pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

Mädchen • Jungen

Dein Körper – Informationen für Kinder und Jugendliche

Impressum: © 2009 pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main. Telefon 069 / 63 90 02. www.profamilia.de
1. Auflage 100.000. Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Grafikdesign www.warminski.de. Illustrationen: Angelika Neiser

pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

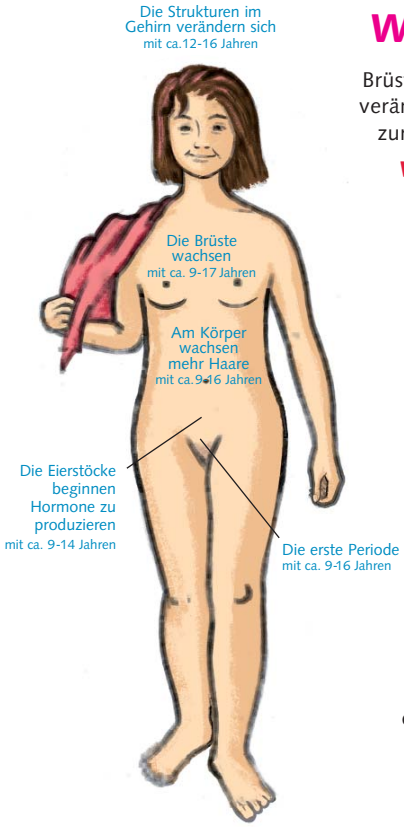
Jungen • Mädchen

Dein Körper – Informationen für Kinder und Jugendliche

Fotos © Copyright: Digital Stock. iStockphoto. photocase: emma356, Gerti G., Hindemitt, jala, Judywie, kai, kegli, kin kohana, maiwind, manun, Miss X, pink cherry, tobeys. pixelio: p. draschan. polylooks.

Wilde Zeiten

Brüste, Periode, Schmetterlinge im Bauch: Im Lebensabschnitt Pubertät verändert sich viel. Dein Körper entwickelt sich. Du wirst nun langsam zur Frau. Dafür sorgen die Hormone, die Botenstoffe deines Körpers.



Was passiert genau?

Dein Äußeres verändert sich. Du wirst größer und die Hüften werden runder. Deine **Brüste wachsen** und die Haut an den Brustknospen wird dunkler. In den Achseln und um die Scheidenlippen herum **wachsen Haare**, auch an Armen und Beinen werden es mehr.

Auch im Inneren deines Körpers tut sich einiges. Deine Geschlechtsorgane stellen sich auf ihre neue Aufgabe, die Fruchtbarkeit, ein. In deinen Eierstöcken reifen Eizellen. Du bekommst deine **erste Periode**.

Sogar dein **Gehirn** sortiert sich neu, die Strukturen verändern sich. Das führt manchmal zu Verwirrung, besonders bei deinen Stimmungen und Gefühlen.

Was passiert wann?

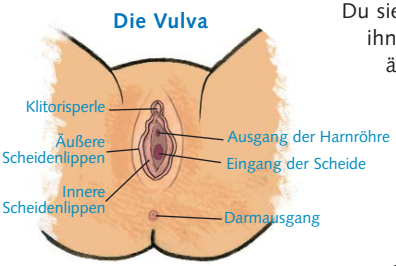
Alle Körper unterscheiden sich, jeder hat sein ganz persönliches Tempo. Manche Veränderungen passieren schnell und plötzlich. Andere dauern Wochen oder viele Monate und du wartest vielleicht sehnsüchtig darauf. Weil jeder Körper anders ist, können Mädchen im gleichen Alter ganz unterschiedlich entwickelt sein.

Äußerst interessant

Die Geschlechtsteile (Genitalien), die bei einem Mädchen von außen sichtbar sind, werden **Vulva** genannt. Viele sprechen aber auch (nicht korrekt) von »Scheide«, wenn sie diesen Bereich meinen.

Am besten kannst du deine eigene Vulva mit einem Spiegel anschauen. Jede Vulva sieht anders aus. Sie ist aber bei allen Mädchen und Frauen gleich aufgebaut.

