

SEX & TIPPS

JUNGEN- FRAGEN

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich

Maarweg 149–161,

50825 Köln

www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Volker Schmidt-Cox

Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster

Fotos: Gettyimages

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hintern Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Auflage: 11.250.11.22

Bestellnummer: 13066001

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 Ein Mann werden, wie geht das eigentlich?
- #03 Worauf kommt es dir im Leben an?
- #04 Pubertät und Körper: Jetzt kannst du was erleben!
- #07 Penis, Hoden und andere erogene Zonen
- #10 Willst du mit mir gehen?
- #11 Gefühle, Sex & mehr
- #13 Mädchen & Sexualität
- #15 Für alle Fälle: Das Kondom
- #17 Infos & Beratung

EIN MANN WERDEN, WIE GEHT DAS EIGENTLICH?

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

Es gibt viele verschiedene Typen von Jungen und Männern. Den „richtigen“ Mann gibt es nicht. Jeder Mann ist einzigartig. Viele Jungen denken, sie müssten cool und locker sein, um besonders männlich daherzukommen.

Mann sein heißt: Du bist, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen. Zum Beispiel fröhlich ... 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. 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 [♡ LOVELINE.de](http://www.LOVELINE.de)):

Mir ist wichtig, dass er mich wirklich liebt und keine Wetten eingeht, wer schon wie viele Mädchen gehabt hat.

SARAH, 15

Angeblich wollen Mädchen keine Machos. Aber Weicheier wollen sie auch nicht. Wir sollen Jungs denn sein, um bei Mädchen gut anzukommen.

LARS, 15

Wenn Mädchen sagen, sie wollen 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.**

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.

LEONIE, 16

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.**

ALEV, 14



WORAUF KOMMT ES DIR IM LEBEN AN?

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 Person, mit der ich zusammen sein will vor?
- # 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?

JETZT KANNST DU WAS ERLEBEN!

Die körperlichen Veränderungen in der Pubertät haben viel mit Hormonen zu tun.

Bei Jungen ist es das Testosteron, das jetzt vermehrt gebildet wird. Die ersten Anzeichen zeigen sich irgendwann zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr, wenn die Intimhaare (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 kommst du auch in den Stimmbruch, das heißt, deine Stimme wird tiefer.

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

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.

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 unangenehm riechen willst, kannst du häufiger duschen. Bei Achselgeruch 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 äußerlich bist. Eher groß oder klein, kräftig, rundlich oder schlank, behaart oder unbehaart.

Meine rechte Brust ist so groß wie bei einem Mädchen. Mir ist das total peinlich!

DANIEL, 14

Weil du jetzt so viel männliches Testosteron produzierst, wandelt dein Körper etwas davon in das weibliche Hormon Östrogen um. Dadurch kann dir eine Art „Brust“ wachsen. Das wird Pubertätsgynäkomastie genannt. 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 Spermien (Samenzellen), 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 einer Ejakulation (Samenerguss) kommt. Das wird auch Masturbation (Selbstbefriedigung) genannt. Auch bilden sich die Samenzellen immer wieder neu. Du hast also bis ins hohe Alter genug davon!

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

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

Aber: Falls du mit 16 immer noch keinen Samenerguss hattest, kannst du eine Ärztin oder einen Arzt, der oder dem du vertraust, zu Rate ziehen, zum Beispiel deine Kinder- und Jugendärztin oder 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 und ordnen kann 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.

Mit einem steifen Penis kannst du nicht pinkeln und mit einem schlaffen keinen Samenerguss haben. Deshalb brauchst du dir auch keine Gedanken zu machen, dass du beim Sex plötzlich pinkeln musst. Das funktioniert nicht."

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.

Tipp: Hast du schon einmal von der „Morgenlatte“ gehört? Infos dazu findest du auf [LOVELINE.de](https://www.love-line.de).

