SICH SELBST ENTDECKEN … NEUE ERFAHRUNGEN MACHEN … EIN MANN WERDEN …

Diese Broschüre richtet sich an Jungen in der Pubertät. Das kann vom Alter her natürlich weit auseinandergehen. Ihr könnt euch vorstellen, dass ein 12-Jähriger sich mit anderen Fragen beschäftigt als ein 17-Jähriger. Daher unsere Bitte an die Älteren. Werdet nicht ungeduldig, wenn ihr beim Durchblättern merkt, dass ihr schon eine Menge wisst. Mit Geduld findet ihr trotzdem die eine oder andere nützliche Info.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

Eure BZgA

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

„WILLST DU MIT MIR GEHEN?"

Beim Kennenlernen sind viele Jungen und Mädchen schüchtern. Das ist ganz normal. Es ist ja auch nicht leicht, einem Menschen, den man mag, gleich seine Gefühle zu zeigen. Es kann ja sein, dass man abgewiesen wird und einen „Korb bekommt". Auch Erwachsene können schüchtern sein, wenn sie sich verlieben. Das gehört zur Liebe dazu.

Übung macht den Meister. Das gilt auch beim Kennenlernen. Trau dich. Den anderen geht es anfangs wie dir. Mit der Zeit und der nötigen Übung fällt es meistens etwas leichter, den ersten Schritt zu wagen.

Unter Jungen herrscht manchmal der Druck, man müsste unbedingt eine Freundin haben. Einige gehen mit einer Freundin an, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Lass dich davon nicht beeinduzieren! Auch wenn du dich alleine und einsam fühlst, es ist völlig in Ordnung, (noch) keine Beziehung zu haben. Wenn du dich mal in deiner Klasse umschaust, wirst du merken: Viele, wenn nicht sogar die meisten, sind solo! Eine Partnerschaft lässt sich eben nicht erzwingen.

Viele Jungen wünschen sich eine feste Beziehung. Sie wollen eine Freundin oder einen Freund, der oder dem sie vertrauen können. Eine Beziehung zu haben bedeutet, sich gegenseitig zu respektieren. Das heißt nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. Aber es sollte sich auch niemand den anderen unterlegen fühlen müssen.

*Dominik (15): **Ich habe mich in einen Jungen aus meiner Klasse verliebt. Bin ich jetzt schwul?***

Findest du denn nur diesen Jungen anziehend? Oder gefällt er auch an den grundsätzlich besser als Mädchen? Dann bist du wahrscheinlich schwul. Ist, kann man gut an seinen sexuellen Fantasien ablesen. Wenn dich aber nicht nur einer erregen als Mädchen oder Mädchen vielleicht gar nicht, dann kann es durchaus sein, dass du schwul bist. Viele stehen aber auch auf Männer und Frauen gleichermaßen. Es kann auch sein, dass du dich in einen Jungen verliebst, ohne wirklich schwul zu sein. Warte einfach noch ein bisschen ab, wie sich deine Gefühle entwickeln. **Ausführliche Infos** findest du auf **www.loveline.de.**

GEFÜHLE, SEX UND MEHR

Irgendwann wird du deine ersten sexuellen Erfahrungen machen. Einige haben ihr erstes Mal sehr früh, andere erst als junge Erwachsene. Lass dich durch nichts und niemanden drängen. Den richtigen Zeitpunkt führt jmd bestimmst nur du allein. Dafür brauchst du nichts zu tun.

Petting bedeutet, sich gegenseitig am ganzen Körper zu streicheln und zu liebkosen, ohne dass der Penis in die Scheide eindringt. Man kann sich an den Geschlechtsteilen reiben oder auch an den Brüsten und anderen erogenen Zonen berühren. Oder sich gegenseitig anderen reiben. Ihr müsst nicht unbedingt nackt sein dafür. Auch mit Kleidung ist Petting schön. Obwohl beim Petting die Geschlechtsorgane ausgeschlossen sind, könnte es trotzdem zu einer Schwangerschaft kommen. Daher solltest also aufpassen, dass dein Samen nicht in die Scheide deiner Freundin gelangt.

Oralverkehr heißt, die Partnerin oder den Partner mit dem Mund zu befriedigen. Viele Jungen mögen es, wenn ihr Penis im Mund genommen wird. Man sagt auch „blasen" dazu.

