



J1 - Jungen-Info

Erwachsen werden



Klar, dann kommt man in die Pubertät. In Gesprächen mit deiner Mutter oder Deinem Vater, im Bio-Unterricht oder in den Medien hast du schon viel darüber gehört. Eigentlich weißt du ziemlich gut Bescheid, was in den nächsten Jahren auf dich zukommt. Und wenn dann dein Körper plötzlich einer Großbaustelle gleicht, nichts mehr so ist wie früher oder wie du dir das vorgestellt hast, dann mag das doch irgendwie befremdlich sein, vielleicht auch spannend, zumindest aber gewöhnungsbedürftig. Und du fragst dich vielleicht, ob das alles noch so ganz normal ist, was du an dir beobachtest.

Als deine Ärztin/dein Arzt bin ich auch jetzt in dieser Zeit, in der sich so vieles verändert, für dich zuständig, und ich möchte dir einiges erklären, denn wissen, was passiert, ist immer gut.

Und wenn du Fragen hast, dann sprich' mich bitte darauf an.

Du brauchst nur zu sagen „Moment mal, was ich nach fragen wollte...“
- dann habe ich Zeit für dich! Versprochen ist versprochen.

Warum kommt man in die Pubertät?

Klar ist, dass niemand immer ein Kind bleiben kann.

Zwischen 10 und 17 Jahren entwickelst du dich nach und nach zu einem erwachsenen jungen Mann.

Ob das Erwachsenwerden bei dir sehr früh beginnt oder ob du damit noch ein paar Jahre Zeit hast, das ist schon bei der Geburt deinen Erbanlagen festgelegt. Das ist darum bei jedem Jungen anders und lässt sich weder beschleunigen noch herauszögern. Jeder hat sein ganz persönliches Entwicklungstempo, das zu ihm gehört wie die Augenfarbe oder der Fingerabdruck.

Und um erwachsen zu werden, muss sich der Körper eines Jungen ganz schön verändern. Das Meiste, was du an dir beobachtest, sind wirklich ganz normale Begleiterscheinungen des Erwachsenwerdens, das Besondere daran ist nur, dass es mit dir selbst jetzt passiert.

Am einfachsten ist es immer, wenn man sich so entwickelt wie die meisten anderen euch, dann kann man ziemlich sicher sein, dass das so o.k. ist.

Und wenn nicht? Wenn du unsicher bist, dann frag' mich lieber einmal zu oft als einmal zu selten. Du weißt schon: „Moment mal, was ich noch fragen wollte...“

Was passiert mit mir in der Pubertät?

Körperliche Veränderungen:



Um das 14. Lebensjahr herum fällt deiner Umgebung meistens auf, dass deine kindliche Stimme sich plötzlich verändert hat. Manchmal überschlägt sie sich, manchmal kannst du nur kieksen und krächzen, und singen kannst du schon gar nicht mehr. Du bist im **Stimmbruch**, weil dein Kehlkopf gewachsen ist und dadurch deine Stimmbänder länger geworden sind. Du kannst den Kehlkopf jetzt wahrscheinlich als „Adamsapfel“ von außen fühlen, und über. kurz oder lang wirst du eine tiefe männliche Stimme haben,

