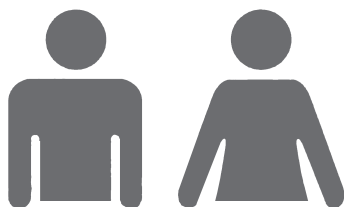
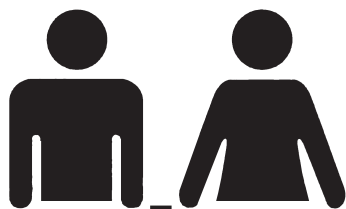


**DR. OLIVER GRALLA**



**UNTENRUM  
GLÜCKLICH  
EINE UROLOGISCHE  
HANDREICHUNG**

**DR. OLIVERS GRALLA**



**LAIMĪGI ZEM  
JOSTASVIETAS**

**INFORMATĪVI UN  
IZKLAIDĒJOŠI PAR  
UROLOĢIJU**



ZVAIGZNE ABC

821.112.2(087.6)

Gr 001

**Dr. Oliver Gralla**

**UNTENRUM GLÜCKLICH**

© 2016 by Bastei Lübbe AG, Kōln.

Umschlagsgestaltung: Christiane Hahn, [www.christianehahn.de](http://www.christianehahn.de)

Unter Verwendung eines Motivs von © Christiane Hahn

Alle Rechte vorbehalten.

### BRĪDINĀJUMS

Šajā grāmatā sniegtā informācija neaizstāj ārsta padomu, un to nevar izmantot ārsta parakstītās ārstēšanas vietā. Izdevniecība neuzņemas nekādu atbildību par šajā sakarā radušos kaitējumu. Ja jums ir konkrēta veselības problēma, konsultējieties ar ārstu.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.1 pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Sinda Krastiņa, 2018

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2018  
ISBN 978-9934-0-7325-0

# Saturs

Priekšvārds .....	7
<b>1. Penis, nepazīstamais radījums .....</b>	<b>9</b>
1.1. “Manējais gan nav ļoti garš, toties ir neticami tievs...” .....	15
1.2. Kāpēc penis ir penis? .....	27
1.3. Kareivis ar sārto ķiveri .....	30
1.4. Cik muļķīgi: priekšādiņa karājas pie <i>frenulum</i> .....	33
1.5. Seksuāli transmisīvās slimības.....	39
1.6. Mans dzimumloceklis – liks zobens? .....	49
<b>2. Prostata – mīlā Dieva pirmsdien radīts orgāns .....</b>	<b>57</b>
2.1. Izmaiņas urinēšanas performancē .....	61
2.2. Jo vecāks, jo trakāks? Sūdzības par prostatu un vecums.....	71
2.3. <i>CPPS</i> – hronisks iegurņa sāpju sindroms.....	73
2.4. Prostatas vēzis .....	76
<b>3. Sieviešu uroloģija .....</b>	<b>86</b>
3.1. Urīnpūšļa iekaisumi: cēloņi un terapijas.....	87
3.2. Katastrofa: hroniski recidivējoši urīnpūšļa iekaisumi.....	92
3.3. Kā izvairīties no urīnpūšļa iekaisumiem.....	94
3.4. Iekaisuma nav, tomēr sūdzības ir .....	103

<b>4. Nepiepildīta vēlme pēc bērna .....</b>	<b>105</b>
4.1. Iemesli un terapijas iespējas.....	116
<b>5. Vīriešu kontracepcija – arī tāda var būt vienlīdzība .....</b>	<b>122</b>
<b>6. “Vakars uz ezera” – erekcijas traucējumi .....</b>	<b>130</b>
6.1. Četri iemesli, kāpēc “nestāv” .....	134
6.2. Vāģi nepieciešams iekustināt .....	140
<b>7. Priekšlaicīga sēklas noplūde – un ko pret to var darīt.....</b>	<b>153</b>
<b>8. Testosterons – hormonu monstertraks .....</b>	<b>162</b>
<b>9. Lietas, kurām galīgi nav vietas ķermeņa atverēs .....</b>	<b>171</b>
<b>Pielikums: trīs anketas no uroloģijas prakses .....</b>	<b>181</b>
Testosterons .....	183
Erekcijas spēja .....	185
Seksuālā iekāre.....	187
<b>Attēlu avoti.....</b>	<b>189</b>

