

Inhaltsverzeichnis

1	Warum, wie und worüber Eltern mit ihren Söhnen reden sollten?!	1
	Herausforderungen und Chancen	1
	Worüber und wie sollten Sie mit Ihrem Sohn sprechen?	3
	Wie kann Kommunikation gelingen oder „man kann nicht nicht kommunizieren“?!	4
	Anmerkung: Jugendsprache	8
	Eltern fragen – Eltern wissen	10
2	Die männliche Pubertät und Adoleszenz– ein Blick aus biologisch-medizinischer Sicht	15
	Pubertät und Adoleszenz	15
	Samenreifung und Samenerguss	26
	Sexuelle Selbstbefriedigung	28
3	Der Jungenkörper und seine Entwicklung – wenn die Hormone erwachsen werden	33
	Vorzeitige Pubertät (Pubertas praecox)	34
	Verzögerte Pubertät (Pubertas tarda)	35
	Körperbild in sozialen Netzwerken	36
	Wunsch der Veränderung des Jungenkörpers in die weibliche Richtung	37
	Empfehlung des Deutschen Ethikrates zur Transidentität	40

XIV Inhaltsverzeichnis

4	Die männlichen Geschlechtsorgane – worauf kommt es an?	41
	Primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale	41
	Äußere Geschlechtsorgane des Mannes	42
	Innere Geschlechtsorgane des Mannes	44
5	Sexualerziehung – wer klärt auf?	51
	Ab wann...?	51
	Sexualerziehung, durch wen...?	53
6	Sexualaufklärung und digitale Medien – Fluch und Segen	59
	Prävention – wie können Sie Ihren Sohn schützen?	63
	Cybergrooming	64
7	Das erste Mal Sex – jetzt ist es (endlich) soweit	69
	Der richtige Zeitpunkt?!	70
	Vorausplanung	71
	Hände weg von „kleinen Helferlein“	73
8	Empfängnisverhütung – auch Jungensache!	75
	Verhütungsmittel	78
	Ungeeignete Verhütungsmethoden	86
9	Sexuell übertragbare Infektionen – Schutz vor ungebetenen Gästen	93
10	Störungen der psychischen Gesundheit – wenn die Seele leidet	105
	Depression	105
	Hilfreiche Beratungsstellen	107
	Angststörungen	108
	Mobbing in der Schule	110
	Hilfreiche Websites	114
	Selbstverletzungen	115
	Hilfreiche Websites und Online-Beratungsstellen	119
	Sexuelle Gewalt	119
	Hilfreiche Beratungsstelle	121
	Männliche Rollenbilder	121
	Hilfreiche Website	124
	Körperbildstörung	124
	Körperbild Essstörung/Muskeldysmorphie	124
	Hilfe bei Essstörungen	128
	Anmerkung: Auch die Eltern leiden	128

11	Wenn ihrem Sohn ärztlicher Rat guttun würde – nicht nur der Urologe als Jungenarzt	129
	Vergrabener Penis	129
	Gliedabknickung	130
	Harnröhrenmündungsenge, Eichelverfärbung	130
	Genitalauffälligkeiten bei Behinderungen	130
	Urinscreening – Was tun bei verfärbtem oder übelriechendem Urin?	131
	Stuhlauffälligkeiten	133
	Schutzimpfungen	133
	Gewichtsregulierung	134
	Körperhaltung	135
	Sport	135
	Ernährung	137
	Ernährungsverantwortung	137
	Nahrungsergänzungsmittel	138
	Vermeidung von Nikotin und Drogen	139
	Körperpflege und Hygiene	141
	Rasur, Genitalpiercing und Tattoos	142
	Gesundheits-Check-up: Jugenduntersuchungen J1 und J2	143
	Welche Risikofaktoren im Genitalbereich gibt es?	144
	J1: 12–14 Jahre	144
	J2: 16–18 Jahre	145
	Genitalcheck: Hodenvergrößerung und –verhärtung	145
	Akute Hodenverdrehung	147
	Akute Verdrehung eines Hodenanhängsels	149
	Sexuelle Gesundheit	149
	Sexualaufklärung für Jugendliche mit Behinderungen	150
	Wo erhält man seriöse Gesundheitsinformationen?	150
12	Mythen enttarnen – kleiner Faktencheck!	151
	Mythos: Masturbation gegen Hodenschwellung bei Erektion	151
	Mythos: Jungen haben größeres Bedürfnis nach Sex als Mädchen	151
	Mythos: Jungen können Kontrolle über den Samenerguss erlernen	152
	Mythos: Erhöhter Testosteronwert Jugendlicher führt im späteren Leben zu Aggressivität und Gewalt	152
	Mythos: Schmerzen beim Sex mit der Partnerin sind normal	152

XVI Inhaltsverzeichnis

Mythos: Jungfernhäutchen wird beim ersten Sex durchstoßen	153
Mythos: Wenn Mädchen Nein sagen zum Sex, meinen Sie Ja	153
Mythos: Auf der fremden Toilette kann man sich eine Geschlechtskrankheit holen	153
Mythos: Geschlechtskrankheiten machen immer Beschwerden	154
Mythos: Oralsex schützt vor Ansteckung	154
13 Nachlese: Was Eltern im Gepäck haben sollten – ein kleiner Elternrucksack	155
Quellen und weiterführende Informationen	159