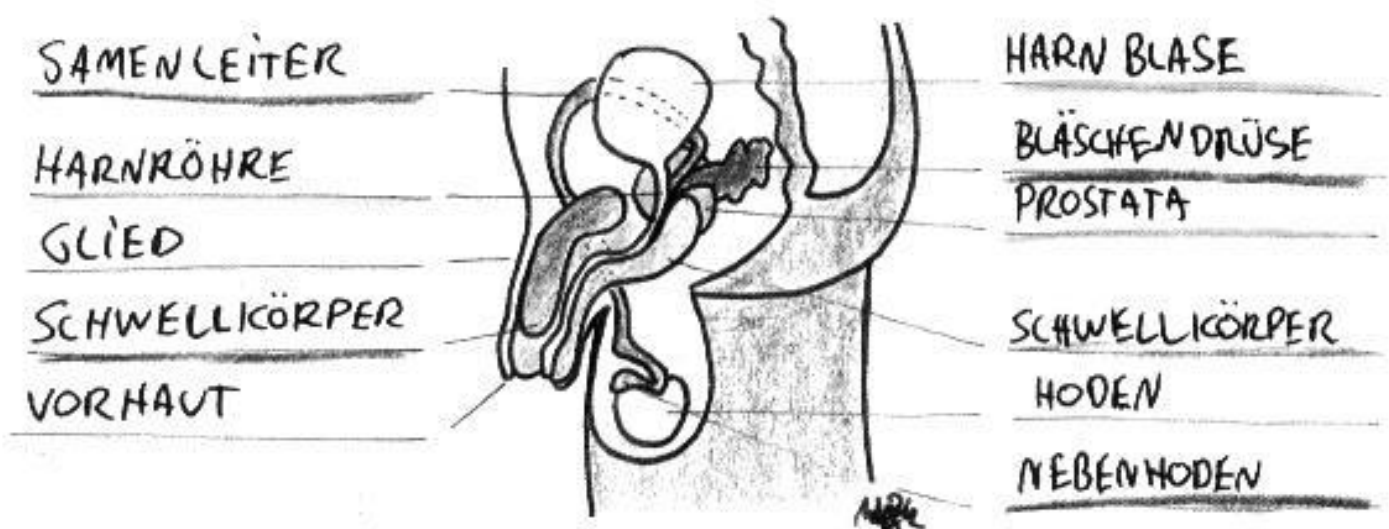
Die Pubertät von Jungen beginnt aber schon vorher. Du hast schon längst selber an dir bemerkt, dass sich deine **Geschlechtsorgane** sehr deutlich verändert haben: Dein Hodensack, die Hoden und dein Glied sind gewachsen. Und wenn dein linker Hoden etwas größer ist als der rechte und auch etwas tiefer hängt, dann ist das bei den meisten Jungen so. Das ist sehr praktisch, weil so die beiden Hoden aneinander vorbeigleiten können und nicht gequetscht werden können.

Weißt du eigentlich, warum es wichtig ist, dass beide Hoden außerhalb des Körpers im Hodensack liegen müssen? Weil es im Inneren des Körpers um 1 - 2 Grad Celsius zu warm ist, das Hodengewebe braucht eine tiefere Temperatur, um Samenzellen heranreifen zu lassen. Wieder mal sehr praktisch eingerichtet. Und du hast auch schon bemerkt, dass sich die Hoden bei Kälte in die Leistenbeuge hochziehen, weil es da etwas wärmer ist. Und bei Hitze ist die Haut des Hodensackes ganz dünn und glatt, damit möglichst viel Wärme abgeschwitzt werden kann. Ein ganz perfekt durchdachter Kühlmechanismus für die Hoden, in denen jetzt täglich viele Millionen Samenzellen gebildet werden (in einem Samenerguss bei einem gesunden jungen Mann sind ungefähr 300 - 700 Millionen Samenzellen enthalten).



Und noch etwas Wichtiges kannst du auf dem Schnitt durch dein Becken sehr gut erkennen: Der Samenleiter (der die Samenzellen aus den Hoden in das kleine Becken hochpumpt) mündet in die Harnröhre (die den Urin aus der Blase ableitet), das ist so eine Art Drei-Wege-Hahn. Aber keine Sorge: Beim Samenerguss wird immer reflektorisch die Blase geschlossen, es geht nur eins zur gleichen Zeit! Das hast du auch schon an dir bemerkt - wenn du morgens manchmal ein steifes Glied hast, dann kannst du nicht Wasser lassen. Das geht erst wieder, wenn die Erektion nachlässt.

