

# Alles neu!



Wie du  
gut in die  
Pubertät  
startest.

# Achtung, Umbau!

## Hallo!

Geht es bei dir gerade drunter und drüber? Pickel nerven und Haare wachsen an ungewohnten Stellen? Vielleicht fühlst du dich auch manchmal schneller genervt oder unsicher? Ähm ... was ist denn da bloß los?!

Keine Sorge! Du bist in der Pubertät.



Die vielen Veränderungen, die du sicherlich schon an dir bemerkt hast, sind erste Zeichen, dass du dich vom Kind zum Erwachsenen entwickelst. So richtig cool klingt das für dich aber nicht?

Ist es aber! Du wirst viele neue Fähigkeiten und Gefühle kennenlernen und spannende Erfahrungen machen. Du wirst größer, stärker, schneller und immer selbstständiger. Ziemlich krass, was dein Körper da alles leistet.

All das kann natürlich auch anstrengend sein. Aber du kannst beruhigt sein: Allen Jungs in deinem Alter geht es genauso. Pubertät halt.

Egal, ob du dich unsicher fühlst oder einfach nur neugierig bist: In dieser Broschüre findest du Infos und Tipps rund um deine Pubertät.

## „Kind, was bist du groß geworden“

Mit deinem Wachstum legst du echt Tempo vor. Du wachst – aber nicht immer gleichmäßig. Es kann passieren, dass dir vorübergehend deine Beine oder Arme viel zu lang erscheinen. Mit der Zeit passt aber alles wieder gut zusammen.



## Jetzt wird's haarig

Deine Körperbehaarung nimmt zu? Das ist völlig normal. Während der Pubertät wachsen Haare neu unter den Achseln und im Intimbereich, aber auch verstärkt an anderen Stellen. Später in der Pubertät kommt dann der Bartwuchs hinzu.

## Haut-Sache

Deine Talgdrüsen produzieren jetzt mehr Hautfett. Das kann zu Pickeln oder auch zu fettigen Haaren führen. Deine Schweißdrüsen und Duftdrüsen nehmen ihre Arbeit auf, du schwitzt mehr, und der Körpergeruch verändert sich.



## Deine Stimme für die Zukunft

So wie du dir mit der Zeit deine Meinung zu bestimmten Themen bildest, so entwickelt sich in der Pubertät auch deine Stimme. Durch das Wachstum von Kehlkopf und Stimmbändern wird sie allmählich tiefer. Zwischendurch schwankt sie aber noch – das ist normal und nennt sich Stimmbruch.

## Und da ist er – der erste Samenerguss

Deine Hoden bilden ab der Pubertät Spermien. Eines Morgens entdeckst du einen kleinen feuchten Fleck in der Kleidung: deinen ersten Samenerguss! Wie das? Von Zeit zu Zeit spritzt eine kleine Menge Samenflüssigkeit aus dem Penis heraus. Das geschieht immer erst einmal nachts, und oft träumst du etwas Schönes dabei.



# Typisch! Oder halt auch nicht ;-)

Dein bester Freund hat schon einen kleinen Bart? Du wächst viel schneller als deine Klassenkameraden? Alles gut! Bei jedem Jungen verläuft die Pubertät halt etwas anders. Zum Beispiel kann der Samenerguss schon zwischen 10 und 11 Jahren beginnen oder auch erst mit 15 Jahren.

Mal dauert das Wachstum länger, mal geht es schnell. Und dein Körper gönnt sich auch schon mal eine Wachstumspause. Hab Geduld.

Entwicklungsbeginn	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Beginn des Hodenwachstums</b> In den Hoden werden die Spermien für die Fortpflanzung gebildet. Auch das Hormon Testosteron wird hier produziert, das deine Entwicklung zum Mann steuert.			█									
<b>Beginn der Körperbehaarung</b> Deine Körperbehaarung dient der Temperaturregelung, aber auch dem Schutz empfindlicher Körperzonen. Deine Schamhaare können eine andere Farbe und Struktur haben als dein Kopfhaar.			█									
<b>Erster Samenerguss/Geschlechtsreife</b> Dein erster Samenerguss passiert, wenn deine Hoden genügend Spermien produziert haben. Damit bist du geschlechtsreif und könntest Kinder zeugen.			█									
<b>Beginn des Peniswachstums</b> Der Penis kann wachsen, bis du ungefähr 18 oder 19 Jahre alt bist.			█									
<b>Einsetzen des Wachstumsschubs</b> Du wächst in die Höhe und Breite. Nicht alle deine Körperteile wachsen gleich schnell.					█							
<b>Beginn des Stimmbruchs</b> Kehlkopf und Stimmbänder wachsen. Da sie länger sind als bei Frauen, werden männliche Stimmen meist tiefer.					█							
<b>Beginn des Bartwuchses</b> Auf deiner Oberlippe zeigt sich zunächst ein erster Flaum. Bis ein richtiger Bartwuchs vorhanden ist, dauert es allerdings noch einige Jahre.								█				

Alles klar da unten!

