

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63460-4

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Das Spektrum der Fragen, die Jungen in der Pubertät haben, ist groß: Es geht um Penislängen, Vorhautverengung, das erste Mal, Schambehaarung, Homo- und Bisexualität, Verhütung, Onanie und Verliebtsein. Doch wen fragen? Die Eltern? Wie peinlich! Die Freunde? Dafür ist man zu cool. Gut, dass es Benjamin Scholz gibt. Er beantwortet die meistgestellten Fragen und versammelt viele O-Töne und Fallgeschichten. Sein Tenor dabei: «Mach dir keine Sorgen, du bist genau richtig, wie du bist.»

Benjamin Scholz, Jahrgang 1980, ist ausgebildeter Grafikdesigner. Nach Stationen in Werbeagenturen machte er sich selbstständig und arbeitet als Freelancer in diesem Beruf. Darüber hinaus geht er zur Sexualaufklärung in Schulklassen und gibt Seminare für Jugendbetreuer und Lehrer. Seit 2014 beantwortet er in seinem erfolgreichen YouTube-Kanal *jungsfragen* alle Fragen zu den Themen Pubertät und Sexualität.

Benjamin Scholz

jungsfragen

**Alles, was du über deinen Körper,
Sex und Pubertät wissen musst**

Mit Illustrationen von
Dorthe Landschulz

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Anmerkung:

Benjamin Scholz ist kein Arzt, ausgebildeter Sexualpädagoge oder Therapeut. Medizinische Erklärungen, Ratschläge und Ansichten basieren auf persönlichen Recherchen, eigenen Erfahrungen sowie Gesprächen mit Ärzt*innen und Interviews mit betroffenen Personen. Der Inhalt ist als Orientierungshilfe zu verstehen. Dieses Buch ersetzt keinen Besuch bei einer Ärztin / einem Arzt! Jeder muss mit dem Inhalt dieses Buches oder der Videos eigenverantwortlich umgehen.

Originalausgabe . Veröffentlicht im
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg,
September 2019 . Copyright © 2019
by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg .

Umschlaggestaltung zero-media.net, München, nach einer Idee von
Benjamin Scholz . Umschlagabbildung
Benjamin Scholz . Satz Pinkuin Satz und
Datentechnik, Berlin . Druck und Bindung
CPI books GmbH, Leck, Germany .
ISBN 978 3 499 63460 4

Vorneweg: Pubertät is 'n Arsch!

Ehrlich ma'! Pubertät ist für den einen Jungen wie ein lockerer Spaziergang, und andere Jungs drehen völlig durch. Ich kann dir also jetzt hier – direkt in den ersten vier Zeilen des Buches – schon die allerwichtigste Botschaft für deine eigene Pubertät mitgeben:

Pubertät ist bei jedem Menschen anders – entspann dich!

So.

Kannst das Buch jetzt weglegen. Reicht.

Danke fürs Lesen!

Okay ... – also es *reicht*, wenn du diesen wichtigen Satz verinnerlichst! Soll heißen, dass die Entwicklung des Körpers bei jedem Menschen (Jungs *und* Mädchen!) in einem anderen Tempo und sogar in einer unterschiedlichen Reihenfolge abläuft: Haare wachsen an komischen Stellen. Deine Stimme spielt verrückt. Von gestern auf heute hast du Pickel, so weit das Gesicht reicht. Dein Körper stinkt. Du schiebst mega Kohldampf. Deine Eltern nerven hart und deine allgemeine Stimmung ist auch eher 'ne Achterbahnfahrt. Manchmal passiert das alles gleichzeitig, mal nur das eine, mal nur das andere.

Und dann sind da noch die Mädchen, die auf einmal gar nicht mehr sooo doof sind. Plötzlich fallen dir deren Brüste auf, und du hast Angst, 'n Steifen zu bekommen. Was aber eigentlich auch egal ist, denn du läufst ja eh ständig mit 'ner Latte rum. Morgenlatte, Latte beim Einkaufen oder 'ne Latte mitten in Mathe – oder noch schlimmer: beim Schwimmen! Horror! In der Umkleidekabine guckst du dich nervös um und siehst, dass die Pimmel der anderen Jungs viel länger oder behaarter sind als deiner, und du fragst dich, wie oft *die* sich wohl einen runterholen oder ob du der Einzige

aus der Klasse bist. Und wenn sich die anderen Jungs auch einen wichsen soooften, wie machen sie es?! Fühlt sich deren Technik besser an, oder ist deine Technik sogar falsch? Die anderen sehen auch eh alle viel besser aus und hatten bestimmt schon alle Sex, nur du nicht! Und wie fühlt sich das überhaupt an, wenn andere den eigenen Penis anfassen, oder so 'n Blowjob oder halt so *richtiger* Sex? Wo muss der Penis überhaupt rein? UND WAS MUSS ICH DANN MACHEN? Aaaaaaahhhhh!!!! So viele Fragen!

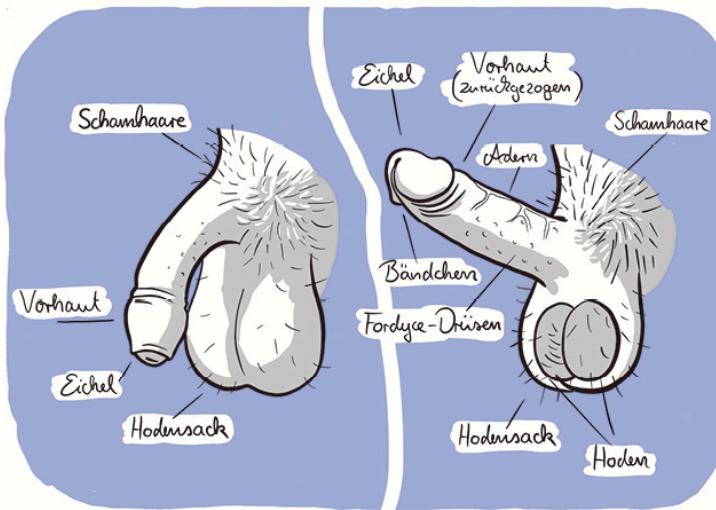
Ja moin, willkommen an Bord!

Da mussten wir alle durch. Aber wir haben's alle geschafft ... - und dich prügeln wir da jetzt auch durch.

Los geht's! 