Außerdem bemerkst du irgendwann auf der Oberlippe und vor den Ohren einen Flaum. Ob dein **Bartwuchs** mit 12 oder mit 14 Jahren beginnt, hängt wieder von der Erbanlage ab und auch von der Stärke deines





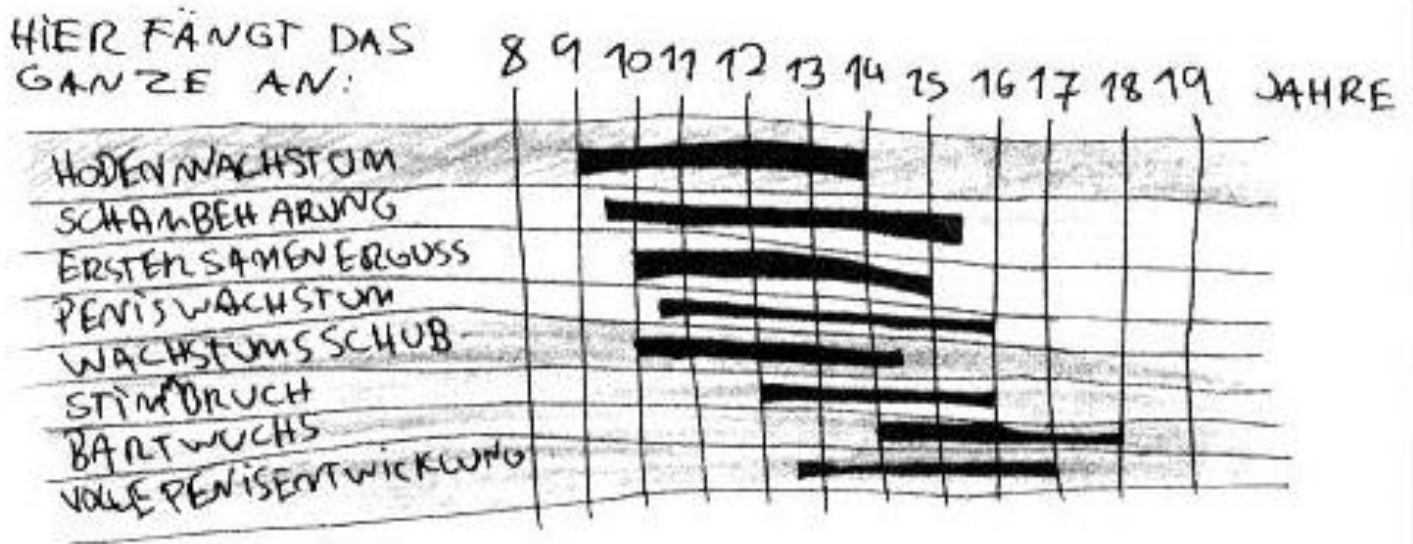
ganz persönlichen Haarwuchses. Und ob du dich dann gleich rasieren musst? Du kannst das ganz so machen, wie du willst - vielleicht gefällt dir das Gefühl, einen wichtigen Schritt in der Entwicklung nach vorne gemacht zu haben, wenn du dich zum 1. Mal rasiert hast Oder es kommt der Moment, wo dich die Barthaare einfach nerven, du spürst das selbst am besten.

Bei manchen Jungen schwellen in der Pubertät auch die Brustdrüsen mehr oder weniger an, oft passiert das auch nur auf einer Seite, die Brust kann dann sehr empfindlich werden gegen Druck und Schlag. Manche Jungen erschrecken, weil das doch eigentlich nur den Mädchen passiert. Aber das ist auch für Jungen nicht unnormal, nur ist das bei Jungen eine vorübergehende Erscheinung, das verliert sich wieder. Da kannst du bombensicher sein.

Du siehst also, dass es ganz große individuelle Unterschiede im Entwicklungstempo gibt, die ganz normal sind.

Wenn du aber glaubst, du seist zu klein und unterentwickelt oder zu groß und zu weit entwickelt oder du seist irgendwie zu .., dann sprich mich doch einfach darauf an:

„Moment mal, ... was ich noch fragen wollte .“ — wir klären das dann gemeinsam.



Der Junge und sein „Dingsda“

1. Warum gibt es eine Vorhaut?

Die empfindliche Gliedspitze, die Eichel genannt wird, wird durch diese Hautfalte geschützt und feucht gehalten Diese Vorhaut sollte sich bei der Reinigung leicht und vollständig zurückschieben lassen.

In manchen Kulturen werden die Jungen beschnitten, d.h. die Vorhaut wird aus hygienischen Gründen entfernt. Denn unter der Vorhaut sammelt sich das sog. Smegma, das sind Talg- und Urinreste, die zu Entzündungen führen können Eine Beschneidung ist aber nicht wirklich nötig, wenn ein Junge gelernt hat, wie er sich ordentlich sauber hält.

