

Trude Ausfelder

Alles, was
Jungen
wissen wollen

Infos & Tipps für die aufregendsten Jahre im Leben

OBERSTE**B**BRINK

© 2015, Oberstebrink by Körner Medien UG
Alle Rechte vorbehalten

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden.
Dennoch können weder Autor noch Verlag für alle Angaben
im Buch eine Haftung übernehmen.

Umschlaggestaltung: Patricia Fuchs, AVR, München
Illustrationen: Peter Wegner, München
Gestaltung: Sigrun Borstelmann, München
Satz: Alfons Schmid, ISM, München
Herstellung: Publikum Belgrad

Fotos: S. 9 Syda Productions/fotolia.com, S. 10 f., S. 23 ff. adam121/fotolia.com, S. 12 ff. (oberer Seitenrand) Pretty M, S. 12 ff. (unterer Seitenrand) markus dehlzeit/fotolia.com, S. 12 ff. JiSign/fotolia.com, S. 16 Sergey Nivens/fotolia.com, Andrey Arkusha/fotolia.com, S. 18 Unclesam/fotolia.com, apfelweile/fotolia.com, S. 20 Oleg_Zabelin/fotolia.com, S. 32 K.-P. Adler/fotolia.com, S. 42 f., 112 f., 158 f., 210 f. vectorgirl/fotolia.com, S. 45 Stauke/fotolia.com, S. 47 WW5/iStock/Thinkstock, S. 51, 56 Photographee.eu/fotolia.com, S. 58 GHotz/fotolia.com, S. 63 kab-vision/fotolia.com, S. 65 unpict/fotolia.com, S. 70 vencavolrab/iStock/Thinkstock, S. 72 Jérôme SALORT/fotolia.com, S. 73 Jörg Hackemann/fotolia.com, S. 78 oliavlasenko/fotolia.com, S. 85 Africa Studio/fotolia.com, S. 100 Oleksandr Moroz/fotolia.com, S. 105 LaCozza/fotolia.com, S. 111 Giovanni Cance-mi/fotolia.com, S. 122, 157 Syda Productions/fotolia.com, S. 134 kolotype/fotolia.com, S. 140 Piotr Marcinski/fotolia.com, S. 155 Rikke/fotolia.com, S. 187 picsfive/fotolia.com, S. 204 Sebastian Kaulitzki/fotolia.com, S. 205 freepeoplea/fotolia.com, S. 209 karelnoppe/fotolia.com, S. 222 Bobo/fotolia.com, S. 232 VRD/fotolia.com

Verlag: Oberstebrink
c/o Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Straße 5
Tel. 089/33095656, Fax 089/33095473
koerner@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN 978-3-934333-49-9

Inhalt

Warum es dieses Buch gibt. 7

Du und die anderen

1. »Voll krass!«. 12
2. Eltern, Mädchen und Freunde. 27

Zeit der Veränderung

3. Freizeit, Fitness und Hygiene 44
4. Die Pubertät 79
5. Der männliche Körper. 93

Liebe, Herz und Schmerz

6. Beziehungen, Gefühle, Liebe. 114
7. Küssen, Petting, Streicheleinheiten – Spiele ohne Grenzen? 135
8. Homosexualität. 149

Zweisamkeit, Schwangerschaft und Vater werden

9. Das erste Mal 160
10. Die Schwangerschaftsverhütung 184

Die anderen Seiten der Sexualität

11. Sexualität und Gesundheit 212
12. HIV und AIDS. 222
13. Sexualität und Kriminalität 230

Anhang

14. Kleines Sex-Lexikon 244
15. Nützliche Adressen in Deutschland, Österreich
und der Schweiz 248
16. Register. 254

Warum es dieses Buch gibt

Wenn du jetzt zehn oder elf Jahre alt bist, wirst du merken, dass sich bei dir einiges verändert. Dein Körper reagiert auf einmal so, wie du es bisher nicht kanntest, er kommt dir fremd vor. Das liegt daran, dass deine Sexualität erwacht und du langsam zu einem Mann wirst. Etwa wenn du 18 bist, wird diese Phase abgeschlossen sein. In den Jahren dazwischen will dich dieses Buch mit vielen Ratschlägen und Tipps begleiten.

