

Pickel

Die Talgdrüsen deiner Haut reagieren auf die neuen Hormone. Die vermehrte Talgproduktion begünstigt die Entstehung von Pickeln oder sogar Akne.

► **Tipps:** Regelmäßige, richtige Hautpflege kann dir helfen. Ausdrücken der Pickel macht es oft schlimmer! Lass dich lieber von Experten (z.B. Hautarzt/-ärztin) beraten.

Bart

Meist wächst zu Anfang ein zarter Flaum, erst später wird der Bart kräftiger. ► **Tipps:** Du kannst dich rasieren, wenn dich die Barthaare stören, sie wachsen dadurch nicht schneller oder dichter. Benutze immer saubere, eigene Rasierklingen. Rasierschaum schon deine Haut! Trockenrasieren geht genauso gut und ist nicht „unmännlich“.

Wachstum von Penis, Hoden & Schamhaaren



Tägliche Penishygiene ist wichtig! Hierbei wäschst du die weiblichen Beläge (= Smegma) auf der Eichel unter der Vorhaut und in der Kranzfurche mit lauwarmem Wasser ab. Wenn du nicht beschnitten bist, schiebst du dazu die Vorhaut ganz zurück. Falls sie zu eng ist und das nicht geht (= Phimose), solltest du einen Arzt (z.B. Urologe/Urologin) um Rat fragen. Beim Waschen kannst du deine Hoden abtasten, denn so spürst du, wenn sich dort etwas verändert. Sie sollten eine glatte, elastische Oberfläche haben, bei Verhärtung oder schmerzloser Schwellung kann ein Urologe/

Schwitzen & Achselhaare

Neue Hormone lassen deine Achselhaare wachsen und führen auch zu vermehrtem Schwitzen mit stärkerem Körpergeruch. ► **Tipps:** Gegen Schweißgeruch helfen regelmäßiges Waschen, sowie Deo und frische Kleidung. Wenn du die Achselhaare rasierst, benutze saubere Klingen und Rasierschaum, verletze dich möglichst nicht und nimm mildes Deo – sonst könnte es brennen!

Stimmbruch

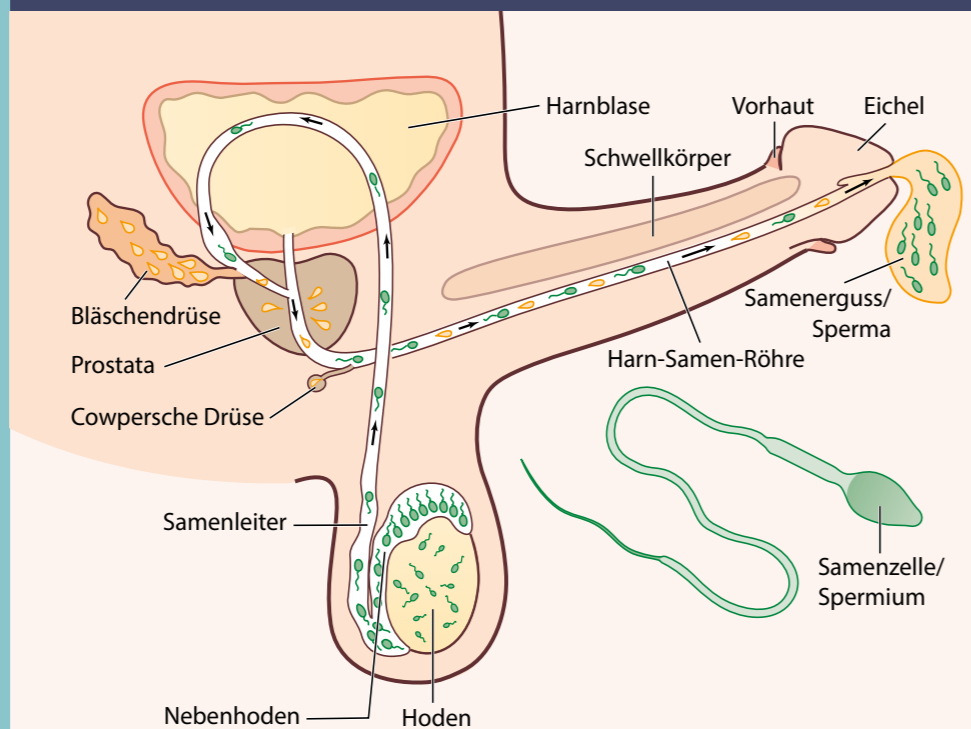
Durch das Wachsen des Kehlkopfes werden auch die Stimmbänder länger. Die Stimme wird deshalb tiefer. Manche Jungen sind eine ganze Weile heiser. Bei anderen ist die Stimme plötzlich unkontrollierbar hoch und dann wieder tief. ► **Tipps:** Keine Sorge, es geht vorbei und auf deine Stimme ist wieder Verlass.