### Der Hoden, ganz schön cool

Hoden mögen es gern etwas kühler. Deshalb liegen sie außerhalb des Bauches in den Hodensäcken. Ist es allerdings kalt, werden die Hoden näher an den Unterleib gezogen. Sie sehen dann weniger glatt aus. In der Pubertät wird der Hodensack außerdem dunkler.

### Es steckt in den Genen

Viele Jungen fragen sich, zu welcher Größe ihr Penis heranwächst. Welche Größe und Form dein Penis einmal haben wird, ist schon in deinen Erbanlagen festgelegt. Ob dein Penis eher klein oder eher groß ist, spielt für sein Funktionieren keine Rolle!

### Welch ein Auf und Ab

Dein Penis wird jetzt öfter steif: Wenn du sexuell erregt bist, wenn du schläfst, wenn deine Blase voll ist oder auch einfach nur so. Mit der Zeit lernst du, diese Erektion immer besser zu kontrollieren.

### Ups – was sind das für Flecken?

Wenn genug Samenflüssigkeit gebildet wurde, bekommst du deinen ersten Samenerguss. Meist passiert dies nachts. Du bemerkst dann feuchte, klebrige Flecken in deiner Hose oder im Bettlaken.



**Ein Samenerguss kann ungefähr einen Teelöffel füllen und bis zu 300 Millionen Spermien enthalten.**

Hygiene ist das A und O!

### Körperpflege

Deine Haut bildet nun mehr Schweiß. Um nicht unangenehm zu riechen, solltest du täglich duschen oder dich waschen. Dabei die Achseln und den Intimbereich nicht vergessen! Für den Achselbereich kannst du auch ein mildes Deo benutzen.

### Intimhygiene

Zur täglichen Reinigung von Penis und Hoden genügt meist warmes Wasser und mildes Duschgel. Wenn möglich, ziehe die Vorhaut ganz hinter die Eichel zurück. Unter der Vorhaut sammelt sich sonst das weißliche Smegma aus Hautfett und Schüppchen. Nie mit Gewalt ziehen!

### Gesichtspflege

Da die Haut im Gesicht mehr Hautfett produziert, kann sie Pickel bekommen. Reinige sie mit Wasser und milden Pflegeprodukten. Wenn dich deine Pickel sehr belasten, kannst du einen Hautarzt bzw. eine Hautärztin um Rat fragen.

### Wohlfühlen

Probiere deinen „neuen“ Körper aus und fördere ihn. Das geht am besten beim Sport. Generell gilt: Bewegung ist gut für deinen Körper, baut Stress und Frustration ab und macht deinen Kopf frei. Damit du dafür die nötige Energie hast, solltest du dich möglichst ausgewogen ernähren.



# Tickst du noch ganz richtig?!

Natürlich tickst du noch richtig. In der Pubertät wird das Gehirn von Jugendlichen sozusagen „umgebaut“. Das kann dazu führen, dass deine Gefühle und Stimmungen sich ohne Vorwarnung plötzlich ändern und du manchmal gar nicht weißt, warum du in einem Moment überglücklich und im nächsten total traurig bist. Wenn es dir einmal nicht so gut geht, helfen oft Bewegung, Sport oder Musikhören.

## Eltern

Zu Hause kann es Diskussionen geben, weil du eigene Vorstellungen entwickelst, wie dein Leben sein sollte. Das kann anstrengend sein – auch für deine Eltern. Auch wenn ihr euch mal streitet, solltet ihr versuchen, Verständnis füreinander zu finden.

## Gefühle

Du wirst neue Gefühle entdecken, vielleicht erstmals verliebt sein. Das ist sehr schön, kann dich aber auch ganz schön durcheinanderbringen!



## Ratlos?

Wenn du dich mal ganz alleine fühlst mit deinen Gefühlen, Sorgen und Fragen, dann such dir jemanden, der dich versteht und sich auskennt! Das kann jemand aus der Familie sein oder manchmal auch jemand von außerhalb – dein Arzt bzw. deine Ärztin, eine Lehrerin oder eine gute:r Freund:in.