Nicht alle Mädchen sind dazu bereit, manche finden das ekig! Deine Freundin kann oral befriedigt werden, indem du ihren Kitzler mit der Zunge berührst. Man sagt auch „lecken" dazu.

Beim Analverkehr wird der Penis in den Po der Partnerin oder des Partners eingeführt. Dabei muss man sehr vorsichtig sein. After und Darm sind viel weniger dehnbar als die Scheide und haben kein natürliches Gleitmittel. Deshalb sollte ein Kondom mit einem wasserlöslichen Gleitmittel benutzt werden.

*Wichtig: Beim Sex gibt es nichts, **die nicht wollen!** Und akzeptiere es, wenn „Nein" gesagt wird.*

*Nico (18): **Ist es normal, dass mich Pornos sexuell erregen?***

Ja, denn Menschen reagieren mit allen Sinnen auf sexuelle Reize, also auch mit den Augen. Manche Jungen gucken sich von Pornos ab, wie Sex funktioniert. Man darf sie aber erst ab 18 Jahren schauen. Allerdings: Was in Pornos gezeigt wird, zeigt nicht die Wirklichkeit. Kaum ein Mann kann so auf Knopfdruck reagieren wie die Pornodarsteller, und kaum ein Mädchen will so angemacht werden. Auch die Liebe aber der partnerschaftliche Umgang miteinander kommen in Pornos viel zu kurz. Wenn du wirklich etwas über Liebe und Sexualität erfahren willst, sind Pornos kein gutes Vorbild!

Manchmal kann es sein, dass dein Penis schlapp macht, obwohl du Lust hast. Oder dass du sofort nach dem Eindringen zum Orgasmus kommst. So etwas ist normal und passiert jedem Jungen/jedem Mann mehr oder weniger häufig. Manchmal liegt das daran, dass man aus irgendeinem Grund gestresst ist. Vielleicht hast du dich unter Druck und hast Angst, etwas falsch zu machen. Was auch immer die Ursache ist: Überlege, was dich stört oder woran du liegen könntest. Und nehme auch mit Frau legt, nicht vom Penis berührt wird. Bei anderen Stellungen klappt das besser.

Das Eindringen des Penis allein reicht immer aus, um von Mädchen zum Orgasmus zu bringen. Um deine Freundin zu erregen, kannst du ihren Kitzler mit den Fingern streicheln oder mit deiner Zunge stimulieren. Manche Mädchen reagieren empfindlich auf direkte Berührungen. Sie mögen es lieber, wenn du den Kitzler indirekt stimulierst, indem du seine Umgebung streichelst oder mit den Fingern Kreise um ihn herbewegst. Jede Frau fühlt anders. Frag am besten deine Freundin, wie sie es am liebsten hat, oder lass es sie von ihr zeigen. Genauso kannst du natürlich auch ihr sagen und zeigen, wo du am liebsten berührt werden möchtest.

*Jonas (16): **Meine Freundin und ich kommen nicht gemeinsam zum Höhepunkt. Woran liegt das?***

Ein gemeinsamer Orgasmus ist selten, als du denkst. Männer kommen häufig schneller zum Höhepunkt als Frauen. Kein Wunder: Beim Geschlechtsverkehr wird die Eichel ständig gereizt, indem sie von der warmen und feuchten Scheide umschlossen wird. Es ist nicht leicht, dabei einen Orgasmus zurückzuhalten. Auch die Beckenbewegungen steigern die Lust. Durch langsame Bewegungen oder kurze Pausen kannst du aber für beide die sexuelle Erregung steuern. Mit zunehmender sexueller Erfahrung wirst du lernen, deinen Orgasmus etwas hinauszuögern.

MÄDCHEN & SEXUALITÄT

Bei Mädchen und Frauen ist der Kitzler sehr empfindlich und erregbar. Er verfügt über zahlreiche Nerven. Du kannst ihn mit deiner Eichel vergleichen. Er sitzt oberhalb der Scheidenöffnung; das ist dort, wo die kleinen Schamlippen zusammenwachsen. Wird er zärtlich gestreichelt, kommen die meisten Mädchen zum Orgasmus. Auch die weiblichen Brustwarzen sind eine starke erogene Zone.

Viele Jungen wundern sich, dass Mädchen beim Geschlechtsverkehr nicht immer zum Höhepunkt kommen. Das kann verschiedene Ursachen haben. Eine ist, dass die Frau bei der gewöhnlichen Missionsstellung, also wenn der Mann auf der Frau liegt, nicht vom Penis berührt wird. Bei anderen Stellungen klappt das besser.

