

VOLUME

Melanie + Simon Schüer

# FINGER WEG!

Nur für Jungs

Alles, was du wissen musst

GerthMedien

live

la-la

REC

music



# INHALT

<b>LOS GEHT'S!</b>	
Alex stellt sich vor .....	7
<b>MEIN KÖRPER &amp; ICH</b>	
Plötzlich ändert sich alles... ..	9
<b>LIEBE &amp; SEX</b> .....	35
<b>FREUNDSCHAFTEN</b> .....	84
<b>IDENTITÄT, SELBSTWERT UND CO</b> .....	97
Wer bin ich eigentlich - und wozu bin ich hier? .....	97
<b>ALKOHOL, DROGEN &amp; CO UND DER UMGANG MIT MEDIEN</b> .....	132
<b>SCHULE UND BERUF</b> .....	148
<b>ANHANG</b> .....	156
Hilfe & Beratung .....	156
<b>ANMERKUNGEN</b> .....	159



# LOS GEHT'S!

## Alex stellt sich vor



Hey du,

*ich bin Alex. Schön, dass du in das Buch hier reinschaust! Ich bin vor kurzem 18 geworden und habe somit die Pubertät schon hinter mir – Mann, war das 'ne krasse Zeit! So vieles hat sich bei mir verändert – und damit musste ich erst mal klarkommen. Also, ich war echt froh, dass ich meinen älteren Bruder Hanno hatte, den ich alles fragen konnte, wenn ich was nicht geschnallt oder ich mal Mist gebaut habe.*

*Aber so ein Glück hat ja leider nicht jeder. Mein kleiner Cousin Paul ist jetzt gerade 13 geworden, und der wohnt mit drei Schwestern und seiner Mutter zusammen. Seine Eltern sind geschieden und sein Papa kümmert sich leider kaum um ihn. Daher hat Paul gar keinen Kerl vor Ort, mit dem er über alles quatschen kann, was in seinem Leben gerade so abgeht.*

*Ich meine, seine Mama ist cool drauf und nett und so, aber manchmal will man eben doch von Mann zu Mann reden. Jedenfalls habe ich Paul deshalb angeboten, dass er immer mit mir reden kann, und jetzt telefonieren wir öfter mal oder chatten miteinander.*

Treffen gehen leider nur selten, weil er drei Stunden entfernt wohnt.

Na, jedenfalls ist mir klar geworden, dass es noch mehr Jungs gibt, die Fragen haben und nicht wissen, wem sie sie stellen sollen. Zu meinem Papa hatte ich zum Beispiel noch nie so einen guten Draht, dass ich mit ihm über so was hätte reden können. Und, na ja, große Brüder sind auch nicht immer so cool wie Hanno...

Also dachte ich, wenn ich doch eh gerade so viel für Paul texte, könnte ich das doch alles mal richtig aufschreiben, damit auch andere gute Infos finden. Eigentlich bin ich zwar ein bisschen schreibfaul, aber bei so einem spannenden Thema mache ich mal eine Ausnahme... Kurz fassen werde ich mich trotzdem. Keine Sorge, langes Geschwafel wirst du bei mir nicht finden – ich komme immer direkt zur Sache! Außer natürlich beim Thema „Mädels“, aber dazu später mehr...

Ich schreibe einfach mal auf, was mich so während der Pubertät beschäftigt hat, was ich richtig beschissen fand, was mir geholfen hat, aber auch Antworten zu Fragen, die mir in dieser Zeit wichtig waren. Themen sind zum Beispiel Sex, Selbstbefriedigung, Liebe und Verliebtsein, Drogen und Alkohol, Zocken, Umgang mit Mädels und Freundschaften, körperliche Entwicklung (z. B. der erste Samen-Erguss, peinliche Erektionen usw.) und vieles mehr.

Zwischendurch findest du auch Chatverläufe von Paul und mir – Paul ist da ganz locker und ich verrate euch ja nicht seinen echten Namen, also bleibt alles anonym.

Also, viel Spaß beim Lesen! Dein Alex

# MEIN KÖRPER & ICH

## Plötzlich ändert sich alles ...

Alex erzählt



Moin,

heute will ich dir erzählen, wie das bei mir so war, als es mit dem Erwachsenwerden losging. Diese Zeit war echt der Hammer – und, ehrlich gesagt, auch nicht immer cool...

Also, schon kurz vor meinem zehnten Geburtstag ist mir aufgefallen, dass meine Hoden größer geworden sind. So etwa ein Jahr später ist dann auch mein Penis gewachsen, und noch etwas später bekam ich dann immer mehr Haare zwischen Hoden und Penis.