Seit über dreißig Jahren beschäftige ich mich mit Jugendlichen, ihrer Entwicklung, ihren Wünschen, Träumen und Problemen. In unzähligen Interviews vertrauten mir Jungen und Mädchen an, was sie zu Hause oft nicht anzusprechen wagten. Ole (14) klagte: »Ich hole mir eigentlich alles, was man so wissen muss, aus Zeitschriften. Meine Mutter hat so viel um die Ohren, dass sie mich immer nur vertröstet, wenn ich was wissen will. Und mein Vater sagt: Das geht alles von selbst, lass es einfach auf dich zukommen.«

Kevin (17) erinnerte sich: »Als ich vor zwei Jahren zum ersten Mal näher mit einem Mädchen zusammen war und mit ihr kuschelte, da war es mir ziemlich peinlich, dass ich mich so dumm anstellte. Sie war zwar erst 14, aber sie wusste mehr als ich. Ich war vielleicht froh, dass sie mich nicht auslachte, sondern mir noch sagte, dass es gar nicht so schlimm sei, wenn nicht alles auf Anhieb klappe, wir müssten halt üben. Mit ihr erlebte ich die ersten sexuellen Höhepunkte zu zweit, obwohl es gar nicht zum Geschlechtsverkehr kam, nur zum Petting. Auch wenn wir längst nicht mehr zusammen sind, dieses Mädchen werde ich wohl mein Leben lang nicht vergessen.«

Der Umgang mit Mädchen – und später mit Frauen – ist ein wichtiges Thema in diesem Buch. Die meisten Probleme in Liebesbeziehungen entstehen nämlich dadurch, dass die Partner zu wenig voneinander wissen. Je besser du Mädchen, ihren Körper, ihre Psyche, ihre Wünsche und Vorstellungen kennst, desto mehr Chancen auf eine dauerhafte, glückliche Beziehung hast du. Moderne junge Männer von heute gehen auf ihre Partnerinnen ein und sehen in ihnen nicht nur diejenige, die für sie wäscht, bügelt, kocht und Kinder zur Welt bringt und erzieht. Dies alles geht immer beide an, auch wenn dein Großvater (vielleicht noch dein Vater?!) dir das Gegenteil erzählen mag.

In der Pubertät, die du jetzt durchlebst, wirst du auch deine Eltern und Freunde aus einem anderen Blickwinkel sehen. Das liegt daran, dass du jetzt eine eigene Persönlichkeit mit eigener Meinung entwickelst. Die Ersten, gegen die du dich behaupten musst, sind deine Eltern. Du wirst dich im Laufe der Jahre immer mehr von ihnen abnabeln und eigene Wege gehen. So ein Prozess kann für beide Seiten nicht ohne Konflikte ablaufen. Die Eltern fürchten, „ihr“ Kind zu verlieren, und du spürst immer stärker, dass du deinen eigenen Weg einschlagen musst, um glücklich zu werden. Die Zeit, in der man dich als Kind total lenken konnte, ist endgültig vorbei.

Doch nicht nur geistig vollzieht sich ein Wandel. Auch dein Körper verändert sich. Das schafft zusätzlich Schwierigkeiten. Und all das sollst du möglichst problemlos hinter dich bringen, »wie ein richtiger Mann eben«. Doch so cool und souverän, wie es von dir erwartet wird, bist du ja noch längst nicht.

Während Mädchen in der Pubertät viel Verständnis, Unterstützung, Hilfe und Informationen bekommen, wird an Jungen in diesem schwierigen Alter nur selten gedacht. Auch deshalb gibt es dieses Buch für Jungen, über Jungen. Damit du nachschauen kannst, wenn dich etwas bewegt. Denn ein Mann wirst du nicht über Nacht, genauso wenig, wie Mädchen plötzlich zur Frau werden.