Die Basics

Hier sind mal zwei handelsübliche Pimmel abgebildet. So wissen wir ab jetzt alle, was sich wie und wo an eurem Gemächt befindet; und vor allem, wie es heißt. Denn ganz oft schildern mir Jungs ihre Probleme per Mail, aber können gar nicht beschreiben, was sie überhaupt meinen. Sie schreiben zum Beispiel, dass sie ein Problem *am Hoden* haben, und meinen eigentlich die *Vorhaut*. Daher jetzt hier eine kurze Penis-Landkarte, die dir das ganze Buch über hilft:



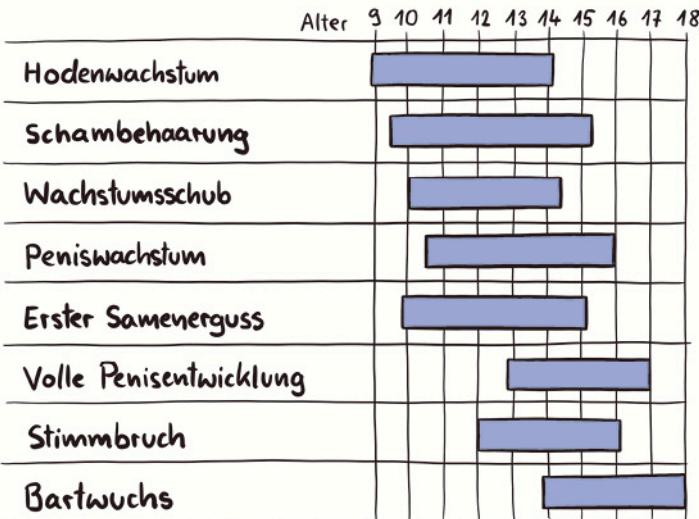
Was soll das mit dieser Pubertät eigentlich?!

Es ist ja kein großes Geheimnis: Die Pubertät ist die Zeit, in der Kinder zu Jugendlichen werden, und im zweiten Schritt dann von Jugendlichen zu Erwachsenen. Oma ist ja nicht als *Oma* auf die Welt gekommen, und selbst deine Eltern waren mal jung; auch wenn das gerade schwer zu glauben ist. *Alle* mussten diese Zeit durchmachen. *Alle* waren mal Babys, wurden Kinder, kamen in die Pubertät und waren dann irgendwann erwachsen. Ich selbst hatte vor wenigen Jahren auch noch keine grauen Haare. Fuck.

In den ersten Lebensjahren lernst du, wie alles grundsätzlich an und in deinem Körper funktioniert. Trinken, kauen, kacken. Krabbeln, stehen, laufen. Schreien, sprechen, verständlich sprechen. Schmeckt Sand? Kann ich fliegen? Bin ich unverwundbar? Was ist gut, was ist schlecht? Was macht Spaß, was ist doof?

Hat sich dein Körper an diese Grundlagen gewöhnt und beherrscht er sie nahezu perfekt, wird es ihm dann nach zirka elf Jahren zu langweilig, und er strebt das nächste Level an. Das ist der Startschuss für die Pubertät. Feuer frei.

Was passiert wann wie wo?



In der Pubertät verändert sich dein Körper von außen und von innen. Manche dieser Veränderungen können also auch andere Menschen an dir sehen, andere kannst nur du selbst spüren: Zum Beispiel verändern sich auch die Muskeln, die Organe, dein Gehirn und deine Psyche. Letzteres merkst du dann vielleicht durch Stimmungsschwankungen. Gera-de biste noch gut drauf, in der nächsten Minute total mies gelaunt. Dann sagt irgendwer noch was Doofes zu dir, du könntest komplett ausrasten – und in der nächsten Sekunde lachste dich darüber kaputt. Oder aber du merkst die Veränderungen daran, dass es dir plötzlich wichtig ist, wie deine Haare aussehen. Oder du als Ganzes. Oder dass es dir auf einmal unangenehm ist, wenn dich andere nackt

sehen. Oder dass du immer versuchst, möglichst cool zu sein und auf gar keinen Fall irgendwas Peinliches passieren darf. Auch das sind alles Anzeichen der Pubertät!

Bevor wir ans Eingemachte gehen, erinnere ich nochmal an den Satz von der ersten Seite: *Pubertät ist bei jedem Menschen anders!* Körper und Psyche entwickeln sich unterschiedlich schnell und in unterschiedlicher Reihenfolge. Stell dir vor, die Pubertät wäre ein Wettlauf quer durch die Stadt: Manche gehen zu Fuß und nutzen nur die Parkwege, andere fahren mit dem Rad quer durch, und ein paar Menschen nehmen den Bus, der einen kleinen Umweg fährt. Alle nutzen also andere Wege und unterschiedliche Transportmittel, um zum Ziel zu kommen. Aber: Irgendwann kommen sie alle dort an.

So ist es auch mit der Pubertät. Das Ende ist bei allen gleich, nur die Strecke und die Zeit, die man braucht, um sie zurückzulegen, sind bei allen Menschen verschieden. Egal, ob Junge oder Mädchen.

Wichtig ist: Kein Mensch kann seine Pubertät einfach so beschleunigen, verzögern oder verändern. Es bleibt einem nichts anderes übrig, als abzuwarten, wie deine Gene und deine Hormone das alles geplant haben.

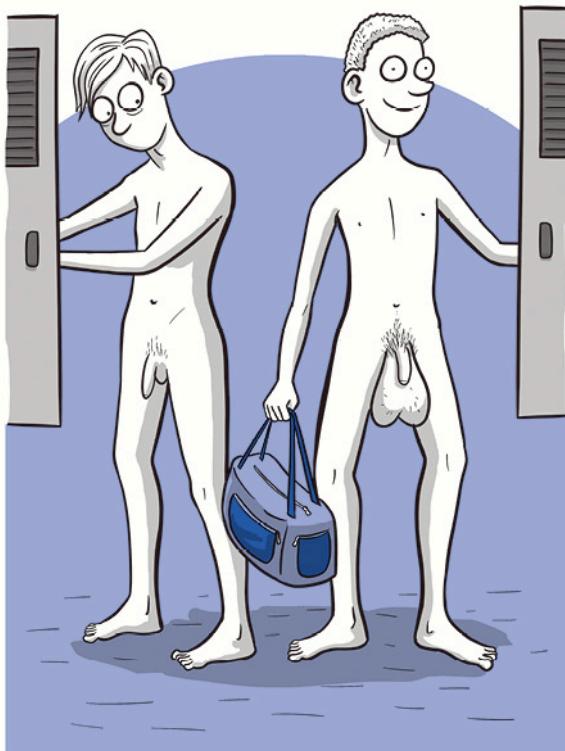
Hodenwachstum

Bei den meisten Jungs fängt die Pubertät damit an, dass die Hoden größer werden. Dieses Hodenwachstum beginnt bei vielen von euch sogar schon mit zirka neun Jahren!

Falls du jetzt gerade in der Hose nachguckst, ob deine Eier größer geworden sind: Das wirst du wohl nicht sehen, weil dieses Wachstum super langsam und über mehrere Jahre hinweg verläuft. Deine Hoden wachsen nämlich vom neunten bis zum 14. Lebensjahr! Das sind also zirka fünf Jahre, in denen die Hoden gaaaanz langsam größer werden.

