

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Joachim Braun

Redaktion: Stefanie Amann

Gestaltungskonzept:

co/zwo.design, Düsseldorf

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

Druck: te Neues, Kempfen

Auflage: 3.300.004.11

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

Bestellnummer: 13066001

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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 ... Womanizer ...

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 daherzukommen. Das ist aber Unsinn. Mann sein heißt: Du bist, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen. Zum Beispiel: fröhlich ... traurig ... Kinofan ... Fußballspieler oder nicht ... verliebt ... willst immer der Beste sein ... in Mathe 5 stehen ... gehemmt ... viel oder wenig Muskeln haben ... mutig ... ängstlich ... wild ... romantisch

Lass dich nicht unter Druck setzen, so oder so sein zu müssen, um anderen zu gefallen. Bleib natürlich und versuche nicht um jeden Preis, cool zu sein, wenn dir gar nicht danach ist. Mach dir klar, dass auch Kinohelden, 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):

„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.“

„Ich finde Jungs schon ganz o.k. Aber ich hasse es, wenn sie meinen, sie seien richtige Player, das nervt mich voll! Blöd finde ich es auch, wenn ein Junge mit einem Mädchen nicht zärtlich umgeht.“

„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 Weicheier 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 sie dominiert und der über ihre Bedürfnisse hinweggeht. Aber natürlich wollen sie auch kein „Weichei“, das sich alles gefallen lässt. Für Mädchen sind Nähe und Vertrauen oft 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?

Könnte ich auch in einer WG mit vielen Leuten wohnen?

Was ist mit Heiraten?

Wie stelle ich mir die Partnerin vor, mit der 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?

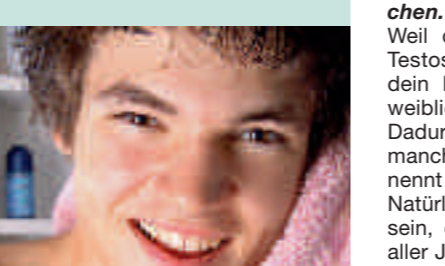
PUBERTÄT UND KÖRPER: JETZT KANNST DU WAS ERLEBEN!

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 auch in den Stimmbruch, das heißt, deine Stimme wird tiefer. Auch Mädchen kommen in den Stimmbruch, aber nicht so stark.

Tipp für die Älteren: Wenn du Pickel im Gesicht hast, kann das Rasieren unangenehm sein. Nassrasuren haben den Vorteil, dass sie hygienischer sind. Allerdings reizen sie die Haut auch mehr. Ein Elektrorasierer ist hautschonender. Aber: Du solltest dir nach einer Trockenrasur gründlich das Gesicht waschen. Ansonsten verstopfen Resthärchen die Poren! Das kann zu neuen Pickeln führen.

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 spätestens mit Abschluss der Wachstumsphase geht das wieder vorbei.

Tipp: Durch die Hormonumstellung kann es zu vermehrter Schweißbildung kommen. Wenn du nicht riechen willst, kannst du einfach häufiger duschen. Bei Achselgeruch hilft ein schweißhemmendes, geruchloses Deodorant. Baumwollklamotten riechen weniger als Kunstfasern. Und bei Schweißfüßen sind Lederschuhe besser.



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

Hormon-Chaos
In der Pubertät spielt nicht nur das Testosteron verrückt. Auch das müde machende Melatonin wird bei Jugendlichen täglich ein bis zwei Stunden später gebildet als bei Erwachsenen. Das heißt: Wenn Erwachsene abends ins Bett wollen, sind Jugendliche oft noch topfit. Am nächsten Morgen ist es allerdings umgekehrt, und du kommst kaum aus dem Bett.

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 „Brust“, manchmal sogar eine zweite. Man nennt das Pubertäts gynäkomastie. 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, entsteht ein Kribbeln, das sich über den gesamten Körper ausbreitet. Dieses Kribbeln nennt man Höhepunkt oder Orgasmus. Und das Herauskommen der Samenflüssigkeit heißt Samenerguss oder Ejakulation.

Übrigens: Du kannst einen Orgasmus selbst herbeiführen. Dazu reibst du deinen Penis so lange, bis es zu einem Samenerguss kommt. Das nennt man Selbstbefriedigung. Auch bilden sich die Samenzellen immer wieder neu. Du hast also bis ins hohe Alter genug davon!

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).



Die meisten Jungen werden zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr geschlechtsreif. Setz dich nicht unter Druck, wenn andere schon weiter sind als du. Jede Pubertät verläuft einzigartig, und es gibt nicht den typischen Verlauf! Aber: Falls du mit 16 immer noch keinen Samenerguss hattest, kannst du einen Arzt, dem du vertraust, zu Rate ziehen, zum Beispiel deinen Kinder- und Jugendarzt.

Pubertät spielt sich auch im Kopf ab
Forscher haben herausgefunden, dass ein jugendliches Gehirn anders tickt als das von Kindern und Erwachsenen. Bei Jugendlichen befinden sich nämlich verschiedene Hirnregionen gleichzeitig 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, ordnen und strukturieren kann schwer fallen.

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).

Der Penis hat die Aufgabe, Urin und Samenflüssigkeit zu befördern. Wenn du Wasser lässt, ist er schlaff, und wenn du einen Samenerguss hast, ist er steif. Umgekehrt 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 (Thema Penis).

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

Ein erigierter (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 steil, dass die Eichel nach oben zeigt, bei anderen steht er eher waagrecht 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.

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

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 vom Penisansatz am Bauch bis zur Eichelspitze. Selbst ein kleiner Penis ist also immer noch groß genug für eine Scheide. Außerdem: Für die Befriedigung einer Frau ist, wenn überhaupt, die Dicke des Penis wichtiger.

Übrigens: Mädchen finden oft ihren Busen zu klein oder nicht schön genug. Du solltest also in Gegenwart eines Mädchens nicht über ihren Busen lästern. Das wäre genauso, als würde sie über deinen Penis lachen!

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 Ohrflüppchen. Auch der After gehört dazu.

Max (13): Warum sind manche Jungs beschnitten?
Bei manchen Jungen lässt sich die Vorhaut nicht über die 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 brennt 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 (Thema Jungen).