Das Eindringen des Penis allein reicht immer aus, um von Mädchen zum Orgasmus zu bringen. Um deine Freundin zu erregen, kannst du ihren Kitzler mit den Fingern streicheln oder mit deiner Zunge stimulieren. Manche Mädchen reagieren empfindlich auf direkte Berührungen. Sie mögen es lieber, wenn du den Kitzler indirekt stimulierst, indem du seine Umgebung streichelst oder mit den Fingern Kreise um ihn herbewegst. Jede Frau fühlt anders.

Wenn Mädchen sexuell erregt sind, wird ihre Scheide feucht. Manchmal dauert das eine Weile. Bleibt sie trocken, ist ein Eindringen des Penis schmerzhaft. Das ist ein Zeichen, dass deine Freundin nicht erregt ist. Vielleicht ist sie abgelenkt und denkt an etwas anderes. Oder sie möchte vielleicht jetzt gar nicht mit dir schlafen. Achte auf solche Zeichen. Halte lieber noch mal inne und vergewissere dich, was sie will. Frage sie, wo sie berührt werden möchte. Oft lässt sich die Lust dann gern, wenn man sich Zeit füreinander nimmt und jeder sich zueinander ist. Ansonsten könnt ihr auch Petting miteinander machen. Nicht jede Zärtlichkeit muss immer mit Geschlechtsverkehr enden.

Wichtig: Ein Trockenbleiben der Scheide ist so ähnlich, als würde dein Penis nicht steif werden. Es zeigt, dass deine Freundin nicht bereit ist für Sex. Viele Mädchen trauen sich nicht, das zu sagen, weil sie den Jungen nicht enttäuschen wollen. Oft hilft es aber, über solche Gefühle zu sprechen. Beim Sex zählt nicht das Funktionieren eurer Geschlechtsteile. Was zählt ist die Nähe, die zwischen euch entsteht.

Das Jungfernhäutchen (Hymen) hat für viele Mädchen eine besondere Bedeutung. Das Jungfernhäutchen ist eine Haut am Eingang der Scheide und sieht bei jedem Mädchen anders aus. Bei manchen Mädchen dehnt sich das Jungfernhäutchen oder reißt beim ersten Geschlechtsverkehr. Das muss nicht mit Entjungferung; Dieses Einreißen tut manchen weh, andere spüren gar nichts. Dabei kann es bluten. Manchmal blutet es auch gar nicht.

Viele Mädchen wollen ihre Entjungferung mit einem Jungen erleben, den sie lieben und dem sie vertrauen. Manchen Mädchen ist es sehr wichtig, bis zur Hochzeit Jungfrau zu bleiben. Dabei spielen kulturelle oder religiöse Gründe eine Rolle. Ob sie diesen Gebot befolgen oder nicht, ist allein ihre Entscheidung. Überrede deine Freundin nicht zum Sex, den sie im Nachhinein vielleicht bereut.

FÜR ALLE FÄLLE: DAS KONDOM

Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer. Und sie schützen vor HIV/AIDS und verringern das Risiko einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten (STI), wie Tripper oder Chlamydien. Du bekommst Kondome in Apotheken, Drogerien, Supermärkten oder im Internet.

Wenn man Lust aufeinander hat, kann es schon mal passieren, dass man sich vergisst und Sex hat. Und bitte dran: Besser jetzt sofort verhüten als zu jung Vater werden! Dessalb: Habt immer ein Kondom dabei!

Tipps: Da Kondome Hitze schlecht vertragen, sollteat du sie nicht über längere Zeit in der Hosentasche tragen oder prallar Sonne aussetzen.

Die Anwendung ist einfach. Das Penis muss steif sein, wenn du es überrollst. Vorher musst du den kleinen Hohlraum an der Spitze des Kondoms zusammendrücken und beim Abrollen so zusammengedrückt festhalten. Den Hohlraum nennt man Reservoir. In ihm wird beim Orgasmus die Samenflüssigkeit aufgefangen. Drückst du ihn nicht zusammen, besteht die Gefahr, dass Luft drin bleibt. Dann kann das Kondom reißen.

Der Gummiring, den du am aufgerollten Kondom siehst, muss sich beim Abrollen außen befinden. Sonst bekommst du es nicht drüber. Hast du es aus Versehen falsch herum aufgesetzt, musst du ein neues Kondom nehmen!

