

SEX 'n' tipps

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Jungenfragen

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 Jungen 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

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 kommst du 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.



KANNST DU WAS ERLEBEN!

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 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 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 Spermien immer wieder neu. Du hast also bis ins hohe Alter genug davon!



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.

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. Gemein, oder?

Pubertät spielt sich auch im Kopf ab Forscher haben herausgefunden, dass ein junges 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).

PENIS, HODEN UND ANDERE EROGENE ZONEN

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.

Vor allem die Eichel – das ist die Spitze des Penis – reagiert auf Berührung sehr empfindlich. Wenn du dich an der Eichel oder am Schaft (so heißt der Hauptteil des Penis) streichelst oder wenn jemand anderes das tut, kannst du eine Erektion bekommen. Auch ein attraktiver Anblick kann eine Erektion auslösen. 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.



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 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 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 Ohrfläppchen. Auch der After gehört dazu.

Max (13): Warum lassen sich Jungs beschneiden?

Bei manchen Jungen lässt sich die Vorhaut nicht über die Eichel ziehen. Man nennt das Vorhautverengung oder Phimose. Eine Phimose ist meistens angeboren und nicht weiter schlimm. Es können sich aber Entzündungen an der Eichel bilden. Dann tut es unter der Vorhaut weh oder es brennt beim Pinkeln. In solch einem Fall würde man die Vorhaut mit einem kleinen Eingriff entfernen. Das nennt man Beschneidung. Juden und Muslime lassen Säuglinge oder kleine Jungen aus religiösen Gründen beschneiden. In den USA werden Babys oft gleich nach der Geburt beschnitten. Keine Sorge: Ein beschnittener Penis ist nicht empfindlicher als ein unbeschnittener.



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

Hallo Jungs!

Diese Broschüre richtet sich an Jungen und junge Männer 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 Sicherheit 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 oder das Mädchen nicht das Gleiche fühlt. Auch Erwachsene können schüchtern sein, wenn sie sich verlieben. Das gehört zur Liebe dazu.

***Tip:** Manche Mädchen überlassen lieber Jungs den ersten Schritt. Und Jungs glauben, sie müssten den Anfang machen, sonst passiert gar nichts. Vielleicht solltest du mal was Neues ausprobieren und abwarten, bis dich ein Mädchen anspricht?*

Unter Jungen herrscht manchmal der Druck, man müsste unbedingt eine Freundin haben. Einige geben mit einer Freundin 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, der sie vertrauen können. Eine gute Beziehung zu haben bedeutet, sich gegenseitig zu respektieren. Das heißt nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. 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 man schwul oder heterosexuell ist, kann man gut an seinen sexuellen Fantasien 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 auf Männer und Frauen gleichermaßen. Es kann aber auch sein, dass du dich in einen Jungen verliebt, ohne wirklich schwul zu sein. **Ausführliche Infos** findest du auf www.loveline.de (Thema Homosexualität).



GEFÜHLE, SEX

Irgendwann wirst 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 fühlst und 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, aber auch an den Brüsten und anderen erogenen Zonen berühren. Oder sich aneinander reiben. Ihr müsst nicht unbedingt nackt sein dafür. Auch mit Kleidung ist Petting schön. Obwohl kein Geschlechtsverkehr stattfindet, könnte es trotzdem zu einer Schwangerschaft kommen. Du 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 die Freundin den Penis in den Mund nimmt. Man sagt auch „blasen“ dazu. Aber Vorsicht: Nicht alle Mädchen sind dazu bereit, manche finden

UND MEHR

das eklig! Deine Freundin kann oral befriedigt werden, indem du ihren Kitzler mit der Zunge stimulierst.

Wichtig: *Beim Sex gilt: Mache nie etwas, das du nicht willst! Und akzeptiere es, wenn deine Freundin „Nein!“ sagt.*

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

Das ist völlig normal! Menschen reagieren mit allen Sinnen auf sexuelle Reize, also auch mit den Augen. Manche Jungs 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/jedem

Mann mehr oder weniger häufig. Meistens liegt das daran, dass man aus irgendeinem Grund gestresst ist. 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 darüber. Denn manche Mädchen 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 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. Lass dir seine Lage am besten von deiner Freundin zeigen. 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 der Kitzler bei der gewöhnlichen Missionarsstellung, also wenn der Mann auf der Frau liegt, nicht vom Penis berührt wird. Bei anderen Stellungen klappt das besser. Bei der Löffelchenstellung zum Beispiel, bei der der Junge seitlich hinter dem Mädchen liegt. Oder wenn du deinen Penis bei deiner Freundin einführst, während sie auf dir sitzt.

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 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 hinauszuzögern.

