



WIE GEHT'S WIE STEHT'S?

WISSENSWERTES FÜR
MÄNNLICHE JUGENDLICHE



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

IMPRESSUM

Herausgeber:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149-161, 50825 Köln
www.bioeg.de
Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei
Redaktion: Volker Schmidt-Cox
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Druck: Kern GmbH

In der Kolling 120, 66450 Bexbach
umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 13030000

Auflage: 30.60.10.25

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

WIE GEHT'S – WIE STEHT'S?

Wissenswertes für
männliche Jugendliche



AUFKLÄRUNG

WER BRAUCHT DENN SOWAS?

Aufklärung? Wer braucht denn sowas.

Wenn du neugierig bist auf deinen Körper oder auch manchmal unsicher bist, ob alles okay ist mit der Entwicklung deines Körpers, dann bist du hier richtig. Du kannst erfahren, dass es egal ist, ob dein Penis groß oder klein oder mittel ist und was er mit einem aufgepumpten Fahrradschlauch zu tun hat. Wir erklären es. Oder weißt du, wo deine Nebenhoden sind, oder was du tun kannst, wenn es beim Wasser lassen (Pinkeln) brennt? Alle Antworten findest du hier.

PENIS, PENIS, PENIS.

So! Damit ist das erste „peinliche“ Wort schon mal raus. Es geht natürlich auch um Penisse. Und jetzt kannst du ganz unpeinlich weiterlesen.

Du bist nicht allein mit deinen Fragen.

Eins ist sicher: Was bei dir im Kopf und Körper in der Pubertät abgeht oder demnächst passiert, das passiert bei den meisten anderen Jungen in deinem Alter auch. Und hier bist du genau richtig, denn diese Infos sind für Jungen wie dich.

YouTube, Snapchat oder TikTok. Alle tun dort immer so, als wüssten sie Bescheid. Ist das so? Und wem oder was kannst du glauben? Das kann verwirren. Wir wollen dir dabei helfen, Informationen einzuordnen.

ÜBRIGENS

Es ist völlig normal, unsicher zu sein. Und es ist wichtig, gut informiert zu sein, um mit den Veränderungen während der Pubertät umgehen zu können. So kannst du diese Phase in deinem Leben besser verstehen. Und das mit einem positiven Gefühl für dich und deinen Körper.



INHALT

- 1 Das erwartet dich in der Pubertät
- 2 Dein Penis und was dazu gehört
- 3 Eine Erektion verstehen
- 4 Der Samenerguss und wie es dazu kommt
- 5 Sex: Was du wissen solltest
- 6 Verhütung und Schutz – Auch DEIN Ding!
- 7 Social Media und Sex – Mach dir dein eigenes Bild



1

DAS ERWARTET DICH IN DER PUBERTÄT

Das erwartet dich in der Pubertät

Jungen kommen ungefähr ein Jahr nach den Mädchen in die Pubertät – so im Alter von neun bis zwölf Jahren. Bei manchen Jungen zeigen sich die ersten Anzeichen auch schon früher, bei anderen mit dreizehn oder vierzehn Jahren. Hier gibt es keinen festen Fahrplan.

Jeder Mensch, jeder Körper entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und auf seine Art. Die Pubertät ist die Zeit, in der ganz viel Spannendes in relativ kurzer Zeit passiert.

Dein Körper ist schlauer, als du denkst

Er bereitet sich auf die Pubertät vor, indem er verschiedene Veränderungen durchläuft. Er beginnt, vermehrt Sexualhormone wie Testosteron zu produzieren. Diese Hormone sind entscheidend für die Entwicklung deiner primären (z. B. der Penis) und sekundären (z. B. die Körperbehaarung) Geschlechtsmerkmale.

Dein Körper verändert sich

Dies betrifft nicht nur deine Körpergröße, sondern auch die Länge der Arme und Beine. Im Gesicht und am Körper tauchen die ersten Haare auf, deine Stimme verändert sich und Muskeln wachsen. Auch die Haut verändert sich durch vermehrte Fettproduktion. Es können Pickel entstehen und vielleicht auch Pubertätsakne. Das ist normal und lässt im Laufe der Zeit nach.

MEHR DAZU:



[WWW.LOVELINE.DE/
THEMEN/JUNGEN](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/JUNGEN)

JEDER JUNGE IST ANDERS.

Manche bekommen breitere Schultern, andere ein breiteres Becken. Das ist bei jedem ganz unterschiedlich.



AUCH IM GEHIRN TUT SICH WAS

Während der Pubertät verändert sich das Gehirn. Es werden viele neue Verbindungen gebildet und unnötige werden entfernt, damit das Gehirn besser funktioniert.



Beim einen passiert es früher, beim anderen später.

Manche deiner Mitschüler wachsen zu Beginn der Pubertät schneller, andere holen das später wieder auf. Manche bekommen früh einen Bart, andere spät oder gar nicht. Vielleicht hattest du schon einen Samenerguss, vielleicht auch nicht. Du merkst schon: Es gibt keine klaren Regeln.