Das kannste also nicht von einem Tag auf den anderen sehen.

Mehr zum Thema Hoden findest du ab Seite 45.



Körperhaare

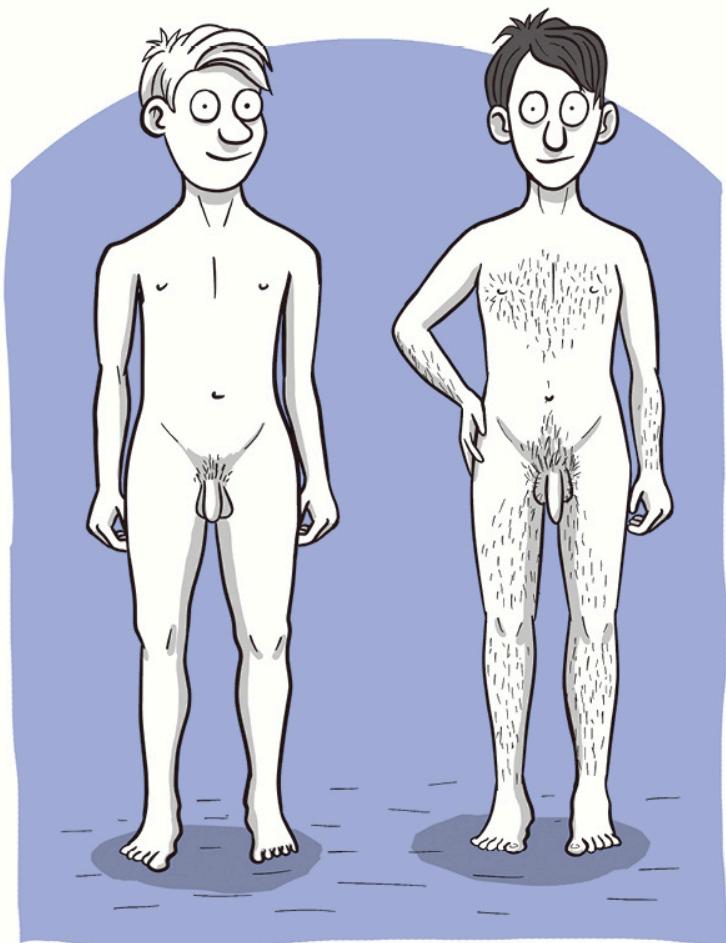
Das Hodenwachstum wird meist dicht gefolgt von wachsenden Achsel-, Bein- und Schamhaaren. Achselhaare sind die Haare unter deinen Armen, und Schamhaare sind die Haare, die um deinen Penis und am Hodensack wachsen. Be-

inhaare sind dagegen überraschenderweise oft an den Beinen zu finden. 😊

Bei den meisten Jungs erscheinen diese Haare irgendwann zwischen dem neunten und 15. Lebensjahr. Bedeutet also, dass du schon mit neun Jahren ein paar Haare an den Beinen und um den Penis entdecken kannst, dein Sitznachbar aber vielleicht erst mit vierzehn Jahren anfängt, Schamhaare zu bekommen. Alles ist möglich, bei jedem wächst es unterschiedlich schnell und unterschiedlich kräftig.

Einige von euch sind ja bestimmt total scharf auf einen Bart. Der Bartwuchs ist nur «leider» so ziemlich das Letzte, was auf der To-do-Liste deines Pubertätsprogramms steht. Bei vielen Jungs geht das so mit ungefähr fünfzehn Jahren los. Einige Jungs, vielleicht die, die eine eher dunkle Haut- und Haarfarbe haben, können auch schon früher einen sichtbaren Flaum über der Oberlippe haben. Bei hellen Haut- und Haartypen kann es hingegen sein, dass sie so gut wie gar keinen Bart entwickeln – oder aber erst sehr spät; zum Beispiel mit Mitte 20.

Gleiches gilt für die Brustbehaarung. Auch die kommt gern später. Wenn sie denn überhaupt richtig kommt: Manche haben eine dichten Pelz, andere nur ein paar vereinzelte Haare auf der Brust. Auch hier gilt wieder: bei dem einen *so*, bei dem anderen *so*.



Wachstumsschub

Die meisten Jungs werden irgendwann zwischen dem zehnten und 15. Lebensjahr erheblich größer. In dieser Zeit entscheidet sich der Körper dazu, schneller zu wachsen als all die Jahre zuvor.



Einige Jungs nutzen dafür die ganzen ungefähr fünf Jahre aus. Das bedeutet, sie wachsen langsam. Sie lassen sich halt Zeit. Andere Jungs wachsen dagegen in kurzer Zeit extrem schnell. Wenn du also noch viel kleiner sein solltest als alle anderen aus deiner Klasse: Keine Sorge, dein großer

Schub kommt noch! Es sei denn natürlich, deine Eltern sind auch eher klein. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass du Basketballspielergröße bekommst, nicht sehr hoch.

Manchmal schmerzt dir vielleicht der Körper – gern die Beine –, obwohl du dich überhaupt nicht gestoßen oder viel Sport gemacht hast. Das ist dann oft ein Zeichen, dass dein Körper gerade wächst: Jeder Knochen, jede Sehne, jeder Muskel wird in die Länge gezogen.

Das passiert alles nicht von einem Tag auf den anderen, aber nach einem Jahr ist man plötzlich fünfzehn Zentimeter länger ... – nein, nicht der Dödel! Der ganze Körper! 

Peniswachstum

Es wäre natürlich albern, wenn der ganze Körper wächst und du schon riesige Eier hast, aber dein Penis noch so klein ist, dass er in der frischen Schambehaarung nur mit der Lupe zu finden ist. Deswegen hat die Natur dafür gesorgt, dass nahezu zeitgleich zum Körperwachstum auch der Dödel wächst. Heißt, bei den meisten Jungs wird der Penis zwischen dem zehnten und 17. Lebensjahr länger.