**Wirf mal einen Blick auf die Rückseite dieser Broschüre. Dort findest du Kontakte, die dir bei Problemen weiterhelfen können.**

# Auch Mädchen verändern sich

Die Pubertät bringt auch für Mädchen viele Veränderungen. Ihre Entwicklung beginnt meist etwa 1–2 Jahre früher.

## Äußerlich

Mädchen wachsen wie Jungen in die Höhe. Ihr Becken wird breiter und ihre Brüste größer. Auch ihre Körperhaare wachsen – allerdings nicht so stark wie bei Jungen.

## Innerlich

Das Wachstum der Geschlechtsorgane (z. B. Eierstöcke und Gebärmutter) findet bei Mädchen im Innern des Körpers statt.

## Menstruation

Ein wichtiges Ereignis in der Pubertät eines Mädchens ist das Einsetzen der Periode – auch „Regel“ oder „Tage“ genannt. In ihren Eierstöcken wird nun jeden Monat eine Eizelle reif, die befruchtet werden könnte. Findet keine Befruchtung statt, bekommt das Mädchen ihre Tage. Das Regelblut kommt aus der Gebärmutter.

## Gefühle

Auch bei Mädchen fahren die Gefühle jetzt oft Achterbahn. Die vielen Veränderungen sind für sie ebenso anstrengend wie für Jungen. Das kann dazu führen, dass ihr euch hin und wieder überhaupt nicht versteht.

# Hast du dich das auch schon mal gefragt?

1

## Was ist eine „Morgenglatte“?

Es kommt vor, dass Jungen und Männer morgens mit einem steifen Penis aufwachen, obwohl sie nicht erregt sind. Das liegt daran, dass die volle Blase auf Nerven drückt, die die Erektion auslösen.

2

## Was sind „feuchte Träume“?

Bei Jungen und Männern kann während der Nacht einfach so ein Samenerguss stattfinden. Dabei träumt man oft etwas Angenehmes, deshalb spricht man in dem Fall von „feuchten Träumen“.

3

## Warum bekomme ich manchmal eine Erektion, obwohl ich nicht erregt bin?

Viele Jungen bekommen mehrmals am Tag einen steifen Penis. Wenn dir das unangenehm ist, versuch einfach, dich zu entspannen. Meist lässt die Erektion dann nach kurzer Zeit nach.

4

## Wie groß sollte ein Penis sein?

Solange du noch in der Pubertät bist, lässt sich nicht vorhersagen, wie groß dein Penis einmal werden wird. Der schlaffe Penis eines Erwachsenen ist ca. zwischen 7,5 und 10 cm lang. Im aufgerichteten Zustand ist er meist zwischen 10 und 19 cm lang. Der Umfang liegt meist zwischen 9 und 14 cm. Ein eher kleiner Penis kann genauso gut funktionieren wie ein eher größerer!

**Gemessen wird übrigens auf der Oberseite, vom Bauch bis zur Spitze der Eichel.**

5

## Können auch Jungen Brüste bekommen?

Dass die Brust sich in der Pubertät ein bisschen verdickt, kommt häufiger vor. Das geht nach ein paar Wochen von alleine wieder weg. Die Hormone sind da kurz mal etwas durcheinander!

6

## Ich kann meine Vorhaut nicht ganz zurückschieben, ist das schlimm?

Wenn du unsicher bist oder dich nicht richtig waschen kannst, frag deinen Arzt bzw. Ärztin, ob alles in Ordnung ist.

**Wenn du einen Schlag oder Tritt in die Hoden bekommst, ist das meist sehr schmerzhaft. Wenn die Schmerzen nach 30 Minuten nicht nachlassen, solltest du zum Arzt bzw. zur Ärztin gehen!**



**Du kannst übrigens über alle deine Fragen zu den Veränderungen in der Pubertät und auch über all deine Sorgen und Unsicherheiten mit deinem Kinder- und Jugendarzt oder deiner Kinder- und Jugendärztin sprechen. Er bzw. sie weiß da bestens Bescheid.**



### **Hier findest du weitere Infos rund um die Pubertät:**

- [www.loveline.de/infos/jungen](http://www.loveline.de/infos/jungen)
- [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)
- [www.jungensprechstunde.de](http://www.jungensprechstunde.de)

### **Hier findest du Antworten auf persönliche Fragen und Expertenberatung:**

Bei der „Nummer gegen Kummer“ helfen dir Berater und Beraterinnen, aber auch Jugendliche per Telefon oder E-Mail weiter. Der Service ist anonym und kostenlos.

- E-Mail über anonymes Benutzerkonto:  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- Kostenloses Sorgentelefon: 116 111

„Alles neu!“ ist ein Serviceangebot der Aufklärungsstunde.