*Jan (17): **Mein Penis wird immer schlapp, wenn ich beim Sex ein Kondom überziehen will.***

Das geht tatsächlich vielen Jungen so. Ein Kondom zu benutzen heißt immer auch, den Sex für einen Moment zu unterbrechen. Kleiner Tipp: Du kannst sicherer werden, wenn du übst. Allein für dich, denn dann kann niemand sehen, dass du übst.

Direkt nach dem Samenerguss musst du deinen Penis mit dem Kondom wieder herausziehen. Und zwar noch bevor er schlaff wird. Sonst könnte das Kondom seinen bleiben. Und dadurch könnten Spermien in die Scheide gelangen.

Wichtig: Der „Rückzieher" ist keine Verhütungsmethode! Rückzieher heißt, den Penis kurz vor dem Samenerguss herauszuziehen. Meistens klappt das nicht rechtzeitig. Außerdem können vor dem Samenerguss so genannte Lusttropfen aus deinem Penis kommen. Sie enthalten bereits Spermien. Deshalb: Kondom immer schon vor dem ersten Eindringen überziehen!

Nimm nur geprüfte Markenkondome mit Qualitätssiegel. Du erkennst sie an den Buchstaben CE. Außerdem haben sie ein Haltbarkeitsdatum. Logisch, dass das nicht überschritten sein darf.

Es gibt unterschiedliche Kondomgrößen. Sie reichen von klein (und normal bis zu XXL. Wichtig: Das Kondom muss gleit sitzen und darf keine Falten bildet! Wenn du ein zu großes nimmst, kann es abrutschen. Die meisten Männer benötigen eine normale Größe (52 mm). Wichtig ist, dass du die für dich passende Größe findest. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht voll ausgewachsen ist, kann ein kleineres oder schlankeres Kondom reichen. Lieber bekommt man sie nicht im Supermarkt, aber oft in Apotheken, in Drogerien oder im Internet. Kleinere Kondome gibt es unter den Namen Blauseigel Contour Plus, Durex Love, RFSU Mamba, Ritex Hautnah, oo(Little Tiger, Billy Boy spezial contour, My.Size und Amor Young. **Weitere Infos** findest du auch unter **www.loveline.de.**

INFOS, HILFE UND BERATUNG

Wenn du Fragen zu Sexualität und Partnerschaft hast, kann dir eine Beratungsstelle weiterhelfen. Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Unter folgenden Adressen kannst du im Internet oder in den Gelben Seiten nachschauen:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- Gesundheitsämter

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

Anonyme telefonische Beratung erhältst du beim Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333

Ausführliche Infos findest du unter **www.loveline.de.** den Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Dort kannst du auch aktuelle Broschüren bestellen, natürlich kostenlos, zum Beispiel:

Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer

Oder die sex 'n' tipps – Kurzinformationen für Jugendliche zu folgenden Themen:

sex 'n' tipps	**Frau, Kondom und Co. – was ihr wissen solltet**
sex 'n' tipps	**Jungenfragen**
sex 'n' tipps	**Körper und Gesundheit**
sex 'n' tipps	**Die erste Liebe**
sex 'n' tipps	**Gemeinsam Verhüten**
sex 'n' tipps	**Hilfe bei Sex-Pannen**
sex 'n' tipps	**Meine Rechte**
sex 'n' tipps	**Das erste Mal**

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

ex 'n' tipps

Jungenfragen

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161
50825 Köln
www.bzga.de
Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Michael Eckert

Fotos: Designpics, fotolia, PhotoAlto, photocase, STOCK4B-RF

Druck:
Rasch, Bramsche

Auflage: 7 200 10.15

Dieses Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellung:
BZgA, 50819 Köln
Fax: 0221 8992-257
E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13066001

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

ÜBERSICHT

- Ein Mann werden, wie geht das eigentlich?
- Worauf es im Leben ankommt ...
- Pubertät und Körper: Jetzt kannst du was erleben!
- Penis, Hoden und andere erogene Zonen
- „Willst du mit mir gehen?"
- Gefühle, Sex und mehr
- Mädchen & Sexualität
- Für alle Fälle: Das Kondom
- Infos, Hilfe und Beratung

EIN MANN WERDEN, WIE GEHT DAS EIGENTLICH?