Die Vulva



Du siehst zunächst die **äußeren Scheidenlippen** (Schamlippen). Auf ihnen wachsen ab der Pubertät Haare. Zwischen diesen beiden äußeren Lippen liegen die **inneren Scheidenlippen**. Du kannst sie am besten anschauen, wenn du die äußeren Scheidenlippen etwas auseinanderspreizt. Sie haben eine dunklere Farbe und keine Haare. Die inneren Scheidenlippen sind faltig und können unterschiedlich groß sein.

Zwischen den beiden inneren Scheidenlippen liegt ganz vorne die **Klitoris-Perle**. Sie wird auch **Kitzler** genannt und ist oft von einer kleinen »Hautmütze« bedeckt. Die Perle ist sehr sensibel für Berührungen.

Als nächstes folgt der **Ausgang der Harnröhre**. Hier fließt der Urin (Harn) raus.

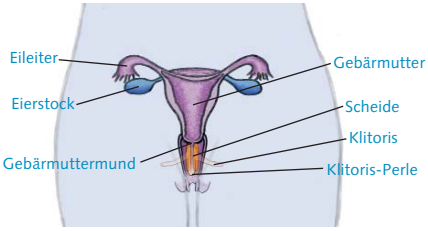
Nach der Harnröhrenöffnung kommt der **Eingang der Scheide** (Vagina). Am Scheideneingang sitzt ein ganz dünner Hautring, das Jungfernhäutchen. Größe und Form dieses Häutchens sind sehr verschieden. Es kann sich beim ersten Geschlechtsverkehr dehnen oder einreißen. Das kann ein bisschen weh tun, muss es aber nicht. Manchmal reißt das Jungfernhäutchen auch schon früher.

Es gibt viele Wörter für Vulva und Scheide, die mal als Kosenamen, mal als Schimpfwort benutzt werden. Nicht alle Wörter, die du vielleicht mit Freunden oder in der Familie benutzt, werden von anderen verstanden oder gemocht.

... und was ist innendrin?

Die **Klitoris-Perle** ist der äußere Teil der **Klitoris**, den man sehen kann. Der größte Teil der Klitoris liegt im Innern. Sie verläuft hinter den Scheidenlippen und um die **Harnröhre** herum. Ihre Form ähnelt einem »V«, das du mit Zeige- und Mittelfinger bilden kannst. Wenn du erregt bist, wird die Klitoris größer und fester.

Das ist innendrin...von vorn gesehen

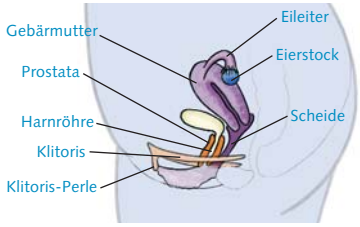


Die **Scheide** (Vagina) führt zur **Gebärmutter** hin. Sie hat die Form eines Schlauches, dessen Wände aneinander liegen. Umgeben ist die Scheide von Muskelgewebe, das sehr dehnbar ist. Ähnlich wie im Mund ist auch die Haut in der Scheide immer feucht.

Am oberen Ende deiner Scheide liegt der **Gebärmuttermund**. Wenn du einen Finger schräg nach oben in die Scheide steckst, kann du ihn spüren: er fühlt sich etwa so an wie deine Nasenspitze. Nach dem Gebärmuttermund kommt der Gebärmutterhals, er führt direkt zur Gebärmutter. An der Gebärmutter sitzen rechts und links die beiden Eileiter mit den **Eierstöcken**.

Übrigens: Die **Harnröhre** ist im Inneren von besonderem Gewebe (weibliche Prostata) umgeben. Wenn du sexuell erregt bist, kann dieses Gewebe anschwellen und manchmal auch Flüssigkeit abgeben, das kommt dann durch die Harnröhrenöffnung raus.

Das ist innendrin...von der Seite gesehen



Tage, Regel, Periode, Monatsblutung ... Menstruation

Dass die Hormone deinen Körper verändern, kannst du auch am Weißfluss merken. Diese weißliche, geruchlose Flüssigkeit, die aus der Scheide kommt, zeigt: bald wirst du zum ersten Mal deine Tage haben. Dann bist du fruchtbar und kannst vom Sperma* eines Jungen schwanger werden.

Eisprung und Menstruationsblutungen

Wenn dein Körper soweit ist, reifen in deinen Eierstöcken die Eizellen heran. Sobald eine reif ist, hast du einen **Eisprung**. Die Eizelle verlässt den Eierstock und wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter. Während dieser Wanderung kann es von einem Spermium befruchtet werden.

Die Gebärmutter hat eine Art »Nest« aus Schleimhaut aufgebaut, damit sich ein befruchtetes Ei dort einnisten kann. Wurde das Ei nicht befruchtet, wird das Schleimhautnest nicht gebraucht und löst sich ab. Blut und nicht benötigtes Gewebe verlassen den Körper durch die Scheide. Deshalb ist das **Menstruationsblut** auch dunkler und fester als das Blut, das du von Hautverletzungen kennst.

Deine »Regel« dauert ungefähr drei bis sieben Tage. Während dieser Zeit fließt nach und nach ungefähr eine halbe Tasse voll Menstruationsblut ab.

Oft dauert es Jahre, bis die »Tage« regelmäßig, etwa alle **24 bis 34 Tage**, kommen. Wenn du körperlichen oder seelischen Stress hast, kann dieser Kreislauf **(»Zyklus«)** immer mal wieder unregelmäßig sein.

Um die nicht benötigte Schleimhaut abzustoßen, zieht sich die Gebärmutter zusammen. Das kann manchmal **Bauch- oder Rückenschmerzen** verursachen. Meist hilft dann Bewegung, Entspannung oder Wärme (z.B. eine Wärmflasche). Probier einfach aus, was dir gut tut.

Die Hormone, die deinen Zyklus steuern, können auch deine **Stimmungen** beeinflussen. Du kannst selbst beobachten, ob du fröhlicher, zickiger oder trauriger als sonst bist.

Tipp: Um den Überblick zu behalten, kannst Du einen **Menstruationskalender** führen.
www.loveline.de/menstruationskalender/main.php

* Mehr über Sperma erfährst du im Kapitel »Feucht, klebrig und warm – der Samenerguss«.

Alles ultra! Menstruationshygiene & mehr!

Zum Auffangen für das Menstruationsblut gibt es Binden und Tampons.

Binden werden in den Slip geklebt. Sie fangen das Blut auf, sobald es aus der Scheide kommt. Es gibt sie in verschiedenen Längen, Dicken und Formen – passend zum Körperbau und zur Stärke der Blutung.

Auch **Tampons** gibt es in verschiedenen Größen. Sie fangen das Menstruationsblut direkt im Körper auf, denn sie werden in die Scheide eingeführt. Die Gebrauchsanweisungen erklären genau, wie das geht. Schieb den Tampon so tief ein, dass du ihn gar nicht mehr spürst. Beim Entfernen kannst du ein bisschen pressen wie beim Stuhlgang, dann lässt er sich leicht an dem Bändchen herausziehen.

Tampons sind praktisch, weil sie äußerlich unsichtbar sind und beim Schwimmen und bei anderen Sportarten nicht stören.

Probier aus, ob und wann du dich mit Binde oder Tampon wohler fühlst. Wenn dir sehr wichtig ist, dass das Jungfernhäutchen heil bleibt, solltest du lieber Binden benutzen.

Waschen

Es genügt, die Vulva, also deine äußeren Geschlechtsteile, täglich mit warmem Wasser zu waschen. Das Innere, also deine Scheide, reinigt sich selbst und von ganz alleine. Auch wenn du deine Tage hast! Dafür sorgt der Ausfluss, der Keime besonders gut abtötet. Achte deshalb beim Duschen und Waschen auch darauf, dass keine Seifen, Shampoos oder sonstigen Reinigungsmittel in deine Scheide hineingelangen.

Bei jeder Frau und jedem Mädchen kann es vorkommen, dass etwas mit der Vulva oder der Scheide nicht in Ordnung ist. Wenn dir dort etwas weh tut, solltest du so schnell wie möglich eine Ärztin oder einen Arzt fragen. Auch wenn es juckt oder brennt und wenn dein **Ausfluss** stark riecht oder eine komische Farbe hat.