Die Scheide selbst ist relativ unempfindlich, so dass das Eindringen des Penis allein nicht immer ausreicht, um ein 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 ihn mit den Fingern sanft hin und her bewegst. Aber 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 Scheide feucht. Manchmal dauert das eine Weile. Bleibt sie trocken, ist ein Eindringen des Penis sehr schmerzhaft. Das ist ein Zeichen, dass deine Freundin noch nicht genug erregt ist. Vielleicht, weil sie abgelenkt ist und an etwas anderes denkt. 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. Oder frage sie, wo sie berührt werden möchte. Oft lässt sich die Lust steigern, wenn man sich Zeit füreinander nimmt und zärtlich zueinander ist. Ansonsten könnt ihr auch Petting miteinander machen. Nicht jede Zärtlichkeit muss immer im 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 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.

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 nennt man **Entjungferung**. Dieses Einreißen tut manchen weh, andere spüren kaum etwas. Dabei kann es mehr oder weniger bluten. Manchmal blutet es auch gar nicht.

Viele Mädchen wollen ihre Entjungferung mit einem Jungen erleben, den sie lieben und dem sie vertrauen. Manchmal spielen auch kulturelle oder religiöse Gründe eine Rolle. Muslimische Mädchen oder Mädchen, die aus einer streng gläubigen Familie kommen, müssen oder wollen oft bis zu ihrer Hochzeit Jungfrau bleiben. Ob sie dieses Gebot befolgen oder nicht, ist allein ihre Entscheidung. Überrede deine Freundin nicht zum Sex, den sie im Nachhinein vielleicht bereut. Auch ist es nicht fair, von ihr Enthaltensamkeit zu verlangen, selber aber mit anderen Mädchen zu schlafen.

FÜR ALLE FÄLLE: DAS KONDOM

Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer. Und sie schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten, also auch vor AIDS. Du bekommst sie in Apotheken, Drogerien, Supermärkten und Tankstellen. Und im Internet natürlich.

Wenn man Lust aufeinander hat, kann es schon mal passieren, dass man kein Kondom dabei hat. Oder es sind Alkohol und Drogen im Spiel. Aber denk bitte dran: Besser jetzt sicher verhüten als zu jung Vater 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.*

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 zusammenge-drückt 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. An dem Ring könnten sich nämlich bereits vor dem Samenerguss Spermien befinden.

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 bei der Selbstbefriedigung übst. Da bist du ganz allein für dich, und niemand kann komisch gucken. Irgendwann klappt das dann auch beim Sex.

Direkt nach dem Samenerguss musst du deinen Penis mit dem Kondom wieder herausziehen. Und zwar noch bevor er schlapp wird. Sonst könnte das Kondom stecken 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 enthal-*

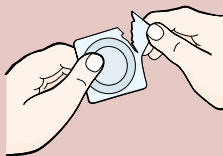


ten bereits Spermien. Deshalb: Kondom immer schon vor dem ersten Eindringen überziehen!

Nimm nur geprüfte Marken Kondome mit Qualitätssiegel. Du erkennst sie an den Buchstaben CE und einer langen Nummer dahinter. Außerdem haben sie ein Haltbarkeitsdatum. Logisch, dass das nicht überschritten sein darf.

Es gibt unterschiedliche Kondomgrößen. Sie reichen von klein über normal bis zu XXL. 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 normale Größe. Wichtig ist, dass du die für dich passende Größe findest. 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 in Apotheken oder im Internet. Kleinere Kondome gibt es unter den Namen Blausiegel Contour Plus, Durex Love, RFSU Mamba, Ritex Hautnah, on) Little Tiger, Billy Boy spezial contour, My. Size und Amor Young. **Weitere Infos** findest du auch unter **www.loveline.de** (Thema > Verhütung Kondom).

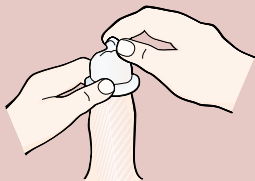
1



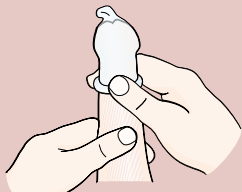
2



3



4



5



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 kostenlose Infos

findest du unter www.loveLine.de, dem 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' tips –

Kurzinformationen für Jugendliche zu folgenden Themen:

sex 'n' tips Verhütung
sex 'n' tips Mädchenfragen
sex 'n' tips Körper und Gesundheit
sex 'n' tips Die erste Liebe

Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln
Fax: 0221 8992-257

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: Druckhaus Gummersbach

Auflage: 2.300.06.10

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

Bestellnummer: 13066001

The logo consists of the letters 'BZgA' in a bold, white, sans-serif font, set against a light grey square background.

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung