

STEPHAN BORCHERS

# DAS JUNGS- BUCH:

DER  
GANZE  
KRAM,

DEN  
DU  
MIT  
12



WISSEN  
SOLLTEST!

**STEPHAN BORCHERS**

# **DAS JUNGS- BUCH**

**DER GANZE KRAM, DEN DU  
MIT 12 WISSEN SOLLTEST!**

**MIT ILLUSTRATIONEN VON JANA MOSKITO**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

# **TEIL I**

## **DU & ALLES WICHTIGE**

**VON PIMMELN, LIEBE, SEX UND GIRLS!**

**— SEITE 9 —**

### **KAPITEL 1: DU & DIE PUBERTÄT DIE BEKLOPPTESTE ZEIT DEINES LEBENS!**

**— SEITE 11 —**

### **KAPITEL 2: DU & MÄDCHEN DIE GRÖSSTEN RÄTSEL DER MENSCHHEIT!**

**— SEITE 39 —**

### **KAPITEL 3: DU & DIE WAHRHEIT DIE FALSCHESTEN VORURTEILE IN SACHEN GIRLS.**

**— SEITE 57 —**

### **KAPITEL 4: DU & DIE ANDERSWELT WAS AN MÄDCHEN SO SPANNEND IST ...**

**— SEITE 73 —**

### **KAPITEL 5: DU & MÄDCHEN-STRESS WAS MÄDCHEN AN JUNGS MÖGEN ...**

**— SEITE 93 —**

### **KAPITEL 6: DU & DIE ANGST WAS DU DICH NIE ZU FRAGEN WAGTEST ...**

**— SEITE 107 —**

## **TEIL II**

### **DU & ALL DER ANDERE MIST**

**WAS SONST NOCH SO WICHTIG IST!**

— SEITE 121 —

### **KAPITEL 7: YES, YOU LEARN!**

**WAS DU ÜBER SCHULE DRINGEND WISSEN SOLLTEST ...**

— SEITE 123 —

### **KAPITEL 8: YES, YOU DO!**

**WIE DU DEINEN ARSCH MAL WIEDER HOCH-BEKOMMST ...**

— SEITE 141 —

### **KAPITEL 9: YES, YOU LISTEN!**

**WIE GROSSE VORBILDER DICH INSPIRIEREN KÖNNEN ...**

— SEITE 159 —

### **KAPITEL 10: YES, YOU CAN!**

**WIE DU DIE WELT EIN KLEINES BISSCHEN  
WENIGER KACKE MACHEN KANNST ...**

— SEITE 183 —

### **KAPITEL 11: YES, YOU BEHAVE!**

**WIE & WO DU DICH WIE & WARUM VERHÄLTST ...**

— SEITE 201 —

### **KAPITEL 12: YES, YOU NEED!**

**ALLES WEITERE, WAS SONST NOCH INTERESSANT IST**

— SEITE 217 —

**TACH,  
MEIN  
ALTER!**



**Wie geht's dir? Geht so? Gut? Sehr gut? Oder mal wieder ziemlich beschissen? Tatsache ist – du bist 12. RESPEKT!**

Eigentlich müsste es dir also hypersupermegagut gehen! Denk doch mal an letztes Jahr: Igitt! Eben – da warst du elf. Und elf ist voll pfui! Jetzt, mit 12, bist du fast schon ein Teenager. Und nicht mehr weit davon entfernt, ein Mann zu sein.

Mit 12 hast du bestimmt jede Menge Fragen, die du mit elf oder zehn oder neun noch nicht hattest. Hoffe ich wenigstens. Fragen über Mädchen. Über Händchenhalten. Über Knutschen. Über all den Kram, der gerade mit deinem Körper abgeht. Und ja – da geht echt einiges. Fängt schon damit an, dass dein Pimmel größer wird. Aber: Besser größer als kleiner, sag ich immer.

Wer ich bin? Na, Buddy natürlich. »Buddy« ist ein englisches Wort und bedeutet »Kumpel«. Und genau das will ich für dich sein. Ich bin also nicht Mama oder Papa oder Onkel oder Tante oder der Schwager von der Nichte der Oma deines Opas – ich bin, und das ist tausendmal wichtiger, dein Freund. Als dein Freund ist es mein Job, dir zu helfen. Auch, wenn du natürlich auf Hilfe überhaupt keinen Bock hast. Macht nichts – ich bin trotzdem da.