Deine Eltern können dir sagen, ob deine Hausärztin oder dein Kinderarzt (oder dein Hausarzt oder deine Kinderärztin) die richtige Adresse für dich ist. Wenn du schon älter bist, kannst du auch direkt zu einer Frauenärztin oder zu einem Frauenarzt gehen.

Pickel, Mitesser, fettige Haare, ein stärkerer Körpergeruch – das kommt von den Hormonen in der Pubertät. Auch wenn es dir selber nicht auffällt, kann es sein, dass du mehr schwitzt und dass dein Körper anders riecht. Tägliches Waschen, ein schönes Shampoo und ein mildes Deo helfen.

Selbstbefriedigung

Sich selber zu berühren, um schöne sexuelle Gefühle zu haben, heißt Selbstbefriedigung oder Masturbation. Auch wenn manchmal wenig darüber geredet wird, tun es die meisten Menschen: Mädchen und Frauen, Jungen und Männer.

Wann, wie und wie oft du dich selbst befriedigst, ist allein deine Sache.

Berührungen können sich am ganzen Körper schön anfühlen. Besonders empfänglich für sexuelle Gefühle sind meist die **Brustknospen**, die **Vulva**, der vordere Teil der **Scheide** und vor allem die **Klitoris-Perle**. Das Spielen mit der Perle, sie zu reiben, zu drücken und zu streicheln fühlt sich schön und erregend an.

Wenn du sexuell erregt bist, wird deine Scheide feuchter. Die Klitoris schwillt an, Puls und Atmung werden schneller, die Brustknospen werden fester. Diese Gefühle können sich durch die aufregenden Berührungen immer weiter steigern, manchmal bis zum Höhepunkt (Orgasmus). Danach entspannt sich dein Körper wieder. Das braucht Übung und kann sich jedes Mal ein bisschen anders anfühlen.

Manchmal mögen Mädchen lieber zarte, dann wieder druckvollere Berührungen. Durch Zufall oder ganz gezielt kannst du selbst herausfinden, was du am liebsten magst. Ob im Bett, mit den Fingern, mit Kissen zwischen den Beinen, oder in der Badewanne, mit dem Wasserstrahl aus dem Duschkopf....

Viele Mädchen stellen sich erotische Geschichten und Bilder vor, wenn sie sich selbst befriedigen, das ist völlig okay.

Einmalig schön!

Alle Mädchen sind verschieden. Jedes Gesicht ist einzigartig, jeder Körper auch. Wie dein Körper sich während der Pubertät entwickelt, ist erblich bedingt. Wann deine Brüste wachsen oder wann du zum ersten Mal deine Tage kriegst – das lässt sich nicht beeinflussen.

Ob du eher schmal oder muskulös bist, mehr oder weniger Körperfett hast, ist von Natur aus festgelegt. Wenn du möglichst gesunde Sachen isst und dich ausreichend bewegst, kann dein Körper sich am besten entwickeln.

Unterschiedliche Brüste? Ganz normal!

Die Brüste wachsen rechts und links nicht immer gleichmäßig. Ein BH kann die Brustform ein wenig beeinflussen und das Bindegewebe unterstützen. Egal, ob ein BH »pusht« oder die Brüste etwas kleiner erscheinen lässt: immer soll er bequem sein und nicht reiben oder drücken.

Vielleicht hättest du gerne ein bisschen mehr oder weniger Busen? Zum Glück sind Form und Größe deiner Brüste reine Geschmackssache und kein Kriterium in Sachen Liebe oder guter Sex. Oft braucht es etwas Zeit, bis du dich mit deinem Busen und deinem veränderten Körper angefreundet hast.

Haare am Körper, Entfernen der Achselhaare? Intimrasur?

Das ist alles eine reine Modesache. Du entscheidest selbst, ob du dir mit oder ohne Haare gefällst.

Ein gutes Körpergefühl…

… hilft dir, dich auch sexuell wohl zu fühlen. Es entsteht, wenn du gut zu deinem Körper bist. Mit der Zeit wirst du herausfinden, was dir und deinem Körper gefällt! Sachen zu machen, die du gut kannst, oder Kleidung zu tragen, mit der du dir richtig gut gefällst – das macht Spaß und fühlt sich gut an.