Für jeden jungen Menschen läuft die Pubertät anders ab. Und für Jungen anders als für Mädchen. Auch wenn das Interesse für das andere Geschlecht gleichermaßen wächst, so geht das Erwachsenwerden in unterschiedlichem Tempo und mit anderer Intensität vor sich. Während manche Jungen sehr früh reif sind und schon mit zwölf oder dreizehn Jahren erste sexuelle Erfahrungen machen, dauert das bei anderen bis zum 18. oder 19. Lebensjahr. Es gibt keine Regel, wann es sein muss. Jeder junge Mensch sollte es dann tun, wenn er das Gefühl hat, innerlich dazu bereit und auch reif zu sein.

Wenn dir klar ist, was mit dir in diesen paar Jahren der Pubertät passiert, kannst du dieses erste große Abenteuer deines Lebens genießen. Es wird spannend, manchmal auch anstrengend, weil so viel Neues auf dich einströmt.

Und wenn du einigermaßen Ahnung von Mädchen hast, wirst du dich über mangelndes Interesse nicht beklagen können. Ein Traumboy muss nicht immer der Schönste und der Stärkste sein, das Aussehen ist nur die halbe

Miete. Der „King“ bist du erst, wenn du weißt, wovon du sprichst. Wenn du dich selbst kennst und auch über Körper und Seele von Mädchen Bescheid weißt. Eine ganze Menge Wissenswertes und Wertvolles kannst du aus diesem Buch ziehen. Es will dich durch die aufregendsten Jahre deines Lebens begleiten.

Trude Ausfelder



»Voll krass!«

Was ist auf einmal mit dir los? Wer bist du?

Jetzt ist die Zeit gekommen, in der du die entscheidendsten Schritte in deiner Persönlichkeitsentwicklung durchmachst. Natürlich ist das ganze Leben ein einziger Lern- und Entwicklungsprozess, aber in der Zeit zwischen deinem zehnten und achtzehnten Lebensjahr passiert am meisten. Du fühlst dich hin- und hergerissen, machst große Pläne, probierst viel aus, schwankst mit deinen Gefühlen zwischen »himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt«. Du fragst dich: Wer bin ich überhaupt? Was will ich? Was erwartet mich? Wie werde ich mal sein? Was wird wohl mal aus mir?

Siehe Abschnitt
»Deine Eltern – nur
nervig, lästig
und uncool«
auf S. 27

Wenn du dich im Spiegel betrachtetest, kommst du dir vielleicht fremd vor. Nicht mehr so wie früher. Das hat auch damit zu tun, dass du dich äußerlich veränderst. Die Behaarung nimmt zu, dein Penis wächst, deine ganzen Körperformen werden männlicher. Gut möglich, dass du damit erst einmal gar nichts anfangen kannst. Aber mache dir bewusst: Das geht allen Jungen in der Pubertät so und auch Mädchen haben auf ihre Weise oft schwer mit dem Erwachsenwerden zu kämpfen.

Bisher hast du dich über deine Eltern identifiziert, als ein Kind von ihnen, nun merkst du auf einmal, dass du ein eigener Mensch bist, mit eigenen Vorstellungen und Wünschen. Was für ein Mensch du am Ende dieses Entwicklungsprozesses sein wirst, was du gut und schlecht finden und wie du dein Leben mal gestalten wirst, lässt sich kaum erahnen. Das macht auch deine Eltern nervös, sodass es jetzt vielleicht öfter als früher zu Auseinandersetzungen kommt.

Siehe auch
Abschnitt »Was
jetzt mit dir
passiert«
auf S. 79

Auch wenn du es nicht mehr hören kannst, denke daran: Sie wollen dich nicht ärgern, sondern sorgen sich nur um deine Zukunft und haben möglicherweise Angst, dass du auf die schiefe Bahn geraten oder die Schule nicht schaffen könntest. Aus eigener Unsicherheit und Hilflosigkeit reagieren sie dann oft falsch, verbieten etwas und zeigen wenig Verständnis,