Auf den nächsten tausend Seiten labere ich dich voll mit all dem Zeugs, das du schon immer wissen wolltest. Dinge, die interessant und spannend und aufregend und einfach nur irre sind. Oder manchmal vielleicht auch sterbenslangweilig und kotz-egal. Weil du eh schon alles weißt. In diesem Fall bist du ganz schön klug.

Genauso klug wie ich? Pah! Vergiss es! Niemand ist so klug wie Buddy! Buddy ist Chef! Und Buddy will endlich loslegen. Also, gibt's da irgendein Thema, auf das du besonders abfährst? Na???? Da du es offenbar vorziebst, deine Klappe zu halten, entscheide ich einfach mal selbst.

**ALSO LOS – AB IN DIE PUBERTÄT!**

WER ICH BIN?  
NA, BUDDY NATÜRLICH!



**TEIL I**

# **DU & ALLES WICHTIGE:**

**VON PIMMELN, LIEBE,  
SEX UND GIRLS!**

**REIFF!**

HIRNANHANGSDRÜSE  
DIE HYPOPHYE



**Geschlechtsreife**

**NICHT REIFFEN!**



## KAPITEL 1

**DU & DIE  
PUBERTÄT:**



**DIE  
BEKLOPPTESTE  
ZEIT DEINES  
LEBENS!**

**P**ubertät? Kackwort! Aber was ist das eigentlich? Meine Fresse.  
Ist doch total simpel.

Erstens: »Pubertät« kommt aus dem Lateinischen (pubertas) und heißt so viel wie »Geschlechtsreife.« Reife! Nicht Reifen!  
Wichtiger Unterschied!

Zweitens: Der ganze Quark beginnt, wenn die Hirnanhangdrüse (ja, gibt's wirklich) ein Signal an den restlichen Körper sendet, in bestimmten Organen verstärkt Geschlechtshormone herzustellen und in dein Blut auszuschütten.

So. Mit dieser kleinen Bio-Lehrstunde wäre wohl alles geklärt.  
Doch noch nicht?

Puh. Meinetwegen – dann mal für Nullchecker:

Also, ab einem gewissen Alter, z.B. 12, fängt es in deiner Birne an, drunter und drüber zu gehen. Alte Verbindungen zwischen Nervenzellen bröseln sich weg, neue Verbindungen bauen sich auf. Dein Gehirn ist ein gigantischer *Transformers*-Film. Absoluter Umbau.

So, als ob du dein Bett unter die Decke nagelst und den Schreibtisch in den Keller verlagerst und der Kleiderschrank auf einmal darauf besteht, als Klo gebraucht zu werden. Bauarbeiten halt, die ziemliche Auswirkungen auf deinen Körper haben.

Pubertät fängt also im Kopf an – und macht deinen Körper fit zum Babys-Machen. Auch, wenn du zur Zeit null Interesse am Baby-Machen hast – ist ja wohl klar!

**ALSO, AB EINEM GEWISSEN ALTER, Z.B. 12, FÄNGT ES  
IN DEINER BIRNE AN, DRUNTER UND DRÜBER ZU GEHEN.**

## **HAARE, ÜBERALL HAARE. WERDE ICH ZUM WOLF?**

Keine Sorge. Nur, wenn du ganz viel Pech hast, verwandelst du dich in einen Schimpanse. Aber trotzdem: Pubertät führt – völlig normal – zu Haaren. Und zwar vielen davon. Und überall. Achselhaare. Brusthaare. Schamhaare. Haare um die Brustwarzen. An Armen und Händen. Am Hodensack. Vielleicht sogar an Füßen und Zehen. Am Arsch. Auf dem Rücken. Im Bauchnabel. Und natürlich in Nase und Ohren.

Los geht der haarige Spaß entweder unter deinen Armen oder, noch schöner, im Pillermannsbereich. Ist's bei dir schon so weit? Tut sich was? Wächst da bereits irgendein Kraut? Wenn nicht – abwarten! Alles eine Frage der Zeit.

Bei den meisten Jungs geht die Haarwachserei mit 13 los, bei einigen aber eben auch schon mit 12. Falls was wachsen sollte: Du kannst den Kram gerne abrasieren. Hilft aber nichts: Die Dinger kommen wieder. Praktisch aber: Haare tun nicht weh und stören nicht. Auch mit Klötenhaaren wirst du deinen Penis problemlos wiederfinden können. Ist ja nicht so, dass sich da unten ein Dschungel entwickelt.

Insgesamt gilt: Es ist völlig Wumpe, ob du viele oder wenig Haare bekommst, wobei sie an einigen Körperstellen tatsächlich nervig sein können. Im Gesicht jedoch stören sie normalerweise überhaupt nicht – außer, wenn dir direkt auf der Nase ganze Vogelnester wachsen. Ist aber unwahrscheinlich.

Aber Bartwuchs geht klar. Meistens fängt so was auf der Oberlippe an, und innerhalb weniger Tage siehst du aus wie ein Werwolf, der in einen Ventilator geraten ist.

Wenn du sehr dunkle Haare hast (kannst du herausfinden, wenn du in den Spiegel guckst ...) und einen dunklen Hauttyp,



bekommst du wahrscheinlich ziemlich schnell Barthaare. Wenn du blond bist, dauert's länger.

In Sachen Rasur kannst du dich von Papa beraten lassen. Der kennt sich aus und erklärt dir, wie das mit dem Rasieren genau abgeht.

Nicht so gut ist es allerdings, dein Gesicht mit Benzin einzureiben und anzuzünden. Dein Bart ist danach zwar weg – du bist es allerdings auch ...

## **HILFE ... WAS IST MIT MEINEM PIMMEL LOS?**

Was soll schon los sein? Der wächst halt. Alles andere wäre Blödsinn. Und nicht nur dein Penis wird länger und breiter: Auch deine Klöten (in Klugsprech als Hoden bekannt) nehmen an Größe immer mehr zu. Aber auch wenn sie größer werden – sie bleiben genauso hässliche und schrumpelige Gesellen wie vorher.

Dein Pimmel hängt normalerweise nach unten. Ist auch gut so, denn so ist Pissen viel leichter, als wenn er nach oben hängen würde.

Aber: Du müsstest es vielleicht schon gemerkt haben – dein Pimmel kann sogar richtig hart werden. Steinhart. Und verdammt riesig. Und trotz dieser Härte schafft er es sogar noch, sich aufzurichten. Wie jemand, der den ganzen Tag schlaff auf der Couch abhängt und auf einmal denkt: »Wow! Wird Zeit für Bewegung.«

In solchen Fällen hast du eine Erektion. Schöne Sache, so eine Erektion. Außer, du trägst gerade nur eine Badehose. Dann bildet sich eine ziemlich heftige Beule. Kann ziemlich peinlich werden, vor allem, wenn andere Leute in der Nähe sind.

*Warum du eine Erektion bekommst? Entweder ganz ohne Grund, vielleicht, weil dein Penis einfach Bock hat, sich lang auszustrecken und die Gegend zu erkunden.*

*Oder aber, weil es irgendeinen »Reiz« gibt. Das kann zum Beispiel ein, Vorsicht Danger – Mädchen sein!!!*

*Ganz im Ernst! Mädchen!*

*»Mädchen? Wie scheiße ist das denn? Die sind mir völlig wumpe!«?*

Kann sein, dass du so denkst. Dein Penis ist aber vielleicht schon einen Schritt weiter und denkt halt anders: Er füllt sich dann mit Blut. Was dazu führt, dass du einen Ständer bekommst. Dieser Ständer, du kannst auch Latte sagen, fährt erst wieder runter auf Normallevel, wenn die Erregung vorbei ist. Draufhauen mit Hand oder Hammer hilft also eher weniger. Genauso wenig wie gegen eine Wand zu laufen. Führt höchstens zu Aua. So ein Ständer ist absolut normal. Musst also keine Angst davor haben. Auch, wenn du zur Zeit noch gar keinen Stress mit Ständern hast – das kommt noch, glaube mir!