Hast du dich auch schon mal gefragt, warum der Penis morgens oft steif ist? Im Schlaf hat jeder gesunde Junge/Mann mehrere Erektionen, besonders früh morgens. Damit wacht man auf. Der Reiz der vollen Blase kann zusätzlich dazu beitragen.

Wenn der Penis steif wird, hast du evtl. schöne und lustvolle Gefühle, wie auch schon bei deinem I. Samenerguss. Dann gefällt es dir vielleicht, dich „selbst zu befriedigen“, das heißt, dass du z.B. deinen Penis so lange reibst, bis du einen Samenerguss bekommst. Keine Angst, das ist nicht schädlich und macht auch nicht unfruchtbar. Die Spermien werden ständig neu produziert, so dass immer genug vorhanden sind! Selbstbefriedigung ist

etwas sehr Privates und gehört nicht in die Öffentlichkeit, denn damit kannst du das Schamgefühl anderer verletzen.

Vielleicht stellst du dir manchmal vor, wie es ist, Sex zu haben? Lass es auf dich zu kommen. Pornos sind hierzu keine guten Ratgeber, denn die Realität entspricht nicht diesen Darstellungen. Trau deinen eigenen Gefühlen, statt ständig zu überlegen, wie man es richtig macht. Viel wichtiger ist, dass ihr aufeinander Rücksicht nehmt, sagt was euch gefällt oder nicht und im Überschwang der Gefühle an eine sichere Verhütung denkt. Übrigens: Mit 16 Jahren hat erst ein Drittel der Jungen Sex. Du kannst dich also entspannen und abwarten...



Gut, sich auszukennen:

Hoden... produzieren ab der Pubertät täglich viele Millionen Spermien und zusätzlich das wichtige männliche Hormon Testosteron, das z.B. für männliches Aussehen, Lustempfinden und Muskelkraft zuständig ist. Da die Spermienproduktion am besten bei einer Temperatur von etwa 35° C erfolgt, wandern die Hoden kurz vor der Geburt aus dem 37° C warmen Bauch durch den Leistenkanal in den Hodensack. Meistens liegen die Hoden etwas unterschiedlich hoch im Hodensack.

Nebenhoden... liegen wie eine Mütze oben auf und an der Innenseite der Hoden. Sie speichern die Spermien und stoßen sie beim Samenerguss aus. **Hodensack...** ist ein Hautbeutel, der Hoden und Nebenhoden beherbergt, sich bei Kälte zusammenzieht und bei Wärme ausdehnt.

Samenleiter... transportieren die Spermien aus den Nebenhoden an den Samenbläschen vorbei zur Prostata. Hier beginnt die **Harn-Samen-Röhre...**, durch die nun das Sperma ausgeschieden wird oder bei anderer Gelegenheit der Harn (= Urin). Keine Sorge, beides gleichzeitig geht nicht.