Anführer ... Kumpeltypen ... Coole ... Schüchterne ... Freche ... Sportler ... Denker ... Computerfreaks ....

Es gibt viele verschiedene Typen von Jungen und Männern. Den „richtigen" Mann gibt es nicht. Jeder Mann ist einzigartig. Viele Jungs denken, man müsse cool und locker sein, um besonders männlich dazukommen. Das ist aber Unsinn.

Mann sein heißt: Du bist, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen. Zum Beispiel fühlst ... traurig ... trainiert ... unsportlich ... verliebt ... gekränkt ... mutig ... ängstlich ... wild ... romantisch ... lässig oder schüchtern.

Lass dich nicht unter Druck setzen. Bleib wie du bist und versuche nicht cool zu sein, wenn dir gar nicht danach ist. Macht dir klar, dass auch Kinoheiden, Fußball- oder Popstars in Wirklichkeit ganz anders sind und auch nicht immer wissen, wo's lang geht. Mädchen finden übrigens auch, dass Jungen einfach so sein sollten, wie sie sind (aus www.loveline.de):

Leonie (16): *„Die besten Jungs für mich sind die, die nicht aufs Aussehen achten, sondern ein Mädchen so lieben, wie es ist! Jungs sollten auch mal ihre Gefühle zeigen und nicht immer so tun, als wären sie voll stark."*

Alev (14): *„Ich finde Jungs schon ganz o.k. Aber ich hasse es, wenn sie meinen, sie seien richtige Player, das nervt mich voll! Bild finde ich es auch, wenn ein Junge mit einem Mädchen nicht ärztlich umgeht."*

Sarah (15): *„Mir ist wichtig, dass er mich wirklich liebt und keine Wetten eingeht, wer schon wie viele Mädchen gehabt hat."*

Lars (15): Angeblich wollen Mädchen keine Machos. Aber Weichlinge wollen sie auch nicht. Wie soll man denn sein, um bei Mädchen gut anzukommen?

Wenn Mädchen sagen, sie wollten keinen Macho, dann heißt das: Sie wollen keinen Jungen, der über sie bestimmt und über ihre Bedürfnisse hinweggeht. Aber oft wollen sie auch kein „Weichei", das sich alles gefallen lässt. Für Mädchen sind Nähe und Vertrauen meistens wichtiger, als von einem Supermann in den Armen gehalten zu werden. Deshalb: Verkaufe dich nicht als Player, Clown oder Superheld. Steh am besten zu deinen Gefühlen und Unsicherheiten.

WORAUF ES IM LEBEN ANKOMMT...

Vielleicht hast du Lust, dir zu folgenden Fragen mal ein paar Gedanken zu machen:

Welche Ausbildung/welcher Beruf könnte zu mir passen?

Will ich viel erleben, reisen, vielleicht ins Ausland gehen?

Will ich später lieber allein oder in einer Beziehung leben?

Was ist mit Heiraten?

Wie stelle ich mir die Partnerin oder den Partner vor, mit der oder dem ich zusammen sein will?

Möchte ich Kinder haben? Und falls ja: Wer wird sich um die Kinder und den Haushalt kümmern?

Kenne ich Männer, die mir gut gefallen und die für meine Zukunft ein Vorbild sein könnten?

PUBERTÄT UND KÖRPER: JETZT KANNST DU WAS ERLEBEN!

Die körperlichen Veränderungen in der Pubertät haben viel mit Hormonen zu tun: Bei Jungs ist es das Testosteron, das jetzt vermehrt gebildet wird. Die ersten Anzeichen zeigen sich irgendwann zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr: wenn die Schamhaare zu wachsen beginnen. Das sind kleine Haare um Penis und Hoden herum, die bei einigen gekräuselt, bei anderen glatt sind. Gleichzeitig oder ein wenig später kommen die Achselhaare hinzu. Und noch später der Bartwuchs. Jetzt kommt du auch in den Stimmbruch, das heißt, deine Stimme wird tiefer.