**WERDE ZUM PIMMEXPERTEN UND FINDE 20  
VÖLLIG NEUARTIGE UND IRRE BEZEICHNUNGEN  
FÜR DAS TOLLSTE GENITAL ALLER ZEITEN ...**



Z	Z	T	U	W	L	E	D	E	I	N	H	C	S	W	U
S	F	B	L	E	F	U	E	T	N	E	S	O	H	I	G
R	V	O	M	Z	Q	Z	O	N	K	R	F	Z	T	P	D
C	T	L	O	F	C	P	S	U	N	Q	J	U	T	P	I
F	K	Z	V	-	O	F	C	L	A	E	F	O	E	A	N
L	F	E	Q	S	X	J	N	R	T	K	Q	Q	Z	N	G
E	X	N	H	Z	T	V	Z	E	T	G	L	O	R	H	D
I	M	X	H	C	B	V	A	N	E	M	Z	L	E	C	O
S	R	-	D	U	M	M	U	N	R	A	L	O	K	S	N
C	L	A	R	X	Q	E	B	O	K	B	A	M	R	I	G
H	L	E	S	S	Ü	R	E	D	N	N	U	R	E	P	A
F	T	C	R	R	H	Y	R	M	Ü	E	W	F	D	P	Z
L	Y	W	K	O	X	L	S	U	P	Z	I	H	N	I	U
Ö	K	X	P	G	D	A	T	B	P	J	Z	E	U	N	V
T	Q	H	A	C	V	F	A	C	E	Z	L	Q	W	H	V
E	T	Z	U	T	O	E	B	B	L	T	V	I	U	C	Z
K	C	I	T	S	Y	O	J	S	U	C	A	W	M	S	C

## WEIßE PISSE AUS SAHNE?

Nein. So ein Schwachsinn! Weiße Pisse aus Sahne gibt's nicht. Gleiches gilt für Pisse, die nach Cola schmeckt und aussieht wie matschiges Erdbeereis.

Bei dem Zeug, um das es hier geht, handelt es sich um, halt dich fest – **Ejakulat**. Jawoll! Klingt gut, ist gut, solltest du trotzdem nur in den Mund nehmen, wenn sonst nichts anderes da ist.

Ejakulat ist nichts anderes als Samenflüssigkeit – also Sperma!

Jap! Igitt!

Ach was – gar nichts Igitt!

Wie du sicher weißt, kommt Sperma aus deinem Penis heraus. Zum Beispiel bei der Selbstbefriedigung. Nennt man auch Masturbieren. Oder Wichsen. Oder Onanieren. Auf jeden Fall voll das spannende »Hobby« ...

Mit 12 darfst du so was problemlos machen! Die meisten Jungs, ungefähr 60 Prozent, fangen damit an zwischen 11 und 13 Jahren – logo darfst *du* jetzt also auch loslegen.

Muss ich? Nein – müssen musst du gar nichts. Aber dürften darfst du gerne!

Fragt sich bloß noch, wie das eigentlich geht. Na ja, ums kurz zu machen: Du spielst an deinem Penis herum. Hast du als Baby auch schon getan, aber daran kannst du dich bestimmt nicht mehr erinnern.

Auf jeden Fall - wenn du deinen Penis reibst oder rubbelst oder streichelst, dann KÖNNTE es sein, dass etwas mit dem Ding passiert – dass er nämlich steif wird. Das heißt: Du bekommst einen Ständer.

Oha! Aber voll normal.

Und wenn du viel rubbelt und reibst und streichelst, kann es passieren, dass du irgendwann zum Orgasmus kommst. Noch so ein Wort, sorry ... Orgasmus heißt so viel wie »Höhepunkt«. Deine Erregung ist also richtig stark – und wenn das passiert, dann geht's ab: Jetzt nämlich knattert aus deinem Penis das weiße Zeug raus. Na ja, knattern passt nicht ganz – eher fließen.