Übrigens: Wenn du dich mit deinem Körper wohl fühlst, kommt das meist auch positiv bei anderen an.

Linktipp: www.loveline.de/liebesthemen/maedchen/

Jungen • Mädchen

Was dir und deinem Körper gut tut, das bestimmst du ganz allein.*

*Das gilt natürlich nur, wenn du damit niemandem weh tust oder schadest.

Alle Mädchen und alle Jungen haben das Recht, gesund und sicher heranzuwachsen. Dazu gehört auch, sich sexuell zu entwickeln. Und dafür ist es wichtig, dass du deinen eigenen Körper gut kennst, um dich darin wohl zu fühlen.

Manchmal ist das ganz einfach, manchmal aber auch nicht. Gerade die Zeit des Erwachsenwerdens kann ganz schön verwirrend sein. Denn vieles ist noch neu. Zum Beispiel verliebt zu sein – in ein Mädchen, in einen Jungen, oder in beide.

In der Pubertät entwickelst du deinen Charakter weiter. Manchmal so sprunghaft, dass dir deine eigene Rolle als Junge oder Mädchen noch unklar ist.

Wenn du dich nicht wohl mit deinem Körper fühlst, wenn du unsicher bist oder wenn dir das Verhalten von anderen Sorgen macht, dann hilft:

Aktiv werden und Hilfe holen!

Du hast einen Freund oder eine Freundin, Bruder oder Schwester, um über alles zu reden, was dich bedrückt oder beglückt?

Du kannst aber auch mit einer erwachsenen Person reden, der du vertraust. Wer ist das für dich?

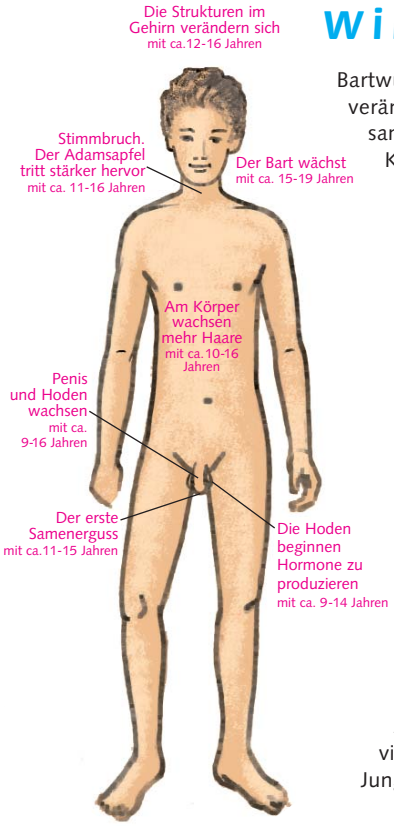
Wenn dir niemand einfällt oder du lieber mit Fachleuten reden willst: Es gibt auch Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche. Du findest sie im Telefonbuch und im Internet.

Zum Beispiel: Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 1110333 (kostenlos)

Sexualität ist für Menschen ein ganz wichtiger Lebensbereich. Zusammen mit der weltweiten Organisation IPPF kämpft pro familia dafür, dass Menschen ihre Sexualität selbstbestimmt und gleichberechtigt leben können. In vielen Städten gibt es pro familia-Beratungsstellen. Hier kann jeder Unterstützung und Informationen zu Partnerschaft, Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft bekommen. Anonym und für Jugendliche kostenlos! Die Adressen bekommst du im Internet unter www.profamilia.de oder unter der Telefonnummer 069-63 90 02.

Wir beraten dich auch online: www.profamilia.de/onlineberatung

Wilde Zeiten



Bartwuchs, Stimmbruch, feuchte Träume: Im Lebensabschnitt Pubertät verändert sich viel. Dein Körper entwickelt sich und du wirst nun langsam zum Mann. Dafür sorgen die Hormone, die Botenstoffe deines Körpers.

Was passiert genau?

Dein Äußeres verändert sich. Du wirst größer, auch **Hoden** und **Penis** wachsen. Du legst an Muskelmasse zu und deine Stimme wird tiefer. In den Achseln, am Hodensack und über dem Penis wachsen Haare, auch die ersten Barthaare sprießen. Die **Körperbehaarung** verstärkt sich an den Beinen und Armen. Ob Haare auch auf der Brust und im Rückenbereich wachsen und wieviel, hängt von der Veranlagung ab.