Tipp für die Älteren: *Wenn du Pickel im Gesicht hast, kann die Rasieren mit einem scharfen Messer, das sie hygienischer sind. Allerdings reizen sie die Haut auch mehr. Ein Elektrosasierer ist hautschonender. Aber: Du solltest dir nach einer Trockenrasur gründlich das Gesicht waschen. Ansonsten verstopfen Restbärchen die Poren! Das kann zu neuen Pickeln führen.*

Übrigens: *Jeder Junge ist anders. Viele bekommen breitere Schultern, manche ein breiteres Becken. Das ist alles normal.*

Irgendwann schießt dein Körper in die Höhe, und das in relativ kurzer Zeit. Leider ist dabei die Reihenfolge etwas chaotisch. Zuerst wachsen Kopf, Hände und Füße. Danach Arme und Beine und zum Schluss der Oberkörper. Mag sein, dass du dich in dieser Zeit in deinem Körper unwohl fühlst. Aber diese Wachstumsphase geht vorüber.

Tipp: *Durch die Hormonumstellung kann es zu vermehrter Schweißbildung kommen. Wenn du nicht angenehm riechen willst, kannst du häufiger duschen. Bei Schweißgeruch hilft ein schweißhemmendes, geruchloses Deodorant. Und bei Schweißfüßen sind Lederschuhe besser.*

Schön ist: Dein Körper wird jetzt zunehmend erwachsener und insgesamt männlicher. Deine Muskelmasse verdoppelt sich. Und es zeigt sich, was für ein Typ du allerdings bist. Eher groß oder klein, kräftig, rundlich oder schlank, behaart oder unbehaart.

Daniel (14): Meine rechte Brust ist so groß wie bei einem Mädchen. Mir ist das total peinlich!

Weil du jetzt so viel männliches Testosteron produzierst, wandelt dein Körper etwas davon in das weibliche Hormon Östrogen um. Dadurch wächst dir eine Art „Busen". Man nennt das Pubertätsgynäkomastie. Natürlich kann das einem peinlich sein, das ist klar. Etwa die Hälfte aller Jungen und jungen Männer ist davon betroffen. Keine Sorge, das bildet sich bald wieder zurück.

Pubertät heißt auch, dass du geschlechtsreif wirst. Dass du also körperlich in der Lage bist, Kinder zu zeugen. Viele Jungen erkennen das an nächtlichen Träumen, bei denen etwas Flüssigkeit aus dem Penis kommt. Das nennt man „feuchte Träume", und bei der Flüssigkeit handelt es sich um die Samenflüssigkeit. Sie enthält Millionen von Samenzellen (Spermien), die ab der Pubertät in den Hoden gebildet werden. Wenn die Samenflüssigkeit aus dem Penis kommt, ermöglicht sie eine Schwangerschaft.

Die meisten Jungen werden zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr geschlechtsreif. Jede Pubertät verläuft einzigartig, und es gibt nicht den „richtigen Verlauf".

Aber: Falls du mit 16 immer noch keinen Samenerguss hattest, kannst du einer Ärztin oder deinem vertrauten Arzt zu Rate ziehen, zum Beispiel deinen Kinder- und Jugendarzt.

Tipp: *Du kannst natürlich auch allein mit Fragen und Problemen zu deinem Kinder- und Jugendarzt oder einem Allgemeinmediziner gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersucht der dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der so genannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).*

Pubertät spielt sich auch im Kopf ab. Forscher haben herausgefunden, dass im jugendlichen Gehirn andere tickt als das von Kindern und Erwachsenen. Bei Jugendlichen befinden sich nämlich verschiedene Hirnregionen noch mitten im Umbau. Das macht den Alltag manchmal ganz schön turbulent und anstrengend. Möglich, dass du dich antriebslos fühlst, unter Stimmungsschwankungen leidest oder schlecht Entscheidungen treffen kannst. Auch planen und ordnen kann dir schwer fallen.

Übrigens: *Die meisten Mädchen kommen ein bis zwei Jahre früher in die Pubertät als Jungen. Das heißt: Sie sind den Jungen in ihrer körperlichen Entwicklung ein Stück voraus.*

PENIS, HODEN UND ANDERE EROGENE ZONEN

Der Penis befördert Urin und Samenflüssigkeit. Wenn du Wasser lässt, ist er schlaff, und wenn du einen Samenerguss hast, ist er steif. Unsicherheit funktioniert das nicht. Mit einem steifen Penis kann man nicht pinkeln und mit einem schlaffen keinen Samenerguss haben. Deshalb brauchst du dir auch keine Gedanken zu machen, dass man beim Sex plötzlich pinkeln muss. Das funktioniert nicht.

