksjon/> (nedlastet 2. mai 2022).
17. Westwood M, Pinzon J. Adolescent male health. *Paediatr Child Health.* 2008;13(1):31–36. DOI: [10.1093/pch/13.1.31](https://doi.org/10.1093/pch/13.1.31)
18. Aars H. Menns seksualitet. 1 utg. Oslo: Cappelen Damm Akademisk; 2011. s. 310.