## Priekšvārds

Patiesībā sākotnēji es gribēju kļūt par ķirurgu. Piecpadsmit gadu vecumā pirmoreiz kopā ar savu tēvu stāvēju operāciju zālē ar varonīgu izteiksmi sejā un ar dzelzs āķi turēju vaļā pacienta vēderu, kuru viņš tobrīd operēja. Redzat: tas man nāk no ģimenes. Medicīnas studijas pabeidzu ar dzirkstošu entuziasmu. Pēc universitātes, pateicoties promocijas darbam, man rokā bija Hārvarda Universitātes stipendija, un pēc pirmajiem nedrošajiem soļiem Hamburgas Universitātes Ķirurģijas nodaļā es gadu pavadīju medicīnas zinātnes mekā Bostonā. Tur pēc rūpīgas apsvēršanas es tomēr izšķiros vairāk par dzīves kvalitāti un pret varonību. Īsi sakot: no ķirurģijas iznāca uroloģija. Viens no labākajiem manas dzīves lēmumiem. Jo uroloģija taču ir “karaliska disciplīna”, tikai diezin vai kāds to zina.

Jau vairākus gadus es kā urologs praktizēju Ķelnē, mana prioritāte ir androloģija. Vismaz piecdesmit procenti manu jauno pacientu savu stāstu sāk ar teikumu: “Es vēl nekad neesmu bijis pie urologa...” Vai tas jāuztver kā paskaidrojums, atvainošanās vai atzīšanās – nav ne jausmas. Katrā gadījumā arvien ir pārsteidzoši atklāt, cik maz vīrietis zina par “kompleksu” zem jostasvietas. Nav brīnums, ka šā dzimuma indivīdu vidū kļūst maldīgi priekšstati, bailes, pārpratumi un neziņa – un tas notiek visās vecuma grupās.

Erekcijas traucējumi, priekšlaicīga ejakulācija, testosterona līmenis, nepiepildīta vēlme pēc bērniem, vīriešu kontracepcija –

tas ir androloģiskās hitparādes TOP 5. Tomēr mūsu uzmanības centrā atrodas arī sievietes (piemēram, ar komplicētiem urīnpūšļa iekaisumiem), kurām nepieciešama ārstēšana. Gadu gaitā esam izstrādājuši specifiskus izmeklējumus un tādējādi varam no jauna padarīt vīrieša un sievietes dzīvi mazliet skaistāku.

Grāmatas “Laimīgi zem jostasvietas” galvenais mērķis ir sniegt pamatzināšanas un izpratni jautājumos par uroloģiju un tā palīdzēt atkal atgūt dzīvesprieku. Ikvienam vīrietim labi saprotamā valodā. Un, protams, arī ikvienai sievietei! No Ependorfas Universitātes klīnikā Hamburgā, Šarītē – Berlīnes Universitātes slimnīcā un Ņelnes Universitātes klīnikā pavadītā laika man un maniem kolēģiem ir palikuši atmiņā daudzi juceklīgi, kuriozi un neparasti atgadījumi; par dažiem no tiem pastāstīšu šajā grāmatā. Turklāt savos darba gados esmu ieguvis pastāvīgi augošu, bagātīgu pieredzi attiecībā uz atsevišķiem speciālu farmakoloģisko, ortomolekulāro un psihosomatisko terapiju veidiem. No šīs androloģisko bagātību lādītes izcelšu arī dažus padomus un pārbaudītus trikus. Varbūt tādēļ viens otrs varēs pat aiztaupīt sev vizīti pie androloga, lai gan speciālista veikts izmeklējums, protams, nekad nevar nākt par ļaunu...