Mit knapp 13 Jahren hatte ich meinen ersten **Samenerguss**. Daran kann ich mich noch ziemlich genau erinnern, weil ich mich anfangs ziemlich erschrocken habe... Ich bin in der Nacht plötzlich aufgewacht und hab gemerkt, dass meine Hose nass war. „Alter, habe ich mir jetzt etwa in die Hose gepinkelt?“, ging es mir zuerst durch den Kopf. Aber dann fiel mir ein, was unser Lehrer im

Aufklärungsunterricht erzählt hatte – und als ich dann ins Bad ging, um mich zu waschen, war mir klar: Ich hatte wohl meinen ersten „feuchten Traum“ gehabt. Irgendwie war ich hin- und hergerissen zwischen Scham (immerhin zelte ich auch manchmal mit anderen – was, wenn das dann passiert???) und Stolz, weil das ein weiterer Schritt auf dem Weg zum Erwachsenwerden war. Mir wurde klar: Ab jetzt könnte ich theoretisch Vater werden! Irgendwie abgefahren!

Was in der ersten Zeit der Pubertät richtig nervig war, waren die Erektionen. Das hat nicht jeder Junge so oft, aber ich hatte einige Monate lang echt ziemlich häufig einen steifen Penis – und das öfter mal in den unpassendsten Momenten! Zum Beispiel beim Schwimmunterricht, meine Güte, war das peinlich! Ich habe versucht, so lange wie möglich im Wasser zu bleiben, aber mein Kumpel hat es trotzdem gesehen und einen blöden Kommentar abgelassen: „Na, die Mädels sehen schon heiß aus in ihren Bikinis, was?“, flüsterte er mir zu. Ich wurde natürlich knallrot... noch viel schlimmer war es aber, als ich mal beim Duschen nach dem Sportunterricht eine Erektion bekommen habe. Keine Ahnung, woran das lag, schließlich waren um mich herum nur Jungs! Die fanden das natürlich megalustig und klopften dumme Sprüche wie: „Ey, Alex, wenn du schwul bist, dann steh doch einfach dazu!“ – „Wieso, sein kleiner Freund steht doch schon!“

Das war der peinlichste Tag meines ganzen Lebens, das kannst du mir glauben! Hanno hat mir später erklärt, dass der Körper am Anfang der Pubertät durch die vielen Hormone ziemlich durcheinander ist und deshalb so oft diese Erektionen auftreten –



auch in ganz merkwürdigen Situationen wie dieser. Er hat mir dann noch einen Trick verraten, der manchmal geholfen hat: schnell an etwas denken, was du richtig ekelig und überhaupt nicht sexy findest. Ich habe mir zum Beispiel vorgestellt, wie meine ständig schlecht gelaunte, ungepflegte und stinkende 70-jährige Nachbarin nacht auf mich zukommt und mich küssen will... da ist so manche Erektion tatsächlich schnell wieder verschwunden!

Wo du in der Pubertät auch durchmusst, ist der **Stimmbruch**. Der war bei mir nicht ganz so schlimm, dafür aber bei meinem Kumpel Flo. Er klang echt teilweise wie eine Katze, der man auf den Schwanz getreten ist...

Ich hatte stattdessen ziemlichen Stress mit meiner Haut – **Pickelalarm** ohne Ende! Was ein wenig geholfen hat, war so eine Heilerde-Paste aus der Apotheke und eine Creme, die mir der Hautarzt verschrieben hat. Wenn du fiese Pickel hast, dann geh lieber direkt zum Doc, anstatt viel Geld für irgendwelches Zeug auszugeben, das eh nicht hilft. Und fang bloß nicht an, die Pickel auszudrücken – das macht alles noch viel schlimmer!

Ernährung macht auch viel aus, denn viel Zucker und Fett fördern Pickel. Also iss nicht jeden Tag Döner oder Pizza und versuche, statt Cola, Saft und anderem süßen Zeug lieber Wasser zu trinken. Das ist echt wichtig im Kampf gegen die Pickel – und auch für einen guten Body.

In dieser Anfangszeit der Pubertät bin ich auch richtig krass gewachsen – das war cool, endlich gehörte ich nicht mehr zu den kleinsten der Klasse!