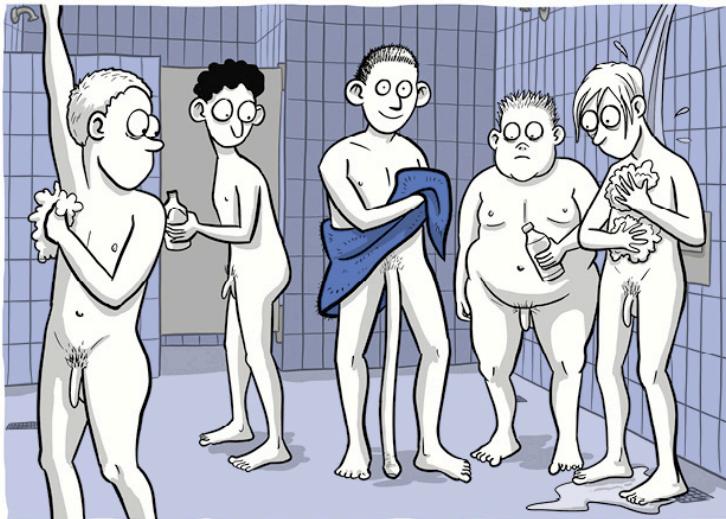
Auch hier sei nochmal ganz, ganz deutlich gesagt: *Das passiert bei jedem Jungen in einem anderen Tempo und in einem anderen Alter!*

Manchen Jungs wächst die Nudel über viele Jahre hinweg jeden Tag ein ganz, ganz, ganz, ganz, ganz kleines Stück. Bei anderen Jungs passiert erst mal lange Zeit überhaupt nichts und innerhalb weniger Monate plötzlich, bäm!: Anakonda in der Hose.

Der Penis entwickelt sich anschließend aber immer noch hier und da ein bisschen weiter, und daher kann man sagen, dass die *volle Penisentwicklung* ungefähr zwischen 17 und 19 abgeschlossen ist. Falls du also Angst hast, weil du «noch immer» ein eher übersichtliches Gemächt hast, kannst du

dich nun beruhigen. Da kommen noch einige Jahre, in denen dein Penis zeigen kann, was in ihm steckt.

Mehr zum Thema Penis, optimale Länge etc. findest du ab Seite 35.



Der erste Samenerguss

Egal, ob der erste Samenerguss überraschend während des Schlafens passiert (nennt sich «feuchter Traum», erkläre ich gleich) oder beim Wichsen: Den ersten Samenerguss erlebt jeder Junge irgendwann.

So, wie jedes Mädchen irgendwann ihre Regelblutung bekommt, bekommt jeder Junge irgendwann einen Samenerguss. Und alle so: «Yeah!» Ab diesem Zeitpunkt solltest du beim Wichsen also immer was zum Abwischen parat haben. ☺

Den ersten Samenerguss haben die meisten Jungs zwischen dem zehnten und dem 15. Lebensjahr. Es kann also sein, dass ein 10-Jähriger schon Sperma entwickelt und ein 14-Jähriger noch immer auf seinen ersten Samenerguss wartet. Auch hier sei wieder gesagt: Niemand kann das beschleunigen oder steuern. Das macht der Körper von ganz allein!

Bei manchen passiert es wie gesagt mitten im Schlaf: In der Nacht haben wir Männer ja sowieso gerne mal 'nen harten Harten (höhö), und wenn dann noch der richtige Traum dazukommt, kann es passieren, dass man während des Schlafs einen Orgasmus mit Samenerguss hat. Dagegen kann man nichts machen, ist aber auch nicht schlimm. Ist vielleicht am nächsten Morgen etwas ekelig, aber nun ja, ist halt so.

GANZ WICHTIG: Egal wie jung oder klein du bist, sobald eine Flüssigkeit aus deinem Penis kommt, die nicht Urin ist, bist du zeugungsfähig! Bedeutet: Egal, wie diese Flüssigkeit aussieht (durchsichtig / weiß / flüssig / schleimig), wenn diese Flüssigkeit in die Scheide einer Frau gelangt, kann daraus ein Kind entstehen! Ja, so funktioniert das mit'm Sex. Ja, auch bei dir! Als Schutz vor Schwangerschaften gibt es zum Beispiel Kondome. Schau mal auf Seite 144.



Stimmbruch

Zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr haben die meisten Jungs den Stimmbruch. In dieser Zeit wird dein Kehlkopf größer und deine Stimmklippen werden länger und dicker. Dadurch wird deine Stimme tiefer und markanter. Ist wie bei einer Gitarre: Sind die Saiten länger bzw. dicker, klingt der Ton tiefer.

Manche Jungs stecken den Stimmbruch ohne weiteres weg, wie auf einer glatten, geraden Rutsche: von hoch nach tief, in einem Durchgang, ohne Kurven. Innerhalb weniger Wochen wird die Stimme ganz geschmeidig tiefer.

Andere Jungs durchleben das pure Chaos. Wenn wir uns also wieder das Bild mit der Rutsche vorstellen, ist die Stimmentwicklung bei diesen Jungs keine einfach gerade Rutsche, sondern eher eine mit vielen Kurven und kleinen Sprungschanzen zwischendrin - ... oder sie nehmen gar nicht erst die Rutsche, sondern fallen mit viel Gepolter rücklings das komplette Klettergerüst runter. Ein ewiges Auf und Ab. Mal ist die Stimme hoch, mal tief. Im ersten Satz klingt man noch männlich, im zweiten Satz wieder wie ein kleiner Junge, und der dritte Satz ist gar nicht mehr zu verstehen, weil der Hals sich einfach weigert, zu funktionieren. Ein Gejodel hier, ein Gekrächze dort. Blanker Horror.

In diesem Fall muss man tatsächlich wieder lernen, mit dem «neuen Hals» umzugehen, so, wie man auch üben muss, wenn man eine neues Instrument spielen will. Aber keine Sorge, das gehört dazu, und es hat jeeeder geschafft.

Egal, wie sich deine Stimme entwickelt und anhört, lass dich nicht ärgern oder entmutigen! Immer weiter sprechen und mit einem guten Spruch kontern! Denn wer nicht spricht, kann nicht lernen, die neue Stimme zu beherrschen ... - und so wird das «Problem» nicht besser!

Pickel im Gesicht

Scheiße ja. Gehört leider dazu. Auch dafür gibt es keinen Start- oder Endtermin: Du kannst von Anfang an Pickel haben oder erst am Ende der Pubertät. Völlig unterschiedlich. In der Pubertät sind all deine Körperdrüsen in Hochbetrieb; auch die Talgdrüsen der Haut (siehe Seite 144). Somit wird dein Gesicht fettiger, deine Poren verstopfen und es bilden sich Pickel. Machste nichts. Es gibt ein paar Dinge, die du trotzdem tun kannst. Schau mal auf Seite 78.

Psychohorror

Die äußerlichen Veränderungen sind allerdings nur die eine Seite der Medaille. Innerlich passiert auch einiges – vor allem im Kopf. Deine Emotionen, sprich deine Gefühle, spielen total verrückt. Kaum sagen deine Eltern ein falsches Wort, bringt dich das total auf die Palme. Plötzlich biste total beleidigt und kannst selbst gar nicht so richtig erklären, warum es so ist. Deine Eltern noch viel weniger. Die werden dann erst recht sauer, und am Ende schreien sich alle total dämlich an. Du denkst, dass dich keiner versteht, erst recht nicht die Erwachsenen. Die haben so was von keine Ahnung! Kleine Anmerkung an dieser Stelle: Auch die waren mal in der Pubertät. Kann man sich nicht vorstellen, is' aber so. Vielleicht kannst du deine Eltern ja mal dran erinnern, wenn ihr wieder mal Stress habt miteinander ...