Hormone beeinflussen deine Gefühle.

Die zwei wichtigsten Geschlechtshormone bei uns Menschen sind Östrogen und Testosteron. Wir alle haben diese Hormone, jedoch in unterschiedlichen Mengen. Die meisten Frauen und Mädchen haben mehr von den Geschlechtshormonen Progesteron und Östrogen. Die meisten Männer und Jungs haben mehr vom Testosteron. Das ist für die Bildung deiner Spermien zuständig, für das Wachsen deiner Bart- und Körperhaare und es fördert den Muskelaufbau.

MEHR DAZU:



[WWW.LOVELINE.DE/
THEMEN/JUNGEN/
MEIN-KOERPER](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/JUNGEN/MEIN-KOERPER)

In der Pubertät sind die Hormone richtig hart am arbeiten, um deine körperliche Entwicklung voranzutreiben. Das kann sich auch auf deine Gefühle auswirken. Es ist normal, Stimmungsschwankungen zu haben oder Unsicherheiten und Veränderungen im Selbstbewusstsein. Und auch in deinem Gehirn verändert sich was: Die Nervenbahnen und Verbindungen im Gehirn werden aufwendig umgebaut. Das kann auch Einfluss auf deine Denkweise, dein Verhalten und deine Gefühle haben.

**BLEIB ENTSPANNT
MACH DICH SCHLAU**

Das alles hört sich vielleicht kompliziert an. Aber je besser du dich informierst, desto besser kannst du verstehen, was in deinem Körper vor sich geht.





2

DEIN PENIS UND WAS DAZU GEHÖRT

Dein Penis und was dazu gehört

Dein Penis ist für genau zwei Dinge da: um die Blase zu entleeren und um den Samen nach draußen zu befördern. Für das Pinkeln muss er schlaff sein und für den Samenerguss steif. Darum kannst du auch mit einem steifen Penis nur schwierig Wasser lassen.

Der Penis besteht aus verschiedenen Bestandteilen, die alle eine besondere Aufgabe haben. Der längste Teil heißt Schaft. In ihm befinden sich drei Schwellkörper, die sich bei einer Erektion mit Blut füllen. Der Schaft verbindet die Spitze des Penis mit dem Rest des Körpers. An der Spitze befindet sich die Eichel, die sehr empfindlich ist und bei Berührung starke Empfindungen auslösen kann. Unter der Eichel gibt es das sogenannte Frenulum, das wie ein kleines Bändchen aussieht und hilft, die Vorhaut in Position zu halten.

Die Vorhaut

Das ist die dünne Hautfalte, die die Eichel des Penis bedeckt. Da die Eichel empfindlich ist, wird sie von der Vorhaut geschützt. Bei einigen Jungen ist die Vorhaut bei der Geburt mit der Eichel verbunden, und im Laufe der Zeit löst sie sich normalerweise, sodass die Eichel locker bedeckt wird.

Die Vorhaut hat eine Schutzfunktion für die empfindliche Eichel. Sie hält die Eichel feucht und schützt sie vor Reibung und Reizungen. Einige Menschen wählen aus medizinischen, religiösen oder kulturellen Gründen eine Beschneidung, bei der die Vorhaut teilweise oder vollständig entfernt wird.

MEHR DAZU:



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
JUNGEN/MEIN-KOERPER/
VORHAUT**

Manchmal kann es eng werden

Bei manchen Jungen ist die Vorhaut zu eng und lässt sich nur schwer oder mit Schmerzen über die Eichel ziehen. Das wird Phimose genannt. Weil du die Eichel dann auch nicht richtig waschen kannst, kann es zu Entzündungen kommen. Das erkennst du daran, dass du Schmerzen unter der Vorhaut hast oder es beim Wasser lassen brennt. Dann geh bitte zu einer Ärztin oder einem Arzt.

WASCHEN IST WICHTIG

Wasche deinen Penis täglich auch unter der Vorhaut. Denn dort können sich Smegma und Bakterien ablagern. Smegma ist eine weiße oder hellgelbe Substanz. Diese Ablagerungen können zu Entzündungen führen. Es reicht aus, wenn du dich täglich mit warmem Wasser wäschst.

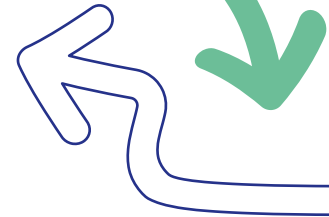


Es kommt nicht auf die Größe an

Lass dich nicht verrückt machen. Die Größe deines Penis hat nichts mit der Körpergröße zu tun. Im schlaffen Zustand sind Penisse ab etwa 16 Jahren ca. 7 bis 10 Zentimeter lang, steif etwa 10 bis 19. Da gibt es also eine Menge Spielraum. Bei den meisten Jungs wird er ab dem neunten Lebensjahr langsam größer und ist mit etwa 17 Jahren ausgewachsen.