Bläschendrüsen... liegen rechts und links neben der Prostata und produzieren den zuckerhaltigen Teil der Samenflüssigkeit zur Ernährung der Spermien. **Prostata...** wird auch „Vorsteherdrüse“ genannt, weil sie „vor“ der Blase „steht“. Sie ist kastaniengroß und produziert einen Teil der Samenflüssigkeit. Diese schützt die

Spermien vor der sauren Scheidenflüssigkeit, damit sie den Weg durch die Gebärmutter in den Eileiter schaffen können, um dort die Eizelle zu befruchten. Die Spermien können im Eileiter bis zu 7 Tage überleben! **Cowpersche Drüse...** produziert bei Erregung den sogenannten Lusttropfen, um die Harnröhre vor dem Samenerguss von Urinresten zu reinigen und die Eichel zu befeuchten. **Penis...**, auch Glied genannt, wird in der Mitte von der Harn-Samen-Röhre durchzogen. Er besteht aus mehreren Teilen: **Penisschaft...** mit 2 Schwellkörpern, die sich bei sexueller Erregung und besonders ab der Pubertät öfter mal ohne Grund so stark mit Blut füllen, dass sie deutlich spürbar und sichtbar dicker, länger und hart werden, so dass sich der Penis aufrichtet (= Erektion). Bei einer durchschnittlichen Penisgröße (ca. 12,5 cm während der Erektion) passen ungefähr 250 ml Blut hinein. Wenn das nicht klappt, nennt man das Erektionsstörung (= Potenzstörung).

Kranzfurche... ist die Vertiefung zwischen Penisschaft und Eichel. **Eichel...** ist der sehr empfindliche vordere Teil des Penis, deren Berührung beim Sex besonders lustvoll ist. **Vorhaut...** bedeckt und schützt die berührungsempfindliche Eichel. Sie ist normalerweise so elastisch, dass man sie leicht bis zur Kranzfurche zurückschieben kann. Beschnittene Jungen haben keine Vorhaut. Sie wurde aus religiösen oder medizinischen Gründen durch eine Operation entfernt.

Gesund und fit durch die Pubertät!

DAS KANNST DU SELBER FÜR DICH TUN

■ Sport ist und bleibt wichtig! Deine Abwehrkraft wird gestärkt und du trainierst Muskeln, Knochen und Gehirn. Gleichzeitig werden Stress und Frust abgebaut und du bekommst einen klaren Kopf.

■ Eine gesunde, abwechslungsreiche, zucker- und fettarme Kost hilft dabei. Teure Zusatznahrungstoffe kannst du sparen und wenn du Durst hast, braucht dein Körper Wasser. Dort ist alles drin, was durch das Schwitzen verbraucht wurde. ■ Klar, dass du dich regelmäßig duschst oder wäschst. Frische Kleidung und mildes Deo sorgen zusätzlich für einen angenehmen Körpergeruch.

■ Alkohol, Rauchen und Drogen sind gesundheitsschädlich. Ⓢ Es gibt klare Gesetze: Ab 16 sind Bier, Wein und weinhalige Getränke in kleinen Mengen erlaubt. Ab 18 alle anderen Alkoholika und Rauchen (auch Shisha). Drogen sind verboten! ■ Doping, also auch Anabolika (Muskel aufbauende Mittel), sind grundsätzlich verboten! Akzeptiere deinen Körper und lass dich nicht von den Medien täuschen. Die „perfekten“ Bilder von Männern sind oft bearbeitet und unrealistisch! Übrigens: Anabolika können zu Impotenz (z.B. Erektion nicht mehr möglich) und Unfruchtbarkeit führen, sind also alles andere als „männlich“!

DAS KÖNNEN ÄRZTINNEN/ÄRZTE FÜR DICH TUN

Sie sorgen dafür, dass du alle wichtigen Impfungen hast.

■ **Mumps**, der zu Hodenentzündungen und dadurch auch zu Unfruchtbarkeit führen kann.

■ **Hepatitis B**, die zu Leberentzündungen führen kann und durch Sex, Blutkontakt oder schon beim Küssen übertragen wird.

■ **Tetanus, Diphtherie & Keuchhusten**, die alle 10 Jahre „aufgefrischt“ werden sollten.