Kann auch sein, dass du morgens aufwachst, nur heulen könntest und total down bist, obwohl niemals vorgefallen ist. Paar Stunden später springst du wie das blühende Leben durch die Gegend, findest alles nur noch geil und super lustig, und wieder ein paar Stunden später reicht ein Bild, eine Message, eine Story, und man erwischt sich dabei, wie man

die ganze Schule anzündet. Wem ist das schließlich noch nicht passiert?! (Nur zur Sicherheit: Das war ein Scherz!)

Auch dieser ganze Psychokram ist für die Pubertät total normal. Dein Gehirn baut sich um, die Hormone stellen sich neu ein, man muss mit den neuen Körperfeatures erst mal klarkommen. Der Trick ist aber, seine eigenen Emotionen zu steuern. In der Pubertät zu sein, ist also keine ewige Ausrede für asoziales Verhalten. Du musst versuchen, mit dir selbst klarzukommen und deine Gefühle in sozialverträgliche Bahnen zu lenken. Ist nicht leicht, kriegste aber hin.

Bei dir passiert gar nichts?

Hehe, nee, nee. Aber falls du Angst hast, weil deine Pubertät viel zu spät kommt, oder du Schiss hast, dass sie ganz ausgefallen sein könnte, dann erinnere ich nochmals daran, dass jede Pubertät ihr ganz eigenes Tempo und ihre ganz eigene Reihenfolge hat!

Einige Jungs sind sogenannte Spätzünder. Bei diesen Jungs passiert körperlich viele, viele Jahre «nichts». Während die anderen Jungs in der Klasse schon über Schamhaare oder ihre (natürlich unfassbar riesigen) Pimmel sprechen, sitzen die Spätzünder daneben und fragen sich, was mit ihrem eigenen dämlichen Körper eigentlich los ist. Aber plötzlich, wenn schon sämtliche Hoffnung verloren scheint, ziehen diese «Spätzünder» dann das ganze Programm in Hochgeschwindigkeit durch. Komplette Pubertät in Rekordzeit. Plötzlich sind die Kleinsten dann die Größten, und man erkennt diese Personen nicht mehr wieder.

Mit anderen Worten also: Geduld und durchhalten! *Jeder Mensch kommt in die Pubertät, und aus jedem Kind ist ein Erwachsener geworden!*

Die Pubertät kommt echt nicht?!

Ein gänzliches «Ausbleiben» der Pubertät ist zwar möglich, passiert aber nur in ganz, ganz wenigen Fällen! Obwohl, nee. *Wenig* ist da noch übertrieben! Es passiert in *super, super, super, super seltenen* Ausnahmen. Bei Menschen «ohne Pubertät» ist durch schwere Krankheiten oder andere körperliche Besonderheiten der Hormonhaushalt gestört. Aber selbst das bekommt man wunderbar in den Griff, allerdings muss man dafür zum Arzt gehen. Lieber früher als «zu spät». Ein Profi (also ein*e Facharzt*ärztein) sollte sich deine Entwicklung mal angucken, wenn deine Pubertät zwar angefangen hat, aber laaaaange Zeit stillsteht. Als Beispiel: Du hast zwar schon einige Haare unter den Armen, aber noch keinerlei Haare um den Penis. Oder du hast seit einigen Jahren schon Schamhaare, hast aber sonst noch einen sehr kindlichen Körperbau. Wenn also über viele Jahre (!) hinweg nichts passiert oder nur extrem wenig, dann lass das ruhig mal von einem Profi abklären. Diese Profis heißen «Endokrinologen». Dein bisheriger Kinder-/ Jugendarzt kann da aber auch ein Lied von singen.

Definitiv zum Arzt sollte man jedoch, wenn selbst am 16. Geburtstag noch keinerlei oder super wenige Pubertätsmerkmale festzustellen sind. Bedeutet: Du bist schon 16, siehst aber noch immer aus wie ein Sechstklässler.

Was könnten Gründe für eine langsame Pubertät sein?

- Starkes Übergewicht: Zu viele Kilos können die Pubertät (deutlich) verlangsamen, denn Fettzellen schütten *Östrogen* aus. Östrogen ist ein weibliches Hormon. Dieses Hormon ist in einem Frauenkörper ex-

trem gut, in einem Jungenkörper führt zu viel davon hingegen dazu, dass die Pubertät gehemmt wird. Östrogen sorgt bei Mädchen dafür, dass sie sich zu Frauen entwickeln. Sprich, die Gebärmutter und die Scheide entwickeln sich, und natürlich wachsen auch die Hupen, meep meep. Aber halt! Das heißt nicht, dass Jungs, die viel Östrogen haben, eine Scheide bekommen, nein, die behalten schon ihren Penis, aaaaber es kann eben dazu führen, dass der Penis eher klein bleibt, sich eventuell Brüste bilden oder eben die Pubertät sehr verlangsamt wird.

- Organerkrankungen: In ganz seltenen Fällen sind Erkrankungen deiner inneren Organe eine Ursache, dies wird aber meist schon im Kindesalter festgestellt und direkt behandelt. Daher ist *das* also seeehr unwahrscheinlich.
- Zu viel Stress: Wenn Jungs unter sehr großem Stress stehen, kann auch das die Pubertät verzögern. Zum Beispiel durch die Trennung der Eltern, starkes Mobbing in der Schule oder sehr große Ängste. Eine oder zwei Wochen viele Hausaufgaben zu haben und zusätzlich den Müll rausbringen zu müssen, ist *kein* großer Stress. 😊
- Zu viel Sport: Ja, auch das kann sein. Wir reden hier aber nicht von ein- oder zweimal die Woche Fußballspielen, Schwimmunterricht oder Joggen. Mit *zu viel* Sport ist Leistungssport gemeint, also *jeden Tag* mehrere Stunden professionell zu trainieren. Da kommt zusätzlich dann auch der Punkt *zu viel Stress* dazu.
- Das Wahrscheinlichste: Deine Eltern sind schuld! Ha! Soll heißen, dass vielleicht auch deine Eltern in ihrer Kindheit spätpubertierend waren. Da du ja je zur Hälfte die Gene von Mama und Papa in dir trägst, hastest also auch vielleicht deren späte Pubertät mitgeerbt. Das haben deine Eltern nicht extra gemacht. Dafür kann

niemand was, und deswegen darf man auch auf niemanden sauer sein!

Also noch mal in aller Deutlichkeit: Hab bitte einfach Geduld! Wenn du Zweifel hast, dann frag doch einfach mal Papa, wann seine Pubertät damals begonnen hat. Ja, voll cringe, klar, aber bevor du dich vor Unsicherheit verrückt machst, ist das wohl die einfachste und schnellste Lösung, oder? Wenn Papa dann sagt, dass er auch spät dran war, kannst du beruhigt sein. Und falls nicht, dann hast du direkt ein Argument, mal einen Arztbesuch vorzuschlagen.