Glaub aber nicht, dass ein größerer Penis einen anderen Menschen besser sexuell befriedigen kann als ein kleiner. Entscheidend ist vielmehr, wie einfühlsam du bist und wie zärtlich du deine Freundin oder deinen Freund stimulieren kannst.

Manche Jungen haben weiße oder gelbliche Pickelchen auf ihrem Penis. Meist handelt es sich dabei um winzige Drüsen, die jeder hat. Bei einigen sind die Drüsen sichtbar, weil die Penishaut so dünn ist.



RICHTIG DRUCK DRAUF

In einem steifen Penis ist bis zu zwanzigmal mehr Druck als im schlaffen. Das entspricht in etwa dem Druck eines gut aufgepumpten Fahrradschlauchs.

MEHR DAZU:



[WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
JUNGEN/MEIN-KOERPER/
PENISGROESSE-UND-FORM](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/JUNGEN/MEIN-KOERPER/PENISGROESSE-UND-FORM)

Die Hoden

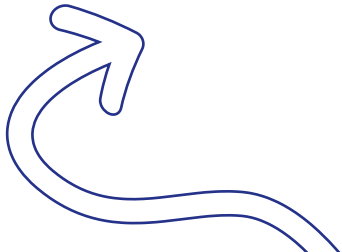
Sie werden umgangssprachlich auch „Eier“ genannt. Die Hoden sind tatsächlich eiförmig, wie du selber ertasten kannst. Sie befinden sich im Hodensack unter dem Penis. Ein ausgewachsener Hoden ist etwa so groß wie eine Pflaume. Die Hoden sind nicht ganz genau gleich groß. Oft hängt ein Hoden etwas tiefer als der andere. Das ist aber total normal.



MEHR DAZU:



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
JUNGEN/MEIN-KOERPER/
HODEN/**



Hoden haben zwei wichtige Funktionen

Erstens produzieren die Hoden Spermien. Spermien sind die männlichen Fortpflanzungszellen, die die Eizelle der Frau befruchten können. Spermien werden auch Samenzellen genannt.

Zweitens produzieren die Hoden das Geschlechtshormon Testosteron. Hormone sind chemische Botenstoffe, die viele Vorgänge im Körper beeinflussen: wie etwa dein Wachstum, die Entwicklung von Körper- und Gesichtsbehaarung, deine Stimme und auch deine Stimmung.

Nebenhoden und Samenleiter

Die Nebenhoden sind viel kleiner und liegen direkt neben den Hoden im Hodensack. Dort und in den Samenleitern werden ab der Pubertät die Samenzellen gespeichert, die bei einem Samenerguss aus dem Penis kommen.

AUFGEPASST!

Taste deine Hoden regelmäßig ab.
Falls du etwas Ungewöhnliches spürst,
z. B. eine Verhärtung, geh zu deiner
(Kinder- und Jugend-)Ärztin oder
deinem (Kinder- und Jugend-)Arzt.



MEHR DAZU:

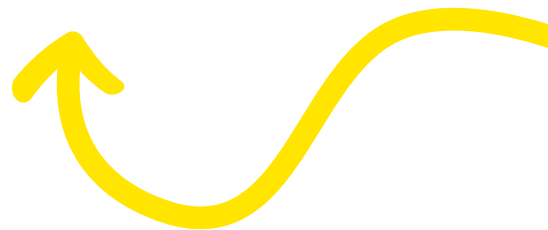


[WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
JUNGEN/ALLES-IN-ORDNUNG](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/JUNGEN/ALLES-IN-ORDNUNG)

Hoden sind empfindlich

Damit die Hoden optimal Spermien bilden können, braucht es eine konstante Körpertemperatur von ca. 35 ° Celsius. Das ist der Grund dafür, dass sich der Hodensack bei Wärme ausdehnt und bei Kälte näher zum Körper hin zusammenzieht.

Auf Dauer können die Hoden enge Unterhosen und enge Hosen nicht gut vertragen. So wird es ihnen schnell zu warm. Sie sind aber nicht nur wärmeempfindlich. Auf Druck, plötzliche Quetschungen oder gar Tritte reagieren sie äußerst schmerzempfindlich.



EINE EREKTION VERSTEHEN



Eine Erektion verstehen

Wahrscheinlich hattest du schon einmal einen „Steifen“. Und vielleicht kam dir das schon mal komisch vor, weil das in einer ungünstigen Situation passiert ist. Vielleicht denkst du: „Macht mein Penis, was er will?“

Dein Gehirn entscheidet über die Erektion

Bei einer Erektion fließt mehr Blut in die Schwellkörper deines Penis, so wird er größer und fester. Das passiert dann, wenn dein Körper erregt ist. Wenn du zum Beispiel etwas siehst oder an etwas denkst, das dich glücklich macht oder erregt, sendet dein Gehirn Signale an deinen Körper. Das führt dazu, dass das Blut in die Schwellkörper fließt.