2. Wie groß ist das Glied eigentlich wirklich?

Damit du einen vagen Anhaltspunkt hast: Normalerweise ist ein ausgewachsenes Glied im erschlafften Zustand ca. 7,5 - 10 cm lang, im aufgerichteten Zustand wächst es um ca. 5 cm in die Länge. Es gibt da

aber so eine Art ausgleichende Gerechtigkeit, indem sich ein kleineres Glied bei der Erektion oft deutlich mehr ausdehnt als ein ohnehin schon größeres Glied.

Sicher hast du aber auch schon diese Geschichten gehört, dass es angeblich irgendwo einen Mann gibt, dessen Glied weiß wie lang sein soll. Da kann man im Vergleich schon leicht das Gefühl haben, im wahrsten Sinne des Wortes zu kurz gekommen zu sein.

Die Funktionsfähigkeit des Gliedes hängt aber nicht von der Größe ab. Und eines stimmt auf alle Fälle: Männlichkeit lässt sich nicht in cm messen!



3. Der erste Samenerguss

Irgendwann, wenn viele Spermien gebildet worden sind und die Speicherkapazität der Nebenhoden zu Ende geht, dann schafft die Natur sich Luft: das Glied wird steif (=Erektion) und die Spermien werden durch das Glied an die Luft befördert, du hast zum ersten Mal einen Samenerguss gehabt und bist damit zeugungsfähig geworden.

Herzlichen Glückwunsch - a man is born!

Eine Erektion kann ganz unbemerkt im Schlaf passieren. Das passiert aber auch, wenn du an sexuelle Dinge denkst, oder aber es wird durch irgendwelche Aufregung ausgelöst, z.B. durch ein spannendes Fußballspiel im Fernsehen. Es kommt dabei natürlich längst nicht immer zum Samenerguss. Leider kann das Glied auch mal in Situationen steif werden, wo es ganz ungelegen kommt und wo du vielleicht im Erdboden verschwinden möchtest... Aber mit der Zeit wird das für dich dann auch immer besser zu kontrollieren sein.

4. Selbstbefriedigung



Auch durch Berühren des Gliedes kannst du eine Erektion und einen Samenerguss willkürlich herbeiführen. Wohl kaum jemand glaubt heute noch, dass die Selbstbefriedigung zu irgendwelchen körperlichen oder sonstigen Schädigungen führt. Sie kann dir im Gegenteil helfen, dich mit deinem Körper vertraut zu machen oder Spannungen abzubauen. Viele Jungen sind sich trotzdem sehr unsicher, inwieweit ihr Verhalten so o.k. ist und möchten am liebsten wissen, wie oft man das machen könne, ohne dass es schädlich ist.

- Darum nochmals ganz deutlich: Selbstbefriedigung ist nicht schädlich. Vor allem die Angst, dass dadurch zu viele Spermien verbraucht werden, ist unberechtigt. Spermien werden ständig und unendlich neu produziert.

Trotzdem: Wenn Du merken solltest, dass deine Gedanken sich mehr und mehr auf dieses Thema einengen, du sehr oft onanierst, dann solltest du dich vielleicht auch mal fragen, ob du vielleicht sehr einsam bist oder ob es dir vielleicht sehr langweilig ist: dann solltest du dich darum bemühen, viel mit deinen Freunden zu unternehmen, einem Sportverein beizutreten oder dir ein Hobby aufzubauen, das dich ausfüllt.

Denn das stimmt leider auch: ein wirkliches Glücksgefühl stellt sich auf Dauer durch Selbstbefriedigung nicht ein!

5. Prahlereien:

Sicher hast du dich aber trotzdem auch schon manchmal verunsichern lassen durch Prahlereien von anderen Jungen: Gleichaltrige geben manchmal sehr voreinander an, täuschen Kenntnisse und Erfahrungen vor und erzählen Mordgeschichten, was sie sich schon mal getraut haben oder was sie schon mal erlebt haben. Meistens haben sie allerdings genauso viele und genauso wenige Kenntnisse wie du selbst, andere Jungen können auch nicht mehr als du. Meistens geht es in diesen Geschichten um Sex, aber auch um Alkohol oder Drogen. Aber du musst wenig davon glauben und noch weniger mitmachen, wozu du keine Lust hast. Deswegen ist man noch lange kein „Weichei“, „Warmduscher“ oder „Schattenparker“!!!