Auch im Inneren deines Körpers tut sich einiges. Deine Geschlechtsorgane stellen sich auf ihre neue Aufgabe, die Fruchtbarkeit ein. In deinen Hoden werden jetzt Samenzellen (Spermien) produziert, du bekommst den **ersten Samenerguss**.

Sogar dein **Gehirn** sortiert sich neu, die Strukturen verändern sich. Das führt manchmal zu Verwirrung, besonders bei deinen Stimmungen und Gefühlen.

Was passiert wann?

Alle Körper unterscheiden sich, jeder hat sein ganz persönliches Tempo. Manche Veränderungen passieren schnell und plötzlich. Andere dauern Wochen oder viele Monate, und du wartest vielleicht sehnsüchtig darauf. Weil jeder Körper anders ist, können Jungen im gleichen Alter ganz unterschiedlich entwickelt sein.

Äußerst interessant!

Die männlichen Geschlechtsorgane (Genitalien), Penis und Hodensack, sehen bei jedem Jungen anders aus. Sie sind aber bei allen gleich aufgebaut.

Der **Penis** kann länger oder kürzer, schmaler oder breiter, gebogen oder gerade sein.

Die Penisspitze, die **Eichel**, ist besonders sensibel für Berührungen. Sie ist bei der Geburt von einer Vorhaut umhüllt. Vorhaut und Penis sind durch ein Haut-Bändchen (Frenulum) miteinander verbunden. Manchmal wird die Vorhaut ganz oder teilweise entfernt, das nennt man Beschneidung.

Penis mit Vorhaut **Penis ohne Vorhaut**

Die Vertiefung zwischen Eichel und Penisschaft heißt **Kranzfurche**. An der Kranzfurche kann sich Smegma sammeln. Das ist eine weiße Substanz, die von den Talgdrüsen an Eichel und Vorhaut produziert wird. Ungefähr jeder zehnte Junge hat am Rand seiner Eichel kleine Hornzipfel. Sie werden auch Papeln genannt und sind völlig unbedenklich.

Im **Hodensack** sind die beiden **Hoden** mit den Nebenhoden. Die Nebenhoden sitzen als Gewebe ganz dicht an den Hoden. Die Hoden sind ungefähr so groß wie kleine Kastanien, und du kannst sie gut fühlen. Die Hoden sind rechts und links oft verschieden. Meist hängt einer etwas tiefer als der andere. Ab der Pubertät wachsen am Hodensack Haare, die Haut dort wird dunkler und faltiger.

Die Hoden sind außerhalb des Körpers, weil es im Inneren zu warm für die Samen ist. Wird es aber zu kalt, ziehen sich Penis und Hodensack näher an den Körper heran.

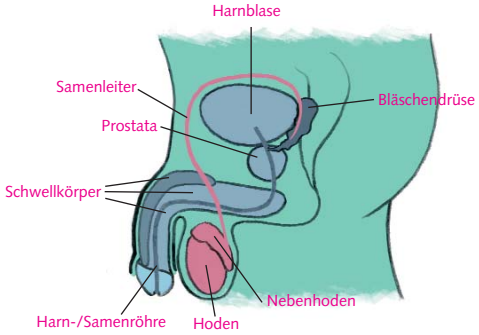
Es gibt viele Bezeichnungen für Penis und Hoden, die mal als Kosenamen, mal als Schimpfwort benutzt werden. Nicht alle Wörter, die du vielleicht mit Freunden oder in der Familie benutzt, werden von anderen verstanden oder gemocht.

... und was ist innendrin?

Im Inneren des Penis befinden sich drei **Schwellkörper**. Darin kann sich das Blut stauen, so wird der Penis größer und steif. Dann hast du eine Erektion. Umgangssprachlich sagen viele auch Ständer, Latte oder Steifer dazu.

Jungen bekommen von Geburt an Erektionen, das ist also eine ganz natürliche Körperfunktion. Du kannst Erektionen haben, wenn du sexuell erregt bist, nachts im Schlaf, morgens beim Aufwachen (Morgenlatte), wenn deine Blase voll ist oder einfach so.