MORGENLATTE

Es kann häufiger passieren, dass dein Penis einfach so steif wird. Wenn er schon morgens beim Aufwachen steif ist, ist das die sogenannte „Morgenlatte“. Wieso das nahezu täglich in der Aufwachphase passiert, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt.

Und das passiert bei einer Erektion in deinem Körper

Von der Peniswurzel bis zur Eichel strecken sich drei Schwellkörper, sie können viel Blut aufnehmen. Einer liegt unten im Penis und ist mit der Eichel verbunden. Er umschließt auch die Harnröhre. Die beiden anderen liegen oben nebeneinander. Die beiden oberen Schwellkörper können besonders viel Blut aufnehmen.

Im Normalzustand ist der Penis weich. Bei einer Erektion fließt vermehrt Blut in die Schwellkörper. Der Penis richtet sich auf, wird größer und härter. Die Harnröhre verläuft von der Blase durch die Prostata und führt als Öffnung in der Mitte der Eichel aus dem Penis heraus. Sowohl der Urin als auch das Sperma gelangen über die Harnröhre nach draußen.

FEUCHTE TRÄUME?

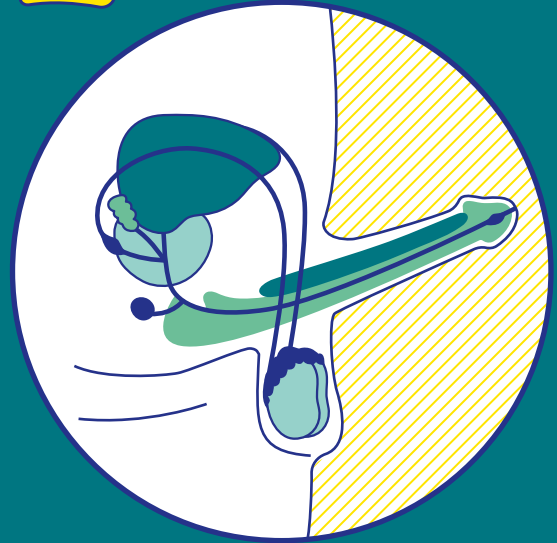
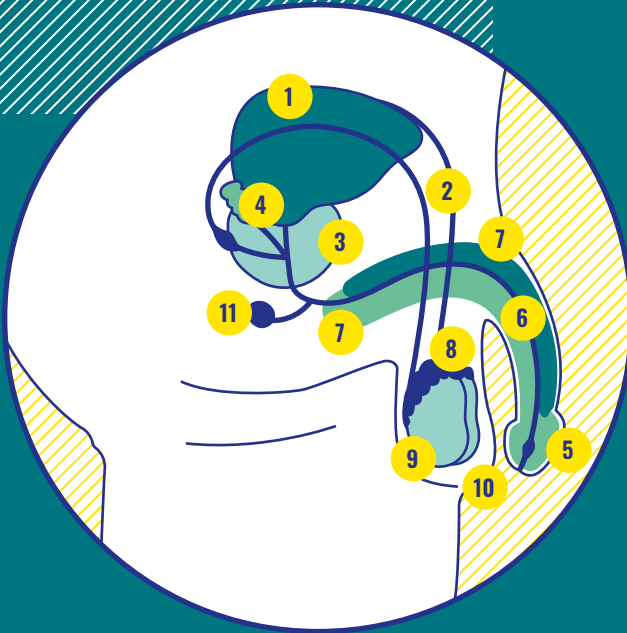
Viele Jungen haben nachts einen Samenerguss. Das nennt sich auch „feuchter Traum“. Das ist ein Zeichen, dass du jetzt geschlechtsreif bist, also Kinder zeugen kannst.

MEHR DAZU:



WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/JUNGEN/MEIN-KOERPER/EREKTION-MORGENLATTE

PENIS, HODENSACK & CO.



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 Harnblase | 6 Harnröhre |
| 2 Samenleiter | 7 Schwellkörper |
| 3 Prostata | 8 2 Nebenhoden |
| 4 Bläschendrüse | 9 2 Hoden |
| 5 Eichel | 10 Hodensack |
| | 11 Cowper-Drüse |

4



DER SAMEN- ERGUSS UND WIE ES DAZU KOMMT

Der Samenerguss und wie es dazu kommt

Wie bei vielem in der körperlichen Entwicklung in der Pubertät gibt es auch beim ersten Samen-erguss keinen festen Zeitplan. Bei dem einen kann er schon zwischen 10 und 11 Jahren kommen, beim anderen erst mit 15.

Wie funktioniert ein Orgasmus?

Der Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen Erregung und kann zusammen mit dem Samen-erguss auftreten, muss er aber nicht immer. Während des Orgasmus gibt es im Körper eine Flut von Wohlfühl-Hormonen wie Endorphine und Oxytocin. Diese Hormone lassen dich ein starkes, angenehmes Gefühl erleben.