Wenn du nicht sicher bist, ob das, was du an deinem Glied beobachtest, so ganz in Ordnung ist, dann frag' mich bitte. Sonst machst du dir vielleicht viele unnötige Sorgen. Also: „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte...“

Flugzeuge im Bauch?

Du denkst an..., und plötzlich ist es da, dieses Gefühl, Flugzeuge im Bauch zu haben. .

Und je heftiger dieses Gefühl wird, desto unsicherer macht es dich, weil du nicht weißt, wie du damit umgehen sollst. Gefühle sind nichts für Jungen, jedenfalls war das bisher so - unter Jungen war bisher Coolness angesagt: Wenn man Gefühle zulässt, dann gibt man sich nämlich aus der Hand. Und wenn man sich aus der Hand gibt, wird man verletzlich, kann nicht mehr selbst bestimmen. Damit haben die meisten Jungen wenig Übung.

„Wie macht man ein Mädchen auf sich aufmerksam?“ „Bin ich überhaupt ihr Typ?“ „Nimmt sie mich vielleicht gar nicht ernst?“ „Oder findet sie mich vielleicht sogar doof?“ „Und was mache ich, wenn sie mich wirklich abblitzen lässt?“

Gar nicht so einfach, ein Mann zu werden:
Cool sein, super sein, stark sein - wer kann das schon immer?
Und wie passen die Gefühle dazu?

Viele Jungen haben Schwierigkeiten, das zusammen zu bringen. Und deshalb geben manche Jungen schrecklich an und blenden, manche reden schlecht über Mädchen, um ihre Unsicherheit und Ungeschicklichkeit zu überdecken. Lass' dir Zeit, deinen eigenen Weg zu Übereilung war noch nie ein Zeichen für Selbstsicherheit!

Hilfe, wo kommen denn diese Pickel her?

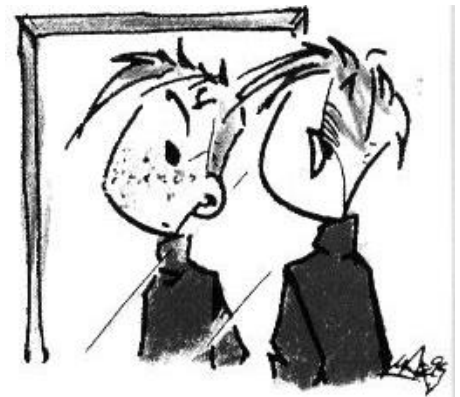
Wenn die Hormone im Blut plötzlich "Tango tanzen", dann werden dadurch alle Drüsen im Körper angeregt: auch die Talgdrüsen von Haut und Haaren arbeiten jetzt auf Hochtouren und produzieren Fett. Die Folge können Mitesser sein, die durch Bakterien auf der Haut zu Eiterpickeln werden können.

Leider wird fast niemand erwachsen ohne Pickel ...

Aber du brauchst nicht tatenlos zuzusehen:

- Achte darauf, dich gesund zu ernähren. Zugegeben: Pommes rot-weiß, das hat was. Aber wenn dir deine Haut Kummer macht, dann solltest du lieber frisches Obst vorziehen und fette Schokolade durch ein paar Gummibärchen ersetzen.
- Pflege deine Haut, indem du sie gründlich und mild reinigst. Benutze hautfreundliche Seifen oder pH-neutrale Waschlotionen, die die Hautpflege wirksam unterstützen.
- Und wenn alles nichts nützt, dann kann ich dir ganz sicher helfen. Es gibt medizinische Cremes, die ich dir verschreiben kann.

Sprich mich darauf an, ehe der Kummer zu groß wird. „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte...“



Ein paar Ratschläge für Sauberkeit gefällig?