**Das ist innendrin...
von der Seite gesehen**



In der Pubertät beginnen die **Hoden**, Samenzellen (Spermien) zu produzieren, die in den Nebenhoden gelagert werden. Reife Spermien passieren die **Samenleiter** und kommen als **Samenerguss** aus dem Penis heraus. Die Flüssigkeit für den Samenerguss kommt aus den **Bläschendrüsen** und der **Prostata** (auch »Vorsteherdrüse« genannt).

Der Samenerguss nutzt dieselbe Röhre, durch die auch der Urin (Harn) aus der **Harnblase** fließt, sie heißt deshalb **Harn- und Samenröhre**.

Übrigens: Bei einer Erektion schließt sich die Verbindung zur Harnblase, Urin und Sperma können also nie gleichzeitig herauskommen.

Feucht, klebrig und warm – der Samenerguss

Deinen ersten Samenerguss kannst du, ohne es direkt zu merken, im Schlaf bekommen. Wenn du am nächsten Morgen klebrig feuchte Stellen in der Hose oder auf der Bettwäsche entdeckst, nennt sich das »feuchter Traum«. Aber du kannst deinen ersten Samenerguss auch durch Selbstbefriedigung bekommen.

Den Samenerguss nennt man auch **Ejakulation**. Schon dein erster Samenerguss kann Samenzellen (Spermien) enthalten. Das bedeutet, dass du geschlechtsreif bist und Vater werden könntest.

Bei einem Samenerguss kommt ungefähr bis zu einem Teelöffel voll **Sperma** aus deinem Penis. Darin können bis zu 100 Millionen Samenzellen sein, unvorstellbar viele also. Die einzelnen Samenzellen sind so klein, dass sie nur unter dem Mikroskop zu sehen sind.

Samenzellen werden bis zu zwei Monate im Voraus produziert. Hast du weder durch Sex, Selbstbefriedigung oder feuchte Träume eine Ejakulation, baut dein Körper die Samenzellen einfach ab. Sie »stauen« sich also nicht auf und verursachen auch keinen »Druck«.

Sperma kann verschieden aussehen. Manchmal ist es eher klar, manchmal milchig weiß. Mal ist es eher zähflüssig, mal dünnflüssiger. Es ist immer ein bisschen anders zusammengesetzt, je nachdem, was du isst oder trinkst, oder wie viele Ejakulationen du in letzter Zeit hattest. Sperma kann nicht aufgebraucht werden, weil es immer wieder neu gebildet wird.

Weil sich bei der Ejakulation verschiedene Muskeln zusammenziehen, kommt das Sperma meist stoßweise aus dem Penis. Es kann spritzen, tropfen, mal mehr und mal weniger sein.

Übrigens: Auf Bettlaken oder Handtüchern sterben die Samenzellen nach wenigen Minuten ab, im Badewasser sind sie gar nicht lebensfähig. Aber wenn Samenzellen bei einem Mädchen über ihre Scheide in die Gebärmutter gelangen, bleiben sie dort **fünf bis acht Tage Tage lebendig** und können so lange eine **Eizelle befruchten**.

Saubere Sache

Um gepflegt zu sein, genügt es, **Penis und Hoden** täglich mit warmem Wasser zu waschen.

Wenn du eine Vorhaut hast, solltest du sie beim Waschen ganz zurückschieben. Damit das Smegma, das sich unter der Vorhaut sammelt, nicht zu Entzündungen führt. Seife brauchst du nicht, sie kann die empfindliche Haut der Eichel reizen.

Bei jedem Mann und jedem Jungen kann es vorkommen, dass etwas mit Penis oder Hoden nicht in Ordnung ist. Wenn dir dort etwas weh tut, wenn du deine **Vorhaut nicht ganz zurückschieben** kannst, dann solltest du so schnell wie möglich einen Arzt oder eine Ärztin fragen. Auch wenn du eine **Entzündung** an der Kranzfurche oder Eichel bemerkst oder dir sonst etwas seltsam vorkommt.