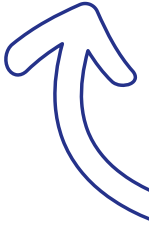
Der Samenerguss ist der Moment, in dem Sperma (oder Samenflüssigkeit) aus dem Penis austritt. Dies geschieht normalerweise während des Höhepunkts sexueller Erregung.



Wo wird die Samenflüssigkeit produziert?

Eigentlich ist ohne Orgasmus kein Samenerguss möglich. Umgekehrt geht es sehr wohl. Denn wenn du noch nicht geschlechtsreif bist, können deine Hoden noch keine Samenzellen produzieren, du kannst aber trotzdem einen Orgasmus haben. In der Fachsprache heißt Samenerguss Ejakulation und die Samenflüssigkeit deshalb Ejakulat.

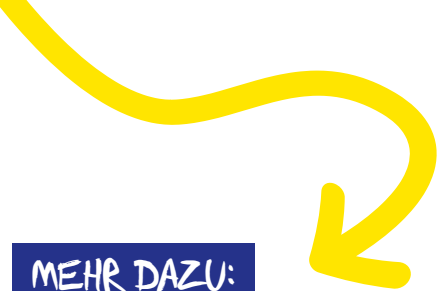
DER ERSTE SAMENERGUSS



Viele männliche Jugendliche haben ihren ersten Samenerguss zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr. Das ist ganz unterschiedlich. Wenn du mit 16 noch keinen Samenerguss hattest, kannst du mal deine Kinder- und Jugendärztin oder deinen Kinder- und Jugendarzt fragen.

Die Samenflüssigkeit enthält Spermien, die für die Fortpflanzung wichtig sind. Sie sieht ein bisschen wie milchiges Gel aus und kann leicht gelblich sein. Der Geruch ist süßlich, so ähnlich wie Blumen. Die Samenflüssigkeit besteht aus einem Saft aus der Prostata, einem Sekret aus den Bläschendrüsen, einem Tropfen aus den Cowper-Drüsen und natürlich den Spermien, die für das Zeugen von Babys wichtig sind.

Die Cowper-Drüsen sondern ein Sekret ab, das die Funktion hat, die Eichel zu befeuchten und so als Gleitmittel zu wirken. In der Prostata sammelt sich die Samenflüssigkeit vor dem Orgasmus. Während des Orgasmus ziehen sich dann der Penis, die Eichel, die Samenleiter, die Bläschendrüsen sowie die Muskeln an der Wurzel des Penis und am After (Po-Loch) mehrmals sekundenschnell zusammen. Dadurch kommt es zum Samenerguss, bei dem die Samenflüssigkeit aus der Prostata in die Harnröhre gepresst wird und schließlich aus dem Penis herauskommt.



MEHR DAZU:



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
JUNGEN/DER-SAMENERGUSS**

Beide, der Samenerguss und der Orgasmus, gehören zu der körperlichen Entwicklung dazu und können unterschiedlich erlebt werden. Jeder Mensch ist ein bisschen anders, also mach dir keine Sorgen, wenn deine Erfahrungen nicht genauso sind wie die von anderen. Auch kann sich der Orgasmus von Mal zu Mal unterschiedlich anfühlen.

Wie stark oder schwach, lang oder kurz der Orgasmus empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch, aber auch von Situation zu Situation anders. Wenn du mit einem anderen Menschen zusammen bist, ist es wichtig zu fragen, was ihr oder ihm gefällt und wie sie oder er zum Orgasmus kommt.

FÜR ALLE GESCHLECHTER GILT:

Für einen Orgasmus gibt es keine Regeln. Und es ist immer wieder anders, ob und auf welche Weise Menschen einen Orgasmus bekommen.

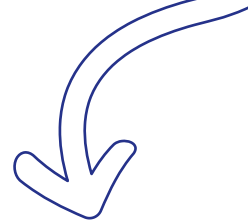


Selbstbefriedigung

Du lernst etwas über dich und deine Sexualität

Selbstbefriedigung oder Masturbation ist normal und nichts Schlimmes oder Ungesundes. Fast alle Menschen machen das. Es ist sogar hilfreich, um deinen Körper, seine Funktionen und deinen Orgasmus besser zu verstehen. Deinen Körper zu streicheln und dich am Penis und den Hoden zu berühren, hilft dir dabei, dich und deinen Körper besser kennenzulernen.

Manche befriedigen sich häufig selbst, manche selten oder gar nicht. Wie oft man es tut, kann auch phasenweise unterschiedlich sein. Jeder Mensch hat seine eigenen Bedürfnisse und das ist in Ordnung. Selbstbefriedigung wird von vielen mit einem angenehmen Gefühl verbunden. Sie ist nicht gesundheitsschädlich. Und für Selbstbefriedigung brauchst du dich schon gar nicht zu schämen.