Ben erzählt aus seinem Leben

Pubertät war bei mir relativ früh am Start. Jedenfalls im Vergleich zu meinen Mitschüler*innen. Liegt aber auch daran, dass ich ein Jahr später eingeschult wurde als alle anderen. Wegen meines kleinen Gehirns, haha. Nee, ich hatte aus gesundheitlichen Gründen ein Jahr aussetzen müssen - lange Geschichte. Jedenfalls war ich also eh schon ein Jahr älter als alle anderen und zusätzlich körperlich sowieso ziemlich gut dabei. Da-her brauchte ich mir um meine körperliche Entwick-lung eigentlich keine Gedanken zu machen. Auf dem ersten Gruppenfoto des Gymnasiums sehe ich schon aus, als wäre ich drei Mal sitzengeblieben. Körperli-che Entwicklung war also nie ein Thema bei mir. Wor-auf ich aber so gar nicht stolz bin, ist mein Verhalten, mein Benehmen in dieser Zeit ab und zu. Einerseits in Bezug auf meine Eltern, andererseits, wie ich mich in der Oberstufe dann gegeben habe. Ich fühlte mich un-sterblich, ungeheuer wichtig und allwissend, weil ich Hauptrollen im Jugendmusical hatte und schon in den 90ern «Filme» produzierte. Streckenweise war ich echt ein Kotzbrocken. Auch äußerlich, haha. Fotos aus der Zeit wurden alle vernichtet.

Was ich damit unterm Strich sagen will: Lernt, mit anderen Menschen klarzukommen und euch selbst zurückzunehmen. *Miteinander* ist wichtiger als *gegen-einander*. Manche Leute lernen das leider nicht wirklich oder viel zu spät. Und: Entschuldigung, Mama und Papa, für die vielen blöden Sprüche, furchtbaren Zeitabschnitte und dumme Aktionen.

Der X-Plan (Exitplan)

Ich habs ja eine Seite vorher schon gestanden: Ich habe durchaus die eine oder andere dumme Aktion gemacht in der Pubertät. So ein bisschen gehört das fast dazu in dieser Zeit, in der alles so durcheinander ist. Man baut Scheiße. Weil man cool sein will, weil man sich und / oder den Freunden etwas beweisen will - alles keine guten Gründe, übrigens - und manchmal weiß man selbst nicht, wie man in dieses Schlamassel reingeraten ist. Man weiß nur eins: Man will da weg. Und das möglichst schnell. Ohne sein Gesicht zu verlieren oder allzu große Aufmerksamkeit zu erregen. Dann greift der X-Plan.

Der X-Plan ist dein absoluter Notfallplan! Er gilt dann, wenn du dich in eine Situation gebracht hast, aus der du fliehen willst, es aber nicht einfach so kannst.

Stellen wir uns vor, du bist mit deinen Freunden unterwegs. Irgendwer kommt auf die erste blöde Idee, darauf folgt eine weitere blöde Idee, man übertreibt, und hat direkt noch 'ne blödere Idee. Irgendwann erwischt man sich selbst, wie man plötzlich in der Nachbarstadt in einer Bar steht, bei fremden Leuten um einen Berg Drogen sitzt, man eine dämliche Mutprobe machen soll oder auf einer Party ist, die völlig aus dem Ruder läuft und von der man nur noch flüchten will.

Mit anderen Worten: Du bist in einer Situation, von der du weißt, dass alles falsch läuft, und willst einfach nur weg, kannst es aber nicht, weil du dann als der totale Verlierer dastehst oder weil die Person, die gefahren ist, total breit auf'm Boden liegt und kein Bus mehr fährt. Dann nimmst du dein Handy und schickst in den Familienchat einfach nur ein «X». Mehr nicht. Nur ein «X», und dann steckst du das Handy wieder ein. Das geht schnell und deine Freunde glauben, du hättest nur auf die Uhr geguckt oder gerade Insta gecheckt.

Die erste erwachsene Person aus deiner Familie, die das X sieht, ruft dich *sofort* an und sagt quasi die folgenden Dinge: «Hallo {Name}, wir müssen jetzt dringend zu {Ort} fahren. Sag mal, wo du bist, und stell dich dann sofort an die Straße, ich bin gleich da!» Du kannst jetzt so tun, als ob du wahnsinnig von dem Anruf genervt bist, sagst aber die Adresse oder schickst deinen Live-Standort. So glauben deine «Freunde», dass nicht du der Schisser bist, sondern du ja wegen deiner «nervigen» Eltern nicht mehr dableiben kannst. Du verabschiedest dich in der Runde und gehst dorthin, wo man dich gut sieht und einsammeln kann.

Wow ... mega Plan ... Jaja, so weit nichts Besonderes. Ick weeß. Gleich kommt aber der große Deal des X-Plans. Dieser Plan ist – wie gesagt – wirklich nur für Notfallsituationen. Situationen, aus denen du allein nicht mehr herauskommst. In denen du gelandet bist, weil du dich auf falsche Leute oder Vorschläge eingelassen hat. So was ist in der Pubertät, wie gesagt, völlig normal. Alles ist spannend. Plötzlich sind ältere, coolere oder auch stärkere Leute da. Man macht einfach irgendeinen Scheiß mit. Man kennt seine Grenzen nicht, findet alles lustig, wird genötigt, angefeuert, und irgendwann merkt man, dass man mega in der Scheiße sitzt und das so alles eigentlich gar nicht wollte.

Der große Deal ist nun, dass die Person, die dich abholt, **KEINE FRAGEN** stellt! Du wirst einfach nur abgeholt! Egal, ob es vom anderen Ende der Stadt ist, vielleicht sogar aus der Nachbarstadt oder von Leuten, die vorher noch nie Thema waren. Du steigst ins Auto und hast keine Fragen zu befürchten. Stattdessen überlegt sich die Person, die dich abholt, am besten vorher noch 'ne kleine Geschichte oder erzählt, was es zu essen gibt. Dann ist der Rückweg nicht so creepy.

Für Eltern ist das die Hölle, weil die natürlich wissen wollen, was passiert ist und ob du in Ordnung bist. Aber Fragen sind tabu! Der Deal mit deinen Eltern lautet (das

müsset ihr natürlich vorher besprechen und setzt auf beiden Seiten echt Vertrauen voraus): Du erzählst von allein, wann und was du willst. Deine Eltern müssen begreifen, dass du selbst erkannt hast, welchen mega Mist du gebaut hast und dass du wirklich externe Hilfe brauchtest.