Deine Eltern können dir sagen, ob dein Hausarzt oder deine Kinderärztin (oder deine Hausärztin oder dein Kinderarzt) die richtige Adresse für dich ist. Wenn du schon älter bist, kannst du auch direkt zu einem Facharzt oder zu einer Fachärztin für Urologie gehen.

Pickel, Mitesser, fettige Haare, ein stärkerer Körpergeruch – das kommt von den Hormonen in der Pubertät. Auch wenn es dir selber gar nicht auffällt, kann es sein, dass du mehr schwitzt und dass dein Körper anders riecht. Tägliches Waschen, ein schönes Shampoo und ein mildes Deo helfen.

Selbstbefriedigung

Sich selbst zu berühren, um schöne sexuelle Gefühle zu haben, heißt Selbstbefriedigung oder Masturbation. Davon wird man weder blind noch blöd, wie manche Leute sagen. Die meisten Menschen tun es: Jungen und Männer, Mädchen und Frauen.

Wann, wie und wie oft du dich selbst befriedigst, ist ganz allein deine Sache.

Berührungen können sich am ganzen Körper schön anfühlen. An Penis, Hoden und Brust sind sexuelle Gefühle besonders stark spürbar. Besonders sensibel ist die Eichel. Ob du den ganzen Penis oder nur die Eichel anfasst, wie schnell oder langsam du die Hand bewegst oder ob du dich an einem Kissen reibst, entscheidest du selbst. Durch Zufall oder ganz gezielt kannst du selbst herausfinden, was du am liebsten magst.

Wenn du sexuell erregt bist, wird der Penis größer und steifer. Die Hoden ziehen sich näher an den Körper heran, Puls und Atmung werden schneller, deine Brustknospen fester. Diese Gefühle können sich durch die aufregenden Berührungen immer weiter steigern, manchmal bis zum Höhepunkt (Orgasmus). Wenn deine Hoden schon Spermien produzieren, hast du dabei meistens einen Samenerguss. Nach dem Erguss entspannt sich dein Körper wieder, der Penis wird schlaffer und kleiner. Das alles kann sich jedes Mal ein bisschen anders anfühlen.

Viele Jungen stellen sich erotische Geschichten und Bilder vor, wenn sie sich selbst befriedigen, das ist völlig okay.

Dich gibt´s nur einmal!

Alle Jungen sind verschieden. Jedes Gesicht ist einzigartig, jeder Körper auch. Wie dein Körper sich während der Pubertät entwickelt, ist erblich bedingt. Wann beispielsweise dein Bart wächst oder wann du deinen ersten Samenerguss hast – das lässt sich nicht beeinflussen.

Ob du eher schmal oder muskulös bist, mehr oder weniger Körperfett hast, ist von Natur aus festgelegt. Wenn du möglichst gesunde Sachen isst und dich ausreichend bewegst, kann dein Körper sich am besten entwickeln.

Jeder Penis ist anders!

So wie dein Gesicht und dein Körper einzigartig sind, so ist es auch dein Penis. Vielleicht fragst du dich wie viele andere Jungen auch: Ist mein Penis gut, so wie er ist? Keine Sorge, zum Glück sind Form oder Größe des Penis kein Kriterium in Sachen Liebe oder guter Sex.

Übrigens kann ein Penis, der im schlaffen Zustand kleiner ist, steif genauso groß sein wie ein anderer Penis, der schlaff viel größer war. Das liegt daran, dass bei der Erektion mehr Blut im Penis gehalten wird.

Haare am Körper, Entfernen der Achselhaare? Intimrasur?

Das ist reine Modesache. Du entscheidest selbst, ob du dir mit oder ohne Haare gefällst.

Ein gutes Körpergefühl...

... hilft dir, dich auch sexuell wohl zu fühlen. Es entsteht, wenn du gut zu deinem Körper bist. Mit der Zeit wirst du herausfinden, was dir und deinem Körper gefällt! Sachen zu machen, die du gut kannst, oder Kleidung zu tragen, mit der du dir richtig gut gefällst – das macht Spaß und fühlt sich gut an.

Übrigens: Wenn du dich mit deinem Körper wohl fühlst, kommt das meist auch positiv bei anderen an.

Linktipp: www.loveline.de/liebesthemen/jungen/