# 1

## PENIS, NEPAZĪSTAMĀIS RADĪJUMS

Mēs katru dienu turam to rokā – aptuveni 50 procenti no mums. Ik dienu. Vairākkārt. Jau gadiem, gadu desmitiem. Patiesi skaists tas nav, nu, penis, kad ļengans nokarājas un krokains šūpojas. Kā vecs taksis, kurš neveikli gāzelējas lejā pa kāpnēm. Vai arī “bioloģiskais” gurķis, kas dārzeņu plauktā ticis aizmirsts aiz burkāniem. Burkāni ir citādi. Kad penis kļūst par stingru burkānu, tas ir citāds. Lieliska erekcija kopš seniem laikiem ir virzījusi pasauli, iedvesmojusi mākslas, izraisījusi karus, sākusi un beigusi attiecības. Manas profesijas uzdevums ir rūpēties arī par to, lai labā draudziņa lieliskums un krāšņums atbilstu normalitātei. Kā arī lai valdītu savstarpēja sapratne starp mantiņu un tās īpašnieku. Jo tas man nūdien ir pārsteidzošākais: daudzu vīriešu attiecības ar savu labāko līdzgaitnieku svārstās starp patīkamu labvēlību un pilnīgu intereses trūkumu. Kamēr viss funkcionē, ir ok. Bet, ak vai, ja rodas kādas problēmas...

Ne reizi vien esmu gribējis pacientiem teikt: “Atļaujiet iepazīstināt: jūsu penis.” Piemēram, kad patients stāv manā priekšā un ciešanu pilnā balsī informē par paša uzstādīto diagnozi: *“Priekšādiņas sašaurināšanās. Es vienkārši nevaru*

to atvilkt. Pārāk šaura. Ja tomēr mēģinu to darīt, ir neciešamas, ellišķīgas sāpes. Tā tas ir jau gadiem, patiesībā – visu laiku. Mana sieva vairs nespēj to klausīties. Vai tur vispār kaut ko var darīt?” Un, kā vienmēr, galu galā tiek izteikts cerību pilnais, fatālistiskais terapijas priekšlikums: “Vai to var operēt?” Tā kā parasti jau nojaušu, kas mani sagaida, es tūlīt savēlku lūpas urskulī, viegli piešķiebj galvu, parasti uz kreiso pusi, un laipni norūcu: “Nu tad paskatīsimies, kas par lietu.” Mēs dodamies uz blakustelpu, manu izmeklēšanas kabinetu. Kušete, ultrasonogrāfija, uztriepe. Oskara balvas cienīgā silikona krūts ir paslēpta atvilktnē. Šeit mēs nonākam līdz “kāzām”. Automobiļu industrijā tā tiek apzīmēts process, kad šasija un motors saplūst vienā veselumā. Pie manis praksē tiek savienots vīrietis un penis. Lai tas noritētu sekmīgi, protams, der ņemt vērā dažus noteikumus. Svarīgākais no tiem: pacients atstāj savas rokas mierā, tas ir, nost no peņa. Lai to panāktu, sekmīgs ir izrādījies gājiens palūgt pacientu izmeklēšanas laikā palikt rokas zem dibena. Mani uroloģiskie roku dzelži. Nākamais solis: “Acis ciet, un domāt par kaut ko jauku.” Parasti es jautāju par nākamā atvaļinājuma sapņu galamērķi vai arī pēdējo koncerta apmeklējumu. Ja priekšādiņas nomocītais tad sāk jūsmot par Ko Samui<sup>1</sup>, *Beatsteaks*<sup>2</sup> vai Grigorija Sokolova spēlēto prelūdiju Nr. 18, notiek maģiskais: es atvelku priekšādiņu. Punkts. Tas nu ir padarīts. No pacienta nebija dzirdama ne skaņa – ne vaimanas, ne žēlabas, ne lūgšanas. Par šurp atgādāto peni arī nav pavēstāms nekas īpašs. Nekas nav par šauru, nekāda iekaisuma, pat ne mazākā apsārtuma. Penis kā penis. “Maženītiņ ūdens un ziepju, tad būs kārtībnieks,” sacītu Hamburgas iedzimitais... Tur nu tā ir – galviņa –, mazliet izlīdusi no priekšādiņas, guļ manos

---

<sup>1</sup> Sala Siāmas licī. (*Tulk. piez.*)

<sup>2</sup> Pankroka grupa no Vācijas. (*Tulk. piez.*)