Es kann sogar spritzen! Echt jetzt! Deinen Pimmel kann man also durchaus mit einem Vulkan vergleichen: Drinnen baut sich Druck auf. Lava beim Vulkan, Sperma beim Pimmel. Irgendwann wird der Druck so groß, dass die Flüssigkeit holt herausklatscht. Aber keine Sorge – da kommen jetzt nicht mehrere Literflaschen zusammen. Im Verlaufe deines Lebens vielleicht, aber nicht bei einem einzigen »Schuss«.

Wenn du »schießt«, dann: Herzlichen Glückwunsch – du bist »gekommen«.

Falls du's schon gemacht hast: Fühlt sich gut an, oder?

Falls noch nicht – einfach mal ausprobieren!?

Wird schon seinen Grund haben, warum einige Jungs versuchen, mehrmals täglich »abzuspritzen«.

Samenergüsse (so nennt man das) gibt's aber auch ohne Rubbelgedöns: Manchmal passiert's auch beim Pennen! Schon mal aufgewacht und irgendwas fühlt sich nass an? Obwohl du dir sicher bist, nicht ins Bett gepieselt zu haben?

Falls nicht, macht nichts: Kommt noch. Falls doch – bist du wieder mal »gekommen«, und zwar ganz ohne Berührung, sondern durch einen Traum, an den du dich aber meistens gar nicht mehr erinnerst, wenn du aufwachst.

Ob so ein »feuchter Traum« normal und richtig ist?

Aber klar ist er das: Dein Körper funktioniert tipptopp! Alles in bester Ordnung. Nur für den Fall, dass du dir noch weitere Sorgen machst: Die Gefahr, im Schlaf an Spermaflüssigkeit zu ertrinken, liegt bei exakt null.

## **IST MEINE STIMME JETZT AUCH NOCH IM ARSCH?**

Im Arsch nicht, aber im Bruch. Im Stimmbruch nämlich. Hast du's schon gemerkt? Wenn nicht – warte noch einige Monate – es WIRD passieren!

Was mit deinem Kehlkopf zu tun hat, dem nutzlosen Teil in der Mitte deines Halses. Da findest du auch die Stimmbänder, die für den Klang deiner Stimme verantwortlich sind. Da du dauernd größer wirst, wird auch dein Kehlkopf größer. Damit verändert sich deine Stimme von Jungenstimme zu Mannstimme.

Blöderweise nicht auf einen Schlag. Es dauert. Und dauert. Und dauert. Aber mit jedem Tag wird deine Stimme etwas tiefer.

Um die ganze Sache lustiger zu gestalten, kommen allerdings manchmal auch ziemlich beknackte Quietschgeräusche heraus.

Mitten im Wort kann sich also die Tonhöhe verändern, und du klingst auf einmal wie eine Beutelratte, deren Schwanz in eine Knoblauchpresse geraten ist.

Bis der Stimmbruch abgeschlossen ist, können Jahre vergehen, aber irgendwann hörst du dich so an wie ein erwachsener Mann.

**UM DIE GANZE SACHE LUSTIGER ZU GESTALTEN,  
KOMMEN ALLERDINGS MANCHMAL AUCH ZIEMLICH  
BEKNACKTE QUIETSCHGERÄUSCHE HERAUS.**

## **WARUM FÜHLE ICH MICH HÄSSLICH?**

Du scheinst zu glauben, ich wäre ein Hellseher. Keine Ahnung, warum du dich hässlich findest. Denkst du echt über SO WAS nach? Krass.

Aber wenn, dann geht es dir wie ziemlich vielen Kids. Sie geben es nicht zu – aber Aussehen ist ihnen wichtig. Und nicht immer sind sie zufrieden.

Tatsache ist – Mädchen haben in der Pubertät tierisch Stress mit ihrem Körper, sind dauernd unhappy, weil irgendwas irgendwie scheiße aussieht. Ihrer Meinung nach jedenfalls. Du kannst dir das schönste Mädchen in deiner Klasse vorstellen: Glaub mir, irgendwas stört sie an ihrem Körper. Es kann alles sein: Ihre Größe, ihre Nase, ihre Brüste, ihr Po, ihre Haut – ihrer Ansicht nach passt einfach vieles nicht so richtig zusammen.