Sauber und gepflegt zu sein ist Teil der persönlichen Ausstrahlung. Manche Menschen kann man deshalb im wahrsten Sinne des Wortes „gut riechen“, sie sind einem sympathisch, man mag sie einfach.

Vor allem ist Sauberkeit jetzt besonders wichtig, um Entzündungen und Erkrankungen der Haut, aber auch der Geschlechtsorgane zu vermeiden: Die Erkrankungen sind weit verbreitet, weil viele Jugendliche nicht wirklich wissen; worauf sie achten müssen.

Das sollte man tun:



- 1 x täglich mit milder Seife oder pH-neutraler Waschlotion waschen oder duschen. Mildes Deodorant benutzen (dadurch wird verhindert, dass sich der Schweiß zersetzt und unangenehm riecht!)
- Im Intimbereich (Glied, Hodensack, Schamhaare) täglich waschen. Das geht am besten mit der Hand und/oder mit der Handdusche.
- Die weißlich-gelben Absonderungen unter der Vorhaut müssen vollständig abgewaschen werden. Hierbei die Vorhaut ganz zurückschieben, am besten unter warmen Wasser. Wenn sich die Vorhaut nur unter Schmerzen zurückschieben lässt, lieber eine Ärztin/einen Arzt fragen.
- Zum Abtrocknen der Schamgegend ein extra Handtuch benutzen. Handtücher und Waschlappen so aufhängen, dass sie gut trocknen können. (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!)
- Nach dem Besuch von Sauna oder Schwimmbad gut abduschen (Badehose ausziehen!)
- Nach dem Wasserlassen die Eichel mit Toilettenpapier abtupfen. Außerdem: „ Nach dem Stuhlgang, vor dem Essen: Händewaschen nicht vergessen.“
- Täglich frische Unterwäsche und Strümpfe anziehen
- Bei Juckreiz oder Wundgefühl in der Intimgegend oder wenn dich sonst etwas beunruhigt, gleich eine Ärztin oder einen Arzt fragen!

Das sollte man lassen:

- Zu häufiges Duschen und stark parfümierte Duschlotion greifen den Säureschutzmantel der Haut an. Zuviel „Chemie“ reizt die Haut unnötig.
- Beim Waschen im Intimbereich nicht zu stark reiben. Auf keinen Fall die Vorhaut mit Gewalt zurückschieben.
- Waschlappen am besten gar nicht benutzen oder häufig wechseln.
- Nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ benutzen. Handtücher nicht verleihen, so werden Krankheitskeime verschleppt.



- Beim Sitzen auf Bänken oder Fensterbänken in der Sauna oder im Schwimmbad besser ein eigenes Handtuch unterlegen.
- Merke: „Da hilft kein Schütteln und kein Klopfen, in die Hose geht der letzte Tropfen!“ Der letzte Tropfen Urin in der Unterhose sorgt für ein feuchtwarmes Klima, in dem Krankheitskeime besonders gut gedeihen.
- Socken und Unterwäsche aus synthetischen Fasern meiden, sie nehmen keine Feuchtigkeit auf. Jeans sollten nicht zu knapp sitzen oder scheuern, sonst wird es für Hoden schnell zu warm.
- Krankheitssignale des Körpers nicht übersehen, die Ärztin oder den Arzt lieber 1x zu oft als 1x zu selten fragen. Sie sind für dich und deine Fragen da!

Warum rauchen manche Jungen?

Meistens sind es zunächst einige wenige Jungen, die sich mittags nach der Schule an der Bushaltestelle eine Zigarette anzünden. Warum? Richtig, weil sie imponieren wollen und weil Rauchen cool, männlich und machomäßig wirkt. Und weil andere Jungen dann zu dieser Clique und den coolen Typen dazugehören möchten, von diesen Jungen also akzeptiert werden möchten, entsteht ganz unausgesprochen oder auch ganz offen ein Gruppendruck.

Vor allem dann, wenn einem noch unterstellt wird, dass man zu feige sei. Später werden diese Jungen dann sagen, dass sie aus Gewohnheit rauchen würden, oder aus Genuss. „Ich rauche gern“ - das geht sehr schnell, und dann hat einen das Nikotin plötzlich jahrzehntelang am Haken.