MEHR DAZU?
SCHAU MAL HIER:



[WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
SEX/SELBSTBEFRIEDIGUNG](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/SEX/SELBSTBEFRIEDIGUNG)



5

SEX: WAS DU WISSEN SOLLTEST

Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr

Warst du schon einmal in eine andere Person verliebt oder bist du es vielleicht gerade? Dann denkst du vielleicht auch darüber nach, wie es ist, miteinander zu kuscheln, zu küssen, zu streicheln oder miteinander zu schlafen. Aber nicht nur das miteinander Schlafen, also der Geschlechtsverkehr, ist Sex. Da gehört viel mehr dazu: zum Beispiel auch Zungenküsse und Petting.

PETTING KOMMT VOM ENGLISCHEN „TO PET“ ...

... und heißt übersetzt „streicheln“. Petting ist ein Wort dafür, sich gegenseitig am ganzen Körper zu streicheln, sich eng aneinanderzuschmiegen oder mit der Zunge oder dem Mund an der Brust oder den Geschlechtsorganen zu erregen, ohne Geschlechtsverkehr zu haben. Hauptsache, beide fühlen sich wohl dabei.

Der richtige Zeitpunkt

Deine ersten sexuellen Erfahrungen kommen vielleicht noch oder du hattest sie schon. Es ist wie immer: Einige haben sie früher, andere später. Das ist auch beim ersten Mal so. Lass dich durch nichts und niemanden drängen. Den richtigen Zeitpunkt für dich bestimmst nur du allein.

BEACHT E DIE GRENZEN DER ANDEREN PERSON



Für die ersten gemeinsamen Erfahrungen gibt es kein Rezept. Wie es geht und wie weit es geht, muss jede Person für sich herausfinden. Mach nur das, wozu du auch Lust hast, und sage oder zeige, was du schön oder nicht so schön findest. Achte deine eigenen und die Grenzen deines Gegenübers. Sex ist nur dann schön und okay, wenn beide es wollen.

ES GIBT AUCH EINE GESETZLICHE GRENZE



Ab 14 darfst du Sex mit einer anderen Person haben, wenn der Sex einvernehmlich ist. Wenn du 13 oder jünger bist und deine Freundin oder dein Freund ist über 14, dürft ihr keinen Sex haben. Passiert das trotzdem, können deine Eltern oder andere Personen Anzeige wegen sexuellen Missbrauchs erstatten. Dann kann die oder der Ältere bestraft werden. Es gibt auch noch weitere gesetzliche Regeln. Diese findest du hier:

MEHR ZU SEX UND GESETZ:



[WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
SEX/SEX-UND-GESETZ](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/SEX/SEX-UND-GESETZ)

Zur Sexualität gehört auch die geschlechtliche Identität

Bei der Geschlechtsidentität geht es um die Frage, ob sich ein Mensch selbst mit dem ihm zugewiesenen Geschlecht identifiziert.

Viele Menschen denken: „Das ist doch einfach mit dem Geschlecht, wir kommen mit einem bestimmten Geschlecht auf die Welt, das heißt also entweder als Mädchen oder als Junge.“ Aber so einfach ist es nicht immer: Bei manchen Kindern steht das Geschlecht mit der Geburt nicht eindeutig fest. Und manche wurden zwar eindeutig als Mädchen oder Junge zugeordnet, erleben aber schon früh, dass sie sich nicht dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, zugehörig fühlen.

Transgeschlechtlichkeit

Wenn eine Person transgeschlechtlich ist, bedeutet es, dass das gefühlte Geschlecht nicht mit dem bei der Geburt zugeordneten Geschlecht übereinstimmt. Beispiel: Einer Person wurde bei der Geburt das Geschlecht Junge zugeordnet, sie fühlt sich aber als Mädchen. Oder umgekehrt.

Intergeschlechtliche Menschen

Manche Kinder werden mit nicht eindeutig weiblichen oder männlichen Geschlechtsmerkmalen geboren. Sie haben von Geburt an zum Beispiel einen Penis und eine Vagina oder eine Vagina und Hoden. Diese Menschen werden intergeschlechtlich, intersexuell oder einfach nur inter* genannt.

Diese Begriffe helfen uns, die verschiedenen Identitäten von Menschen zu verstehen und zu akzeptieren.

MEHR DAZU:



[WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
GESCHLECHTER/GESCHLECHT-
WAS-IST-DAS](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/GESCHLECHTER/GESCHLECHT-WAS-IST-DAS)

Sexuelle Orientierung – In wen verliebe ich mich?

Die sexuelle Orientierung sagt aus, in welches Geschlecht sich eine Person verliebt oder wen sie sexuell anziehend findet.

Wenn sich Jungen in Mädchen und Mädchen in Jungen verlieben, dann nennt sich das heterosexuell.

Manchmal ist es so, dass sich Mädchen in Mädchen und Jungen in Jungen verlieben. Das nennt sich lesbisch oder schwul. Statt lesbisch oder schwul ist es auch möglich, homosexuell zu sagen.