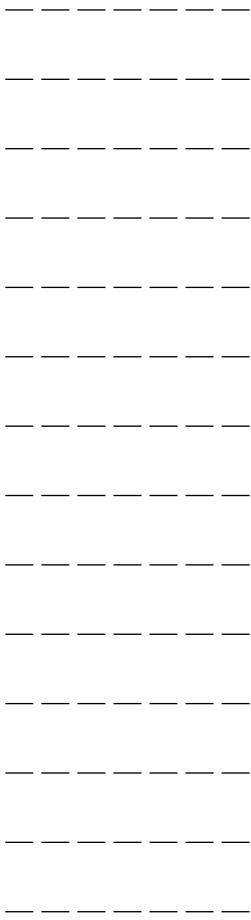
Aus diesem Ereignis können alle lernen. Du weißt, dass du den Bogen überspannt hast. Deine Eltern wissen, dass du doch noch rechtzeitig die Kurve bekommen hast und jetzt weißt, wo die Grenzen liegen.

Noch mal in aller Deutlichkeit: Das ist ein Notfallplan und *kein easy Lift nach Hause!* Mehr als ein oder zwei Mal kannst du ihn nicht einsetzen. Du bist immer für dich selbst verantwortlich und musst lernen, früh genug «nein» zu sagen! Nur du bist für dein Handeln verantwortlich! Du weißt ganz genau, was gut, schlecht, richtig und falsch ist. Also handle auch danach! Ich geb zu, in der Pubertät ist es nicht immer leicht, sich zwischen «das Richtige und Vernünftige tun» und «cool und mutig sein» zu entscheiden. Genau dann kommt der X-Plan ins Spiel.

Wichtig ist: Wenn ich hier von *Notfall* spreche, meine ich damit eine Situation, in der niemand verletzt ist oder wirklich schlimme (kriminelle) Dinge passiert sind. Wenn jemand verletzt ist – vom Baum gefallen ist oder sich beim Skaten die Finger abgefahren hat oder sich krass geprügelt hat oder zu viel Drogen genommen hat oder die Küche beim gemeinsamen Kochen explodiert ist –, dann ist das natürlich in erster Linie ein Fall für den Notarzt! Telefon: 112. Von jedem Telefon / Handy kostenlos zu erreichen. Auch ohne PIN oder Face-ID. *Notruf geht immer!*

... mal zum Spaß anrufen? Untersteh dich! Das gibt völlig zu Recht 'ne dicke Anzeige und jeeede Menge Ärger!

Schreib hier für deine späteren Kinder auf, was deine bisher dämlichste Aktion war:



— — — — ... voll lame! Kann ich toppen! 

Der Penis

Gehen wir ans Eingemachte: Jetzt kommt ein ganzes Kapitel nur über das männliche Glied. Den Schwanz. Den Lörres, die Nudel, den Pimmel, Penis, Gurke, Gemächt, Keule, Prügel. Oder auch: deine unfassbar riesige Hosen-Anakonda.

So. Erst mal das Niveau geklärt. Jungs, es geht jetzt unter die Gürtellinie ... - aber das seid ihr ja von mir gewohnt.

Dödel!

Es gibt ja kaum ein Thema, das euch Jungs mehr beschäftigt als euer Dödel. Schon interessant, wie viele Fragen man zu so einem relativ kleinen Teil des Körpers haben kann. Habe ich *klein* gesagt? Bei euch natürlich groß. Klar.

Wie dem auch sei, ist ja auch wichtig, das Ding. Und über ein paar Dinge sollte man schon Bescheid wissen. Los geht's.

Wie lang muss ein Penis sein?

Die BuMS (deutsche Bundes-Universität für (be)Maßung und Sonstiges) hat eine Penislänge bestimmt, die jeder ab dem 12. Geburtstag haben muss. Im schlaffen Zustand sind es nur 15 cm, und im steifen Zustand gelten 23 cm als normal.

Nein! Quatsch! Solch eine Behörde gibt es nicht, und die Maße sind sowieso super unrealistisch.

Also 23 cm sind krass viel und weiiit über dem Durchschnitt! So einen langen Penis haben die aller-, aller-, aller-, aller- ... aller-, aller-, allerwenigsten Männer! Jeder behauptet zwar immer, dass die eigene Lendenlafette das größte Naturschauspiel der Welt sei, wenn man das Lümmelchen dann aber mal in echt sieht, wird schnell klar, dass der Besitzer maßlos übertrieben hat.

Klar, machen wir uns nichts vor: Es geht ein gewisser Reiz von großen Penissen aus. Gerade in der Schulzeit ist man z. B. unter der Gemeinschaftsdusche mit 'nem großen Dödel der Held, und alle bewundern einen. Manche Menschen finden große Penisse vielleicht auch geiler als kleinere. Unterm Strich

- ist die Länge aber nicht zu verändern,
- ist sie für eine ernsthafte Beziehung unwichtig und

- kann ein riesiger Penis es sogar erschweren, eine Freundin zu finden! Denn ein sehr großer Penis kann für die Frau auch starke Schmerzen beim Sex bedeuten.

Man kann die Penisgröße mit anderen Körpereigenschaften vergleichen: Manche Menschen werden sehr groß. Das ist sehr imposant, und als kleiner Mensch sieht man dann vielleicht nur die Vorteile und wünscht sich, größer zu sein. Große Menschen müssen sich aber auch immer bücken, wenn sie durch Türen gehen wollen. Sie fallen immer und überall auf. Alle starren sie ständig an. Sie müssen sich im Flugzeug in den Sitz quetschen, auf die Rücksitzbank im Auto passen sie schon mal gar nicht, und Klamottenkauf ist auch nicht mehr so easy.

Die Körpergröße ist auch ein gutes Beispiel, um die Häufigkeit von Riesendödeln zu zeigen: Wie viele Menschen kennst du, die zwei Meter groß oder, umgekehrt, die kleinvüchsig sind? Wenn überhaupt, wahrscheinlich nur sehr wenige. So verhält es sich auch mit den Penisgrößen. Damit will ich sagen: Die meisten Männer liegen im Durchschnitt und fahren, ähm, vögeln damit auch am besten. Die Natur hat sich - wie immer - auch bei der Längenausstattung etwas gedacht.

Wie groß ist ein Durchschnitts-Penis?

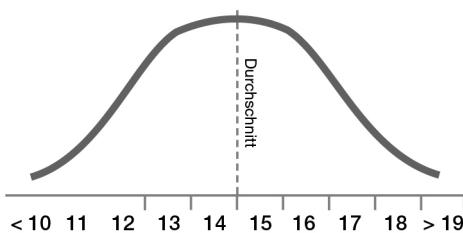
Es gibt tatsächlich Unterschiede in der Durchschnittsgröße, je nachdem, aus welcher Gegend man kommt. Damit meine ich jetzt nicht Orte wie Köln, Berlin, Tittenkofen, Puffendorf, Spalt, Feucht oder Fickmühlen (... was denn?! Das sind alles *echte* Orte in Deutschland!). Ich spreche von größeren Regionen. Also Ländern, wenn nicht sogar Kontinenten.