So mit 14 sind auch meine **Achselhaare** immer mehr geworden und ich hab angefangen, viel mehr zu schwitzen als früher. Das ist ziemlich nervig – von da an war tägliches Duschen angesagt. Deo ist natürlich hilfreich, aber wohl nicht so super für die Gesundheit, weil da einige Stoffe drin sind, die dem Körper auf Dauer schaden. Deshalb benutze ich das nur, wenn unbedingt nötig und wasche mich sonst einfach zwischendurch im Laufe des Tages mit einem Waschlappen unter den Armen. Eine Zeit lang, als das Schwitzen besonders schlimm war, habe ich mir so ein Natur-Deo besorgt, das man sich einfach in einem Drogeriemarkt wie DM, Rossmann, Müller oder so besorgen kann. Das ist nicht ganz so ungesund und hilft auch.

Das **gefühlsmäßige Chaos** ging bei mir schon so mit 10 oder 11 Jahren los. Irgendwie wechselte meine Laune ständig – mal war ich supergut drauf, dann wieder total genervt oder traurig. Ich regte mich viel schneller auf als sonst und stritt mich plötzlich viel öfter mit meinen Eltern. Das ging auch noch die ganzen nächsten Jahre so weiter – kein Wunder, wenn der Körper sich so krass verändert. Da fühlt man sich einfach öfter mal richtig unwohl!

Und es ist ja nicht nur der Körper, der wächst. Auch man selbst entwickelt sich: vom Kind zum Erwachsenen – und das ist gar nicht so einfach! Manchmal habe ich mich schon total selbstständig und reif gefühlt und dann wieder voll unsicher, wie ein kleines Kind.

Auch die **Mädchen** bringen einen in dieser Zeit ziemlich durcheinander – manchmal reicht ein knackiger Po, und schon bekommt

man eine Erektion. Ich habe sogar einmal beim Fernsehen einfach so einen Orgasmus bekommen, als ein Junge und ein Mädels sich ziemlich heiß geküsst haben – zum Glück konnte ich schnell zur Toilette gehen, und ich glaube, meine Kumpels haben nichts gemerkt.

Ja, es ist einfach heftig, was sich in der Pubertät so alles verändert. Besonders am Anfang ist das ganz schön verwirrend und beängstigend, und man fühlt sich manchmal wie ein Alien und fragt sich: Was ist los? Wo ist mein altes, gechilltes Leben hin?

Aber ich kann dich beruhigen: Es wird besser! Man gewöhnt sich an die Veränderungen, und die Hormone im Körper pendeln sich ein, sodass alles bald wieder normaler und ruhiger verläuft.

Da fällt mir grad ein: Paul hat mir neulich geschrieben und mir ein paar intime Fragen zum Thema Körperentwicklung und Selbstbefriedigung gestellt. Da dürft ihr gern mal reinlesen!



**Paul:**

Moin, was geht? ✓✓

**Alex:**

Alles fit, und bei dir? ✓✓

**Paul:**

Joa ... irgendwie verändert sich gerade ziemlich viel. Körperlich und so. ✓✓

**Alex:**

Klar, gehört dazu. Aber ist manchmal echt anstrengend, oder? ✓✓

**Paul:**

Ja ... du, ist das eigentlich richtig, dass man beim Waschen seine Vorhaut zurückziehen muss? Weil ... irgendwie habe ich seit einiger Zeit so seltsame weiße Schmiere am Schwanz ... ✓✓

**Alex:**

Ja, genau, das ist voll normal. Das hat man so ab der Pubertät und heißt Smegma. Du solltest einfach einmal am Tag deinen Penis mit warmem Wasser waschen und dabei die Vorhaut über deiner Eichel zurückziehen, um da alles sauber zu kriegen. ✓✓

**Paul:**

Eichel ist die Spitze vom Penis, oder? ✓✓

**Alex:**

Bingo! 👍 ✓✓

**Paul:**

Alles klar. Und wie ist das eigentlich mit den Erektionen ... mein Penis wird seit einigen Monaten ständig hart! Woran liegt das? ✓✓

**Alex:**

Auch völlig normal in der Pubertät! Gerade am Anfang. Dein Körper bildet jetzt ganz viele Hormone, besonders viel Testosteron und Adrenalin. Das führt dazu, dass deine Geschlechtsteile und deine Schamhaare wachsen, irgendwann auch der Bart und die Achselhaare ...

Aber dafür bekommst du auch mehr Muskeln, wirst größer und kannst Sex haben. ✓✓

**Paul:**

Aber warum muss das Ding ständig hart werden? Das ist manchmal ganz schön unangenehm ... ✓✓