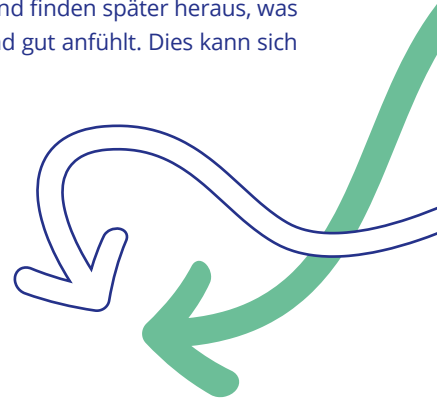
Wenn sich eine Person sowohl in Mädchen als auch in Jungen verliebt, nennt sich das bisexuell.

Wenn sich eine Person in eine andere Person verliebt, unabhängig davon, welches Geschlecht diese hat, nennt sich das pansexuell.

Wenn sich eine Person zu keiner anderen Person sexuell angezogen fühlt und/oder kein Verlangen nach Sex hat, nennt sich das asexuell.

Wenn eine Person keine oder kaum romantische Anziehung zu anderen Menschen empfindet, nennt sich das aromantisch.

Viele Menschen wissen schon früh, zu welchem Geschlecht sie sich hingezogen fühlen, andere probieren sich aus und finden später heraus, was sich für sie richtig und gut anfühlt. Dies kann sich auch wieder ändern.



MEHR DAZU:



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
LIEBE/WEN-LIEBE-ICH**

6

VERHÜTUNG UND SCHUTZ – AUCH DEIN DING!

50 % von Schutz und Verhütung sind deine Verantwortung

Zum Sex gehören meistens zwei Menschen. Und beide sind dafür verantwortlich, wenn es darum geht, eine Schwangerschaft zu verhüten und sich vor STIs (Englisch für: sexuell übertragbare Infektionen) zu schützen. Darum gilt bei der Verhütung: Du bist genauso verantwortlich wie deine Partnerin oder dein Partner.

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für Jungs

Kondome verhüten nicht nur eine ungewollte Schwangerschaft. Sie schützen auch vor HIV und können das Risiko, sich mit einer STI anzustecken, reduzieren. Damit Kondome aber wirksam verhüten und schützen, müssen sie richtig angewendet werden.

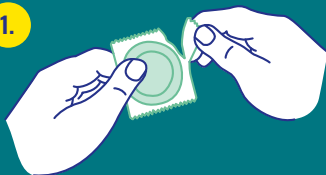
MEHR DAZU:



[WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
VERHUETUNG/DAS-KONDOM](http://WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/VERHUETUNG/DAS-KONDOM)

RICHTIGE ANWENDUNG EINES KONDOMS

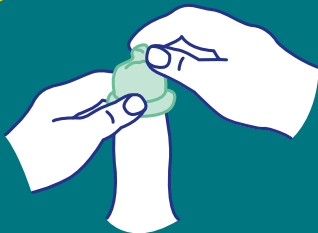
1.



2.



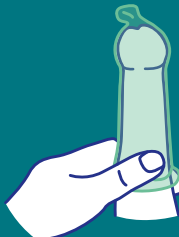
3.



4.



5.



Wie du das Kondom richtig anwendest

Das verpackte Kondom muss in einem Luftkissen eingeschweißt sein. Ist die Luft raus, könnte die Verpackung und damit auch das Kondom beschädigt sein. Darum solltest du die Verpackung möglichst vorsichtig und nur mit den Fingern aufreißen und aufpassen, dass du es nicht mit deinen Fingernägeln oder anderen spitzen Gegenständen kaputt machst.

Kondome gehören nicht in die pralle Sonne, denn sie vertragen keine Hitze. Außerdem solltest du nur Markenkondome mit Qualitätssiegel (die CE-Kennzeichnung mit einer Nummer) nehmen. Achte dabei auf das Haltbarkeitsdatum.

Vor dem Abrollen wird die Vorhaut zurückgestreift und das Hütchen (Reservoir für das Sperma) des Kondoms zwischen Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt, damit sich keine Luft darin staut. Achte darauf, dass der Ring des Kondoms außen ist, sonst kannst du es nicht abrollen. Das Kondom wird bis zur Peniswurzel abgerollt, damit es gut sitzt.

Nach dem Orgasmus darfst du nicht warten, bis der Penis wieder weich geworden ist: Du hältst das Kondom am Schaft des Penis mit Daumen und Zeigefinger fest und ziehst den noch steifen Penis mit dem Kondom vorsichtig heraus. Kommt dabei Samenflüssigkeit an die Finger, solltest du beim weiteren Schmusen darauf achten, dass nichts davon in die Vagina gelangt.



MEHR DAZU:



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
VERHUETUNG/DAS-KONDOM/
ANWENDUNG**



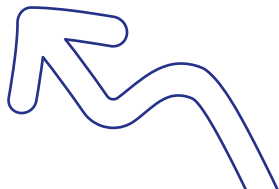
**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
VERHUETUNG/WEITERE-
VERHUETUNGSMETHODEN**

Sollte das Kondom beim Sex oder Geschlechtsverkehr abrutschen oder reißen, gibt es noch die Pille danach, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Sie ist nur für den Notfall gedacht. Die Pille danach muss dann von deiner Partnerin so schnell wie möglich eingenommen werden. Sie verzögert den Eisprung, sodass es nicht zu einer Schwangerschaft kommt.