Tipp: *Hast du schon einmal von der „Morgenlatte" gehört? Infos dazu findest du auf www.loveline.de*

Einige Stellen des Körpers reagieren bei Mädchen und Jungen besonders sensibel auf Berührungen und werden deshalb „erogene Zonen" genannt. Bei Jungen ist der Penis eine erogene Zone. Wenn du sexuell erregt bist, wird er steif. In der Fachsprache sagt man dazu, der Junge oder Mann hat eine Erektion.

Ein steifer Penis ist selten kerzengerade. Bei den meisten Männern hat er eine leichte Krümmung. Auch der Winkel, in dem er vom Körper absteht, ist von Mann zu Mann unterschiedlich. Bei einigen steht er so fast waagerecht, bei anderen zeigt, bei anderen steht er eher waagerecht oder leicht nach unten.

Übrigens: *Manche Jungs haben weiße oder gelbliche Pickelchen auf ihrem Penis. Meistens handelt es sich dabei um winzige Drüsen, die jeder hat. Bei einigen sieht man sie, weil die Penishaut so dünn ist.*

Vor allem die Eichel – das ist die Spitze des Penis – reagiert auf Berührung sehr empfindlich. Wenn du oder jemand anderes den Penis streichelt, kann er steif werden. Auch ein schöner Anblick kann zu einer Verstaifung führen. Oder wenn du sexuelle Fantasien durch den Kopf gehen.

Manchmal wird der Penis einfach so steif, ohne dass du dir das erklären kannst. Oder die Situation ist total unpassend. Das kann natürlich peinlich sein. Aber: dein Körper reagiert hier ganz normal und gesund.

Wichtig: *Wasche deinen Penis täglich unter der Vorhaut. Das ist die Haut, die die Eichel bedeckt. Dort lagern sich Bakterien ab, was zu Entzündungen führen kann. Nimm wenig Seife und vor warmes Wasser.*

Viele Jungen befürchten, ihr Penis sei zu klein. Dahinter steckt oft die Sorge, eine Frau nicht richtig befriedigen zu können. Das ist aber unbegründet. Bei einer Frau ist die Scheide ungefähr 8 – 10 Zentimeter lang. Ein steifer Penis eines erwachsenen Mannes dagegen misst zwischen 10 und 19 Zentimetern. Gemessen wird von Schambein bis Bauch bis zur Eichelspitze. Selbst ein kleiner Penis ist also immer noch groß genug für eine Scheide.

Übrigens: *Mädchen finden oft ihre Brüste zu klein oder nicht schön genug. Du solltest also in Anwesenheit von Mädchen nicht über ihre Brüste lästern. Das wäre genauso, als würden sie über deinen Penis lästern!*

Auch die Hoden sind eine erogene Zone. Es fühlt sich meist sehr schön an, wenn sie zärtlich gestreichelt werden. Allerdings können sie auch äußerst schmerzempfindlich sein.

Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass der linke Hoden etwas tiefer hängt als der rechte. Bei über 80 Prozent aller Jungen und Männer ist das so. Warum, weiß niemand genau.

Der Vorteil ist aber: Wenn man die Beine übereinander schlägt, können sie nicht so leicht gequetscht werden.

Tipp: *Taste die Hoden ab und zu ab. Falls du eine ungewöhnliche Verhärtung spürst, solltest du mal einen Arzt nachsehen lassen, z.B. deinen Kinder- und Jugendarzt.*

Der männliche Körper hat noch eine Menge anderer erogener Zonen. Die Brustwarzen zum Beispiel. Oder die Oberschenkel. Auch der Po bezeichnugweise der After gehört dazu.

Max (13): Warum sind manche Jungs beschnitten?

Bei manchen Jungen lässt sich die Vorhaut nicht ganz bis zur Eichel ziehen. Das ist eine Vorhautverengung. In der Regel löst sich die Verengung in den ersten Lebensjahren wieder auf. Ist die Vorhautverengung dauerhaft und schmerzt, können sich Entzündungen an der Eichel bilden und es kommt beim Pinkeln. Dann spricht man von einer Phimose. Eine Möglichkeit der Behandlung ist die Beschneidung. Durch eine kleine Operation wird ein Teil oder die ganze Vorhaut entfernt.

In vielen Kulturen sind es religiöse Gründe, wenn Säuglinge oder kleine Jungen beschnitten werden. Wenn der Penis schmerzt oder irgendwas ungewöhnlich ist, gehst du zu einem Arzt. Weitere Infos findest du auf **www.loveline.de**