Bei einigen steht er so steil, dass die Eichel nach oben zeigt, bei anderen steht er eher waagrecht oder leicht nach unten. 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 Versteifung führen. Oder wenn dir 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.



Übrigens: Manche Jungen haben weiße oder gelbliche Pickelchen auf ihrem Penis. Meist handelt es sich dabei um winzige Drüsen, die jeder hat. Bei einigen sind die Drüsen sichtbar, weil die Penishaut so dünn ist.

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 ph-neutrale Seife und viel 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 Vagina (Scheide) ungefähr 8-10 Zentimeter lang. Ein steifer Penis eines erwachsenen Mannes dagegen misst zwischen 10-19 Zentimetern. Gemessen wird vom Penisansatz am Bauch bis zur Eichelspitze. Selbst ein kleiner Penis ist also immer noch groß genug für eine Vagina.

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 du die Beine übereinander schlägst, können sie nicht so leicht gequetscht werden.



Übrigens: Mädchen finden oft ihre Brüste zu klein oder nicht schön genug. Du solltest also nicht über ihre Brüste lästern. Das wäre genauso, als würdest du sie über deinen Penis (Glied) lachen!

Der männliche Körper hat noch eine Menge anderer erogener Zonen. Die Brustwarzen zum Beispiel. Oder die Ohr läppchen. Auch der Po beziehungsweise der After (Po-Loch) gehört dazu.

Tip: Taste die Hoden regelmäßig ab. Falls du eine ungewöhnliche Verhärtung spürst, solltest du mal eine Ärztin oder einen Arzt nachsehen lassen, z. B. deine Kinder- oder Jugendärztin oder deinen Kinder- und Jugendarzt.

Max (13): Warum sind manche Jungen 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. Das nennt sich Phimose. Eine Möglichkeit der Behandlung ist die Beschneidung. Durch eine kleine Operation wird ein Teil der 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 besser zu einer Ärztin oder zu einem Arzt. Weitere Infos findest du auf LOVELINE.de.

WILLST DU MIT MIR GEHEN?

Beim Kennenlernen sind viele Mädchen und Jungen 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, eine Beziehung haben zu müssen. Einige geben mit einer Beziehung an, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Lass dich davon nicht beeindrucken! 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 gute Beziehung zu haben bedeutet, sich gegenseitig zu respektieren. Das heißt nicht, dass ihr immer einer Meinung sein müsst. Aber es sollte sich auch niemand dem 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 gefallen dir Jungen grundsätzlich besser als Mädchen? Ob jemand schwul, also homosexuell, oder heterosexuell ist, lässt sich gut an den sexuellen Fantasien einer Person ablesen. Wenn dich Jungen sexuell mehr 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 LOVELINE.de.

GEFÜHLE, SEX & MEHR

Irgendwann wirst du deine ersten sexuellen Erfahrungen machen. Einige haben ihr erstes Mal früher, andere als junge Erwachsene. Lass dich durch nichts und niemanden drängen. Den richtigen Zeitpunkt für dich, fühlst du und bestimmst nur du allein. Dafür brauchst du nichts zu tun.

Petting bedeutet, sich gegenseitig am ganzen Körper zu streicheln und zu lieben, ohne dass der Penis in die Vagina (Scheide) eindringt. Dabei kann sich an den Geschlechtsteilen, aber auch an den Brüsten und anderen erogenen Zonen berührt werden. Oder an einander gerieben werden. Ihr müsst nicht unbedingt nackt sein dafür. Auch mit Kleidung ist Petting schön. Obwohl beim Petting kein Geschlechtsverkehr stattfindet, könnte es trotzdem zu einer Schwangerschaft kommen. Du solltest also aufpassen, dass dein Samen nicht in die Vagina deiner Sexualpartnerin gelangt.

Oralverkehr heißt, die Partnerin oder den Partner mit dem Mund zu befriedigen. Viele Jungen mögen es, wenn ihr

Wichtig: Beim Sex gilt: Mache nie etwas, das du nicht willst! Und akzeptiere es, wenn „Nein“ gesagt wird.