MEHR ZUR PILLE DANACH:



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
VERHUETUNG/PILLE-DANACH**



7



SOCIAL MEDIA UND SEX – MACH DIR DEIN EIGENES BILD!

Social Media und Sex – Mach dir dein eigenes Bild!

Viele Jugendliche hängen oft am Handy. Das Handy ist heute im Alltag nicht mehr wegzudenken. Das ist auch okay. Nicht okay ist, wenn du alles glaubst, was du bei TikTok, Snapchat, WhatsApp oder Instagram zu sehen bekommst. Und nicht okay ist, wenn du etwa Porno-Bilder einfach an andere weiterleitest oder andere sie dir weiterleiten.

Ja klar, du weißt schon Bescheid ...

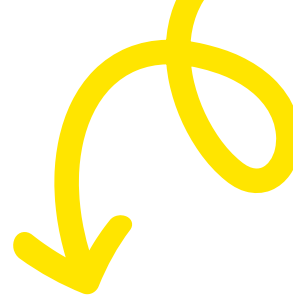
Aber weißt du zum Beispiel, was Deepfakes sind? Also durch Künstliche Intelligenz (KI) generierte, täuschend echte Bilder oder Videos? Die kannst du nur schwer erkennen. Und damit versuchen dich andere im Netz zu täuschen oder zu manipulieren. Wichtig ist immer, dass du nicht nur einer Person oder einer Quelle glaubst, sondern immer hinterfragst und überprüfst, ob das, was du siehst oder liest, auch wahr ist.

Nudes verschicken? Denk vorher kurz nach

Das Weiterleiten von Fotos und Videos von nackten Personen oder das Hochladen auf öffentlichen Plattformen ist für Jugendliche unter 18 Jahren grundsätzlich verboten. Genauso kann es passieren, dass du Nacktaufnahmen zugesendet bekommst, ohne vorher eingewilligt zu haben. Dabei handelt es sich um eine Form der sexuellen Belästigung und ebenfalls um eine Straftat, gegen die du etwas tun kannst.

WAS SIND EIGENTLICH NUDES?

Mit Nudes sind Nacktbilder gemeint. Auf Social Media kursiert auch der Spruch „Send nudes“, also „Sende Nacktbilder“. Auch wenn es häufig spaßig gemeint ist, solltest du gar nicht darauf eingehen. Du kannst nie wissen, was am Ende mit den Bildern passiert.



VIELE FRAGEN UND
RICHTIG GUTE ANTWORTEN:



[WWW.LOVELINE.DE/
EURE-FRAGEN](http://WWW.LOVELINE.DE/EURE-FRAGEN)



Pornos schauen? Real sind sie nicht

Das Internet ist voller Pornos. Aber Pornos zeigen keine reale Sexualität. Und sie sind für Erwachsene und nicht für Minderjährige gedacht und dürfen auch nur diesen zur Verfügung gestellt oder von diesen angeschaut werden. Häufig sind Bilder dabei, die dir nicht guttun oder verstörend sind, weil sie zum Beispiel Gewalt zeigen.

Wie Sex geht, was du und deine zukünftigen Partnerinnen oder Partner im Bett mögen, lernst du nicht aus Pornofilmen. Denn sie bilden meist nicht die Realität ab. Und bloß, weil gefühlt alle um dich herum schon mal Pornos geschaut haben, musst du das nicht auch tun. Es ist in Ordnung, wenn du bei Fragen rund um Sex, Beziehungen und körperliche Veränderungen nicht unbedingt mit deinen Eltern reden willst und lieber im Internet suchst. Achte aber darauf, welche Informationen du nutzt. Denn nicht alle Informationen im Internet sind richtig und seriös.

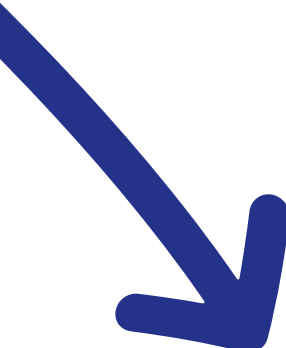
POR-NO

Pornos dürfen erst ab 18 Jahren gesehen und zugänglich gemacht werden. Wer bspw. Jugendlichen Pornos zeigt, macht sich strafbar. Auch sind manche Arten von Pornos generell verboten.

MEHR DAZU



**WWW.LOVELINE.DE/THEMEN/
SEX/SEX-UND-INTERNET/
PORNOGRAFIE**



EINEN BERATUNGSSTELLEN-
FINDER GIBT ES HIER:



[WWW.LOVELINE.DE/
BERATUNGSSTELLENSUCHE/
BERATUNGSSTELLE-FINDEN/](http://WWW.LOVELINE.DE/BERATUNGSSTELLENSUCHE/BERATUNGSSTELLE-FINDEN/)