In den Klassen höre ich immer, dass alle dunkelhäutigen Männer angeblich monströse Penisse haben. Das stimmt

nicht ganz. Denn nur diejenigen Männer, deren Genpool aus dem Gebiet des afrikanischen Kongo stammt, haben große Penisse (Ausnahmen bestätigen die Regel). Die meisten anderen dunkelhäutigen Menschen reihen sich in den weltweiten Durchschnitt ein.

Durchschnitt bedeutet immer, dass die meisten Menschen ungefähr diesen Wert haben. Natürlich gibt es Ausnahmen nach oben und nach unten! Deswegen heißt es ja Durchschnitt. Ein Schnitt durch die Mitte aller Werte.

Die Penisgrößenverteilung sieht ungefähr so aus:



Bedeutet also, die meisten Männer haben eine Penislänge zwischen 13 und 16 cm. Alles darüber und alles darunter kommt seltener vor. Natürlich gibt es auch Jungs, die einen größeren (oder einen kleineren) Penis haben, aber eben sehr selten!

Weltweite Statistiken

| | |
|---------|--|
| 14,0 cm | weltweiter Durchschnitt |
| 17,9 cm | längster Durchschnitt in der Dem. Rep. Kongo |
| 10,4 cm | kürzester Durchschnitt im asiatischen Raum |
| 15,9 cm | Niederlande (längste in Europa) |
| 14,5 cm | Deutschland / Österreich / Schweiz |
| 12,7 cm | Rumänien (kürzeste in Europa) |

Und wenn wir schon dabei sind, dann können wir uns auch angucken, wo es die größten Brüste gibt:

| | |
|---------|--|
| 327 ml | weltweiter Durchschnitt (entspricht EU-Körbchengröße B) |
| 1668 ml | größter Durchschnitt: USA (entspricht EU: >F) |
| 620 ml | Deutschland (EU: D) |
| 119 ml | kleinster Durchschnitt: asiatischer Raum (EU: <A) |

Quelle: laenderdaten.info, welche auf 9 Studien und Umfragen basiert.

Jetzt flipp aber nicht aus, weil dein Penis kleiner ist als die 14,5 Zentimeter. Erstens bist du noch nicht ausgewachsen, und zweitens sind das *Durchschnittswerte*!

Männer definieren sich idiotischerweise gerne mal über ihre Penislänge. Dabei wäre es doch viel sinnvoller, sich über gute Taten, tolle Talente, seine eigene Musik etc. zu definieren, oder?

Mit diesem Wissen könnt ihr euch nun also ganz entspannt zurücklehnen und braucht keine Panik schieben, wenn in der Klasse plötzlich alle behaupten, sie hätten ein monströses Glied in der Hose. Denn die meisten lügen - oder haben sich schlachtweg vermessen. Im Zweifel: einfach zeigen lassen! 😊

Wie messe ich meinen Penis denn richtig aus?

«Ich messe doch nicht meinen Penis aus!» Kein Ding, musste auch nicht. Wirklich, alles gut! Kannst dann jetzt einfach zum nächsten Kapitel blättern.

Andererseits: Seine Penisgröße zu wissen, ist ganz clever für den Kauf von Kondomen. Die müssen passen, quasi

wie ein Maßanzug für den Lörres sein. Wenn du mehr über Kondome wissen willst, guckste auf Seite 144 ff.

Na ja, und natürlich ist man ja schon neugierig, wo man denn so steht, mit seinem Teil. Hier also die Anleitung zum Messen:

1. Gemessen wird im steifen Zustand. Penisgrößen werden immer im steifen Zustand angegeben – es sei denn, es steht explizit «schlaff» dabei.
2. Das Lineal wird dort angelegt, wo der Penis aus deinem Körper kommt. Nicht das Lineal in den Bauch drücken oder sonst wie cheaten. Einfach ganz ehrlich dort anlegen, wo dein Penis aus dem Körper kommt. Nicht an der Seite, nicht an der Unterseite und nicht am Bauchnabel anfangen.
3. Falls dein Penis sehr gebogen ist, drück ihn so gerade wie möglich.
4. Der Wert, den du dann an deiner Eichelspitze ablesen kannst, ist deine Penislänge. Wenn du eine lange Vorhaut haben solltest, dann darfst du diese nicht mitmessen. Die *Eichelspitze* zählt!

Die Penisbreite ist deutlich einfacher zu bestimmen:

1. Such die dickste Stelle am Penis. Das kann die Wurzel sein, das kann der Eichelkranz sein, das kann aber auch mittendrin sein.
2. Auf diese dickste Stelle das Lineal klatschen und dann von links nach rechts messen. Luftlinie! Also quer durch. In Mathe sagt man *Durchmesser* dazu. Nicht das Lineal drum herum biegen oder rollen. Das Lineal bleibt gerade. Dann guckste mit einem Auge, von wo bis wo der Penis geht.
3. Alternative: Miss den Umfang! Dafür nimmste dir ein Band (z. B. Schnürsenkel), wickelst dies um die dickste Stelle und merkst dir, an welchem Punkt sich das Band dann überschneidet. Die Länge vom Bandanfang bis zum Überschneidungspunkt ist dann dein

Umfang. Den Umfang musste aber zum Angeben wieder in Durchmesser umrechnen. 😊 Frag am besten deine Mathelehrerin, wie du *Schwanzumfang* in *Penisdurchmesser* umrechnest. Da hat sie bestimmt richtig Bock drauf, haha.

4. Aufgeschrieben wird so was dann immer wie eine Rechnung (es ist aber keine). Heißt also konkret: Pe-nislänge \times Penisbreite (z. B. 12,3 \times 3,1).

Bei der Penisgröße zu lügen, ist gleich auf zwei Arten völlig dämlich. Einerseits macht ihr euch selbst was vor und redet euch bei jedem Mal mehr ein, dass er «zu klein» ist; was ja nicht stimmt. Andererseits ist nichts peinlicher als der Moment, in dem eine Lüge entlarvt wird – zum Beispiel in der Umkleide oder letztlich beim Sex. Einen kleineren Penis als alle anderen zu haben ist nicht peinlich, aber zu behaupten, man habe ein Mordsteil, und dann aufzufliegen, ist mega peinlich.

Nebenbei bemerkt: Niemand ist verpflichtet, seine Pe-nislänge irgendwem zu sagen. Wenn du es nicht möchtest, behaupte einfach, du hättest noch nie gemessen, weil er dir absolut ausreicht und du ihn ja eh nicht ändern könntest.

Wie kann ich meinen Penis verlängern?

[...]