Penis in den Mund genommen wird. Das nennt sich auch "blasen". Nicht alle Mädchen sind dazu bereit, manche finden das eklig! Deine Freundin kann oral befriedigt werden, indem du ihre Klitoris (Kitzler) mit der Zunge berührst. Das nennt sich auch "lecken".

Beim Analverkehr wird der Penis in den Po der Partnerin oder des Partners eingeführt. Das muss sehr vorsichtig gemacht werden. After (Po-Loch) und Damm sind viel weniger dehnbar als die Vagina und haben kein natürliches Gleitmittel. Deshalb sollte ein Kondom mit Gleitmittel benutzt werden. **Dieses muss aber wasserlöslich sein, da es sonst das Kondom beschädigt - so dass es reißt.**



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 oder 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/Mann mehr oder weniger häufig. Meist liegt es am Stress. Vielleicht fühlst du dich unter Druck und hast Angst, etwas falsch zu machen. Was auch immer die Ursache ist: Überlege, was dich stört oder woran es liegen könnte. **Und rede auch mit deiner Freundin oder deinem Freund darüber.** Denn manche reagieren verunsichert, weil sie glauben, es läge an ihnen und sie wären nicht attraktiv genug.

Übrigens: Ein Mann muss nicht immer können und wollen. Wenn du keine Lust hast, lass es lieber! Es gibt auch viele andere Möglichkeiten, zärtlich zueinander zu sein.

MÄDCHEN & SEXUALITÄT

Bei Mädchen und Frauen ist die Klitoris (Kitzler) sehr empfindlich und erregbar. Die äußere Spitze der Klitoris ist gut zu sehen. Sie wird wie beim Penis auch Eichel genannt. Die Spitze der Klitoris befindet sich zwischen den Labien (Schamlippen). Sie verfügt über zahlreiche Nerven. Der Großteil der Klitoris befindet sich im Inneren des Körpers. Bei sexueller Erregung schwillt die ganze Klitoris an und wird größer. Wird sie zärtlich gestreichelt, kommen viele Mädchen zum Orgasmus. Auch die weiblichen Brustwarzen können eine starke erogene Zone sein.

Viele Jungen wundern sich, dass Mädchen beim Geschlechtsverkehr nicht immer zum Höhepunkt kommen. Das kann verschiedene Ursachen haben. Eine ist, dass die Klitoris bei der gewöhnlichen Missionarsstellung, 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 nicht immer aus, um ein Mädchen zum Orgasmus zu bringen. Um deine Freundin zu erregen, kannst du ihre Klitoris mit den Fingern streicheln oder mit deiner Zunge stimulieren. Manche Mädchen reagieren empfindlich auf direkte Berührungen. Sie mögen es lieber, wenn du die Klitoris indirekt stimulierst, indem du ihre Umgebung streichelst oder sie mit den Fingern sanft hin und her bewegst. Jede Frau fühlt anders. Frag am besten deine Freundin, wie sie es am liebsten hat, oder lass es dir von ihr zeigen. Genauso kannst du natürlich auch ihr sagen und zeigen, wo du am liebsten berührt werden möchtest.

Wenn Mädchen sexuell erregt sind, wird ihre Vagina (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 steigern, wenn sich Zeit füreinander genommen wird. Ansonsten könnt ihr auch Petting miteinander machen. **Nicht jede Zärtlichkeit muss immer im Geschlechtsverkehr enden.**