■ **HPV**, Viren, die beim Sex übertragen werden. Einige davon verursachen unangenehme Warzen im Genitalbereich, einige andere sind verantwortlich für die Entstehung von Penis- und Analkrebs und bei Frauen für Gebärmutterhalskrebs. Gegen das **HI-Virus**, das die körpereigene Abwehr zerstört = **AIDS**, gibt es keine Impfung.

Zwischen 12 und 14 Jahren gibt es eine Vorsorgeuntersuchung (J 1) bei Kinder- und Jugendärzten/-ärztinnen oder Hausärzten/-ärztinnen. Dort wird ein Check-up deines Gesundheitszustands gemacht. Du kannst ohne oder mit Eltern hingehen. Nutze diese Gelegenheit – und nimm deinen Impfausweis gleich mit!

Was ist, wenn...

...ein oder beide Hoden immer mal wieder hoch in die Leiste rutschen? Das ist erst mal kein Grund zur Beunruhigung. Diesen sogenannten Pendelhoden kannst du selbst wieder nach unten in den Hodensack schieben. Wenn das allerdings häufig vorkommt oder die Hoden in der Leiste bleiben, solltest du einen Arzt* um Rat fragen.

...du manchmal beim oder nach dem Samenerguss einen dumpfen bis ziehenden Schmerz „innendrin“ zwischen Hodensack und After spürst, der einige Minuten anhält und von selbst wieder nachlässt? Keine Sorge, das ist zwar unangenehm, aber harmlos und entsteht durch eine vorübergehende Verkrampfung der Prostata.

...bei dir plötzlich kleine druckempfindliche Brüste wachsen? Keine Sorge, durch ein vorübergehendes Hormonungleichgewicht kommt das bei Jungen öfter mal vor. Normalerweise verschwindet das nach spätestens 2 Jahren wieder. Wenn du deshalb verunsichert bist oder es dir unangenehm bzw. peinlich ist, frag deinen Arzt*.

...du einen Tritt oder Ball in die Hoden bekommst? Das tut heftig weh und kann zu einem Bluterguss im Hoden führen. Wenn die Schmerzen nach ca. 15 Minuten nicht von alleine verschwinden, solltest du zu einem Arzt* gehen.

...in der Kranzfurche am Penis weibliche „Pickelchen“ sind? Keine Sorge, das sind in der Regel völlig harmlose sogenannte Hornzipfel, die bei jedem 4. Jungen in der Pubertät entstehen und auch bleiben können. Sie sind schmerzlos und ganz sicher nicht ansteckend. Wenn du unsicher bist, oder dich deswegen schämst, besprich dies mit einem Arzt*.

...es beim Wasser lassen stark brennt, der Urin blutig ist oder du eitrigen Ausfluss aus der Harnröhre hast und vielleicht auch Fieber? Deine Harnröhre, Prostata oder die Nebenhoden könnten entzündet sein. Dann musst du einen Arzt* aufsuchen. Wichtig ist, dass du die verschriebenen Medikamente genau nach Anweisung und bis zum Ende nimmst. Wenn du vielleicht schon Sex hattest, informiere deine Partnerin/deinen Partner.

SUCHST DU MEHR INFORMATIONEN ZU GESUNDHEITLICHER AUFKLÄRUNG? DANN KLICK REIN:
www.loveline.de
www.liebesleben.de
www.hungrig-online.de
www.null-alkohol-voll-power.de

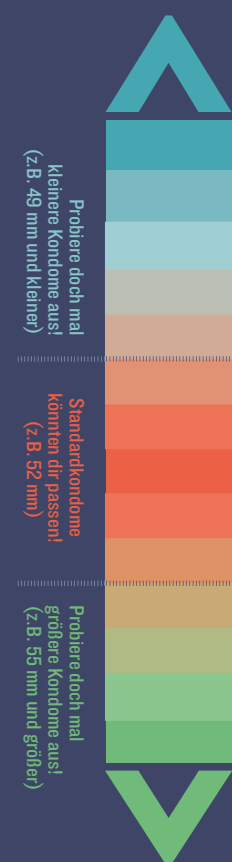
*Arzt = Arzt/Ärztin, z.B. Urologe/Urologin

Finde die passende Kondomgröße

Leg die „Messlatte“ mit der orangenen Markierung an und wickle sie um den steifen Penis.