Bei dir auch der Fall? Auch du bist der festen Überzeugung, dass du »so« eigentlich nur nachts nach draußen gehen solltest? Weil deine Haare irgendwie strähnig sind? Du zu mager oder zu dick bist? Du komische rote Punkte im Gesicht hast?

Wie gesagt: Du bist nicht hässlich. Du fühlst dich aber hässlich. Ist schon mal ein Unterschied. Und in der Pubertät durchaus normal. Genauso normal ist es leider, dass einige körperliche Sachen – Pickel zum Beispiel – jetzt wirklich kein optischer Knüller sind. Aber tröste dich: Deinen Kumpels geht's wahrscheinlich genauso.

**DU BIST NICHT HÄSSLICH. DU FÜHLST DICH  
ABER HÄSSLICH. IST SCHON MAL EIN UNTERSCHIED.  
UND IN DER PUBERTÄT DURCHAUS NORMAL.**

## WAS SOLL DIESER PICKELSCHEiß?

Ich weiß gar nicht, was du hast. Pickel sind doch etwas Schönes und kommen total sexy rüber. Es gibt nichts Geileres, als rote oder schwarze Punkte in der Fresse zu haben. Damit kannstest du auch als Clown auftreten.

Aber im Ernst: Pickel sind, waren und bleiben absoluter Kackdreck.

Natürlich hängen die Dinger, wieder mal, mit der Pubertät zusammen. Während dieser Zeit haut dein Körper männliche Hormone raus, die zu unreiner Haut führen. Die Poren deiner Haut verstopfen, sodass sich Mitesser bilden. Aus diesen Mistkerlen entwickeln sich dann Pickel, diese sympathischen Knölche, die sich immer dort hinpflanzen, wo du sie garantiert nicht gebrauchen kannst.

Wenn du noch keine hast – puh! Vielleicht gehörst du zu den glücklichen Jungs, die damit nie große Probleme haben werden.

Die Wahrscheinlichkeit ist aber riesig, dass früher oder später doch welche kommen werden. Vielleicht nur wenige. Vielleicht aber auch eine ganze Landschaft davon – in diesem Fall hast du Akne.

Klingt genauso beschissen, wie es sich anhört.

Aber mal wieder keine Katastrophe: 80% aller Jugendlichen müssen damit klarkommen. Du siehst solche Pickelgesichter bestimmt tagtäglich in der Schule ... mal mehr, mal weniger pickelig.

Was du gegen Pickel tun kannst? Hm. Du kannstest mit einem Jutebeutel über dem Kopf herumlaufen. Tipp: Vorher Schlitze für die Augen reinschneiden. Ansonsten: Zum Waschen alkalifreie Seife benutzen. (Im Laden fragen, wenn du keine Ahnung hast.)

Die üblichen Pickelcremes und -salben sind übrigens meist nicht so der Knüller. Viel zu aggressiv für die Haut. Sie können die Sache sogar noch schlechter machen.

Natürlich kannst du Pickel auch ausdrücken. Ein herrliches Schlachtfest. Du solltest aber nur die Teile ausquetschen, die schon eine gelbe Eiterstelle haben. Solche Pickel sind nämlich »reif« – und bereit, gepresst zu werden. Unreife Pickel bitte in Ruhe lassen. Ansonsten entzünden sie sich, und es gibt noch mehr Pickel in der Nachbarschaft.

Falls du meinst, dass es echt zu viel ist mit der Pickelei, bleibt nur der Gang zum Hautarzt. Der weiß meistens ganz genau, ob und wie sich das Problem in den Griff bekommen lässt.

Alles zu viel Arbeit? Dann tue halt gar nichts und warte, bis die Teile irgendwann von ganz allein wieder verschwinden. Kann aber dauern, leider.

Doch irgendwann, versprochen, funktioniert deine Haut wieder normal(er).



KEINE KATASTROPHE: 80% ALLER JUGENDLICHEN  
MÜSSEN DAMIT KLARKOMMEN. DU SIEHST SOLCHE  
PICKELGESICHTER BESTIMMT TAGÄGLICH IN DER  
SCHULE... MAL MEHR, MAL WENIGER PICKELIG.