Das Hymen (Jungfernhäutchen) ist ein weicher, gut dehnbarer Saum am Eingang der Vagina (Scheide). Viele Menschen denken, es sei wie eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Das Hymen kann den Eingang der Vagina etwas bedecken, verschließt ihn aber nicht. Das Hymen kann verschieden aussehen, z. B. mal kreisrund oder kragenförmig. Beim ersten Geschlechtsverkehr kann das Hymen ein bisschen an- oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil das Hymen sehr dehnbar ist. Es heilt dann schnell wieder von alleine ab. Daran, wie das Hymen aussieht, kann also nur sehr selten festgestellt werden, ob ein Jugendliche oder eine Frau schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht. Häufig wollen Mädchen den ersten Sex oder auch Geschlechtsverkehr mit einer Person erleben, der sie vertrauen und die sie lieben. Jede Person entscheidet

selbst, wann es sich für sie richtig anfühlt, das erste Mal zu haben. Daher sollte niemand zum Sex überredet werden.

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

Ein gemeinsamer Orgasmus ist seltener, 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 Vagina 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 hinauszuzögern.

Wichtig: Ein Trockenbleiben der Vagina 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 zurückweisen 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.

FÜR ALLE FÄLLE: DAS KONDOM

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

Manchmal ist kein Kondom zur Hand, obwohl man gerade Lust aufeinander hat. Denk bitte dran: Besser jetzt sicher verhüten als zu jung Vater oder Mutter zu werden! Deshalb: **Hab immer ein Kondom dabei!**

Tip: Da Kondome Hitze schlecht vertragen, solltest du sie nicht über längere Zeit in der Hosentasche tragen oder praller Sonne aussetzen. Eine kleine Dose eignet sich dafür besser.

Die Anwendung ist einfach. Der 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, da sich schon Spermien am Kondom befinden können!

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

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 komisch gucken.

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

Nimm nur geprüfte Marken-kondome 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 über mittelgroß bis zu XXL.

In der Pubertät, wenn dein Penis noch nicht voll ausgewachsen ist, kann ein kleineres oder schlankeres Kondom reichen. Leider bekommt man sie nicht im Supermarkt, aber oft in Apotheken, in Drogerien oder im Internet. Kleinere Kondome gibt es bspw. unter den Namen Blausiegel Contour Plus, Durex Love, RFSU Mamba, Ritex Hautnah, Little Tiger, Billy Boy spezial contour, My.Size und Amor Young. **Weitere Infos findest du auch unter** [♡LOVELINE.de](https://www.love-line.de).

1



2



3



4



5



Wichtig: Das Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden! Wenn du ein zu großes nimmst, kann es abrutschen. Die meisten Männer benötigen eine Größe von 52 mm. Wichtig ist, dass du die für dich passende Größe findest. Auch gibt es Kondome mit Passform, die können besser sitzen, weil sie sich der Anatomie des Penis besser anpassen.

INFOS & 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)
- ✦ Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- ✦ Diakonisches Werk
- ✦ 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 [♡ LOVELINE.de](http://loveLINE.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung.

Weitere Informationen findest du auch hier:

- ✦ **SEX&TIPPS** – Körper und Gesundheit
- ✦ **SEX&TIPPS** – Das erste Mal
- ✦ **SEX&TIPPS** – Meine Rechte
- ✦ **SEX&TIPPS** – Wo die Liebe hinfällt
- ✦ **SEX&TIPPS** – Geschlechter: Mädchen? Junge? Oder?
- ✦ **Wie geht's - wie steht's?** – Wissenswertes für Jungen und Männer

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:
BZgA, 50819 Köln, oder: bestellung@bzga.de
Fax: 0221 / 8992-257, www.loveLine.de



Du fragst dich, was gerade in deinem Körper los ist und was in der PUBERTÄT bei Jungen und jungen Männern passiert?

ANTWORTEN darauf und weitere Fakten findest du in dieser Broschüre. Klar haben 12-Jährige andere Fragen als 16-Jährige, daher unsere Bitte an die Älteren – werdet nicht ungeduldig beim Lesen, wenn ihr schon eine Menge wisst.

Aber mit **SICHERHEIT** gibt's hier noch die eine oder andere hilfreiche Info!

Viel Spaß beim Lesen wünscht dir deine BZgA