Die Farbe, die du durch das Loch siehst, zeigt die passende Kondomgröße.

Die Kondomgröße in mm findest du meist auf der Verpackung.



Zum Messen des Penis umfange die „Messlatte“ hier an!

Kondome schützen vor ungewollter Vaterschaft & gegenseitig vor Krankheiten (z.B. AIDS), wenn sie passen und man weiß, wie's geht.

Auf die Breite kommt es an!
 Gut sitzende Kondome...
 ...lassen sich leicht abrollen
 ...werfen keine Falten
 ...sind nicht zu eng
 ...rollen nicht zurück

Welches Kondom dir passt, findest du mit dieser „Messlatte“ raus!

- Anwendungs-Check**
- Passende Größe?
 - Verfallsdatum ok?
 - CE-Siegel und Prüfnummer?
 - Bei Zimmertemperatur gelagert?
 - Luftpolster der Verpackung spürbar?

12,5 cm

Los geht's

1. Kondom vorsichtig auspacken
2. Vorhaut zurückschieben, falls vorhanden
3. Reservoir zudrücken, Kondom aufsetzen, „Rolle“ muss außen liegen
4. Abrollen bis zum Penisende, nicht ziehen!



Kondom festhalten beim

- Stellungswechsel
- Herausziehen nach dem Orgasmus und immer, bevor der Penis erschlafft

Achtung:

- Gleitgel für Latexkondome muss öl- & fettfrei sein!
- Bei Latexallergie latexfreie Kondome kaufen, gib'ts auch im Supermarkt!

Und wenn's mal schiefeht?
Pille danach und zwar schnell...
 Die gib'ts ab 14 Jahren rezeptfrei in jeder Apotheke.

Übrigens...

...ausgewachsen sind die meisten Jungs mit 18-20 Jahren! Die Muskeln entwickeln sich erst dann richtig, wenn deine Hoden genügend männliches Geschlechtshormon Testosteron herstellen.

...deine Hormone sorgen auch für die typische männliche Körperbehaarung. Wie groß, stark und behaart du mal sein wirst, hängt natürlich auch von deiner Erbinformation ab. Zuerst, manchmal schon mit 9 und manchmal erst mit 14 Jahren, fangen die Hoden an zu wachsen und erst danach vereinzelt die Schamhaare.

...der Penis wächst und wird auch öfter mal steif. Beim erwachsenen Mann ist er dann durchschnittlich **12,5 cm** lang (siehe Messlatte). Die Hoden produzieren ab jetzt pausenlos Spermien, die in den Nebenhoden gelagert werden. Irgendwann sind diese so voll, dass Platz geschaffen werden muss. Dann bekommst du den 1. Samenerguss, meistens im Schlaf. Deshalb nennt man das auch „feuchte Träume“. Hierbei sausen mehrere hundert Millionen Spermien durch die Samenleiter vorbei an den Bläschendrüsen und durch die Prostata, die ihre Flüssigkeit dazu geben. Diese 3-5 ml Flüssigkeit heißt Sperma. Sie wird durch die Harn-Samen-Röhre nach draußen katapultiert. Wenn du morgens aufwachst, bemerkst du in deiner Hose oder auf dem Bettlaken etwas Flüssigkeit und erinnerst dich vielleicht an ein lustvolles Gefühl im Traum.

...der erste Samenerguss zeigt dir, dass du fruchtbar bist und ein Kind zeugen könntest. Viele Jungen haben ihn das erste Mal mit 12 oder 13 Jahren.

...mit 16 Jahren sind fast alle Jungen geschlechtsreif. Und wenn du auf deine Gesundheit achtest, können die Hoden normalerweise bis ins hohe Alter Spermien herstellen. Irgendwann wirst du zum ersten Mal Sex haben. Dann ist es wichtig, dass du dich gut mit Verhütungsmitteln auskennst und ihr immer daran denkst.