Du hast vielleicht fest vor, mit dem Rauchen gar nicht anzufangen. Du hast vielleicht mit deinen Eltern schon darüber geredet, vielleicht sind sie selbst Nichtraucher. Oder deine Eltern rauchen und merken, dass sie nicht mehr aufhören können, Auf jeden Fall wollen sie gerne, dass du nicht damit anfängst.

Rauchen oder Nichtrauchen?

Die Wahl liegt bei dir. Ich fände es aber echt gut, wenn du dich für deine Gesundheit entscheiden könntest. Denn wer raucht, büßt an körperlicher Leistungsfähigkeit ein. Da brauchst du nur mal Sportler zu fragen! Und mit der Männlichkeit könnte es auch mal schwierig werden - heute weiß man, dass Rauchen impotent macht. Keine schöne Vorstellung, oder?

Nein sagen, wenn man etwas

- nicht
- oder so nicht
- oder noch nicht

will, ist kein Zeichen von Schwäche oder Unsicherheit, sondern ganz im Gegenteil ein Ausdruck von Stärke.

Was jemand von dir möchte, das ist seine Sache und dafür bist du nicht verantwortlich. Du bist verantwortlich dafür, was du selbst möchtest. Ein Freund, der dich mag und dich schätzt und der es wirklich wert ist, wird dafür Verständnis haben.

Vielleicht können wir uns weiter darüber unterhalten - auch über andere Dinge wie Alkohol oder Drogen: in der Schule, im Jugendhaus, in der Jugendsprechstunde, mit deinem Freundeskreis oder allein.



Dann sprich' mich bitte an: „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte ...“ - ein Termin ist bald gefunden.

Stimmt es, dass durch MP3-Player/Discman-Hören das Gehör kaputtgehen kann?



Ja und nein, das hängt von der Lautstärke ab.

Verkehrslärm, der Klavierübende Bruder, Straßenbau, kläffende Hunde - alles kann auf die Dauer ganz schön laut und nervig werden. Aber es gibt Lärm, der noch viel lauter ist und dich wahrscheinlich nicht nervt. Im Gegenteil, das trägt dich fort, lässt dich die Welt um dich herum vergessen, ist einfach super:

Das ist die Macht der Musik mit 120 Dezibel* einfach irre!!!

Live-Konzerte, Disco-Musik, MP3-Player und auch der Discman schaffen diese Lautstärke.

* Wie man Gewichte per Kilogramm oder Pfund misst, so misst man Lautstärken mit der Maßeinheit „Dezibel“. Alles, was so zwischen 60 und 100 Dezibel laut ist, das ist eigentlich schon unerträglich.

Nur - dadurch entstehen leider auch bleibende schwere Hörbeeinträchtigungen!

Und zwar wirst du dadurch nicht nur schwerhörig, wie du es von alten Leuten her kennst. Sondern du hörst alles dumpf, verzerrt, gestört und eben „anders“ - unerträglich! Bestimmte Berufe kannst du dann möglicherweise später nicht mehr erlernen, und im Verkehr macht die Schwerhörigkeit unsicher.

Deswegen darf man natürlich auch weiterhin MP3-Player/Discman hören und auch in die Disco gehen, aber man sollte darum wissen und sich dem Lärmpegel einfach nicht zu lange aussetzen, wenn es extrem laut ist.

„Wenn dich das noch genauer interessiert: „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte ...“ - ich erkläre dir das gerne.

Fit for fun?

Bein Körper wächst jetzt, Körperproportionen verschieben sich alles passt nicht mehr zueinander der Körper gerät irgendwie außer Kontrolle Es ist schwer ein Gefühl für diesen veränderten Körper zu entwickeln die Bewegung mit plötzlich fangen Armen und Beinen abzustimmen Manchmal magst du dich fast tollpatschig oder ungeschickt fühlen, wenn du die Vase die du eben abgestellt hast, beim Umdrehen wieder umschmeißt.



Wenn du jetzt möglichst viel Sport treibst, dann trainierst du damit das Zusammenspiel deiner Muskeln und Gelenke steigerst ihre Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Kraft.

Deine Bewegungen werden wieder harmonischer du lernst dabei deinen veränderten Körper kennen und besser einschätzen und fühlst dich in deinem Körper wieder zuhause - du fühlst dich fit und gut.