...als Verhütungsmittel für Jungen und Männer gibt es nur das Kondom. Es schützt nicht nur vor einer ungewollten Vaterschaft, sondern auch vor mehreren Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken könnte (z.B. HIV/AIDS, Chlamydien). Es ist wichtig, dass du rechtzeitig anfängst, die Benutzung eines Kondoms zu üben, damit du im „Ernstfall“ fit bist.

...welche Kondomgröße dir passt, siehst du auf der „Messlatte“. Keine Sorge, wenn dein Penis im Moment noch für viele Kondome zu „klein“ ist: Du wächst da schon rein! Wenn deine Freundin zur Schwangerschaftsverhütung zusätzlich z.B. die Pille einnimmt, seid ihr beide bestens geschützt. 100%ige Sicherheit gibt es aber mit keiner Verhütungsmethode.

Die Pubertät...

...ist eine aufregende Zeit, in der die Gefühle öfter mal Achterbahn fahren! Dein Körper verändert sich deutlich und du wirst vom Jungen zum Mann. Das Ganze dauert mehrere Jahre und verläuft bei jedem unterschiedlich, denn... es gibt Frühstarter und Spätzünder.

Schau doch mal in die Tabelle! Da siehst du, in welchem Alter bei Jungen die typischen Veränderungen beginnen können.

Alter (Jahre)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Oberum												
Stimmbruch												
Bartwuchs												
Achselhaare												
Allgemein												
Längenwachstum												
Männliche Körperbehaarung												
Muskelaufbau												
Untenum												
Hodenwachstum												
Schamhaare												
Peniswachstum												
1. Samenerguss												

Gut zu wissen...

...dass der Urologe/die Urologin

- sich besonders gut mit Jungen und Männern auskennt
- sich gerne Zeit für deine Fragen nimmt
- dir verlässliche Infos geben kann zu deinem Körper und allem, was sich dort gerade verändert
- Spezialist/Spezialistin beim Thema Sexualität ist
- viele Sorgen und Unsicherheiten von Jungen kennt
- allein oder mit Eltern/Freund/Freundin besucht werden kann
- Schweigepflicht hat
- dich gerne unterstützt, wenn's Probleme untenrum gibt
- dich nicht untersucht, wenn du das nicht möchtest



Impressum

© 2018 ÄGGF Alle Rechte vorbehalten **Verantwortliche Herausgeber:** Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF) Pickhuben 2, 20457 Hamburg, Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V., Berufsverband der Deutschen Urologen e.V., Uerdinger Straße 64, 40474 Düsseldorf **Text:** Dr. med. Heike Kramer, Andrea Mais, ÄGGF **Gestaltung:** Elisabeth Nohel **Illustrationen:** Elisabeth Nohel, Dr. med. Katja Dalkowski **Fotos:** Ellen Spielmann **Druck:** Druckerei E. Sauerland GmbH **Ausgabe:** 01/2018



**Gut zu wissen...
 Infos für Jungen**



Was passiert im Kopf?

Verstehst du dich manchmal selbst nicht, bist du oft von jetzt auf gleich genervt, schlecht gelaunt oder total happy? Das liegt daran, dass in der Pubertät auch dein Gehirn umgebaut wird. Aber egal wie es dir geht, du kannst deinen guten und schlechten Gefühlen trauen! Du spürst, was sich richtig und falsch anfühlt. Dein Körper gehört dir und du magst es plötzlich nicht mehr, dass dich andere nackt sehen. Das ist normal und du darfst dich schämen, denn das kann dich sogar schützen. Du entscheidest, wer dich berührt, anschaut oder fotografiert. Und du entscheidest, was du sehen willst. Pornos anzuschauen ist übrigens erst ab 18 Jahren erlaubt. Pornos zu besitzen oder weiterzugeben (z.B. auf Handys oder durch den PC) ist unter 18 Jahren verboten.

Wie ist es mit der Liebe?

Meistens ist verliebt sein toll, bei Liebeskummer tut es leider auch richtig weh. Natürlich kannst du entscheiden, wen und wie du liebst, aber du kannst niemanden zwingen, dich ebenso zu lieben.