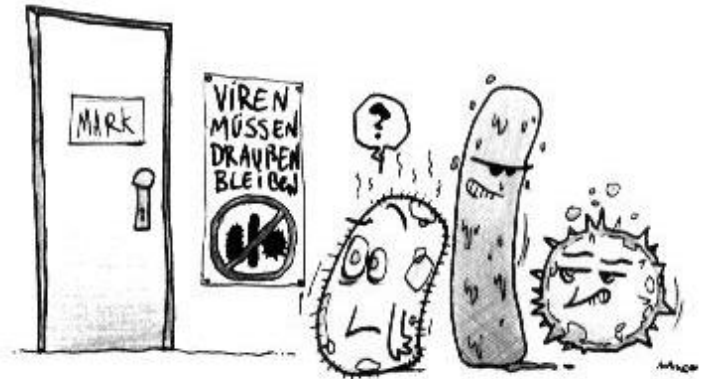
Du weißt nicht, welchen Sport du machen sollst oder wo du hingehen kannst? Sprich mich darauf an: „Moment mal, ... ich habe da noch eine Frage“ - ich habe Tipps und Adressen für dich.



Was ist schneller als die meisten Krankheiten?

Impfen! Du kommst ihnen einfach zuvor!

In der uns umgebenden Luft eben sehr viele Krankheitserreger. Wenn dich jemand in der Schule oder im Kaufhaus oder im Bus gar direkt anhustet und so bestimmte Krankheitserreger auf dich überträgt, dann kannst du dadurch sehr krank werden: Grippe, Masern, Röteln, Windpocken oder Keuchhusten werden z.B. so weitergegeben. Beim Impfen wird dir dagegen zu einem Zeitpunkt, den du selber bestimmst, eine geringe, genau dosierte Menge dieser Krankheitserreger in abgeschwächter Form



oder

auch nur Teile des Erregers eingespritzt. Das geschieht meistens am Oberarm. Der Körper setzt sich dann mit diesen „Eindringlingen“ auseinander und bildet Abwehrstoffe gegen diese Krankheiten, ohne dass man selbst krank dadurch wird. Du machst also diese Krankheit in einer ganz schwachen Form durch. Und du kannst dann die richtige Krankheit nicht mehr bekommen.

Und manche Krankheiten können ja auch für dich sehr schlimme Folgen haben, z.B. Hepatitis B, oder sogar für ein Baby während einer späteren Schwangerschaft, z.B. durch Röteln.

Gott sei Dank kann man sich dagegen impfen lassen. Und jetzt gibt es sogar noch eine ganz besondere und neue Impfung gegen HPV. Noch nie gehört? Neugierig geworden? Dann lies mal auf der nächsten Seite weiter, da wird dir alles erklärt.

Durch diese Impfungen bist du meistens für 10 Jahre und manchmal sogar lebenslang geschützt. Praktisch, was?

Also logisch, dass du dich impfen lässt!

„Moment mal bitte,... ich habe da noch eine Frage“:

Ganz einfach, du kommst mal mit deinem Impfbuch vorbei dann schauen wir uns das zusammen durch ab alles bei du klar ist.



Ein kleiner Pick für die Gesundheit in der Pubertät besonders wichtig!

1. Verliebt sein ist schön – aber Achtung vor blinden Passagieren

Hepatitis B:

Die Hepatitis B ist eine sehr schlimme Erkrankung der Leber. Das Virus, das die Hepatitis B überträgt, ist leider sehr verbreitet und auch sehr leicht von einem Menschen auf den anderen zu übertragen - das kann schon beim Küssen passieren. Und wenn du so richtig doll verliebt bist und auf „Wolke 7“ schwebst, dann denkst du wahrscheinlich nicht daran, dass du dich beim Küssen mit einer schlimmen Krankheit anstecken könntest. Darum pass dich lieber rechtzeitig vorher gegen Hepatitis B impfen.

2. Damit ihr beim „Ersten Mal“ nur zu zweit seid

HPV:

Das HPV (Humanes Papilloma Virus) gehört in eine große Familie von Viren, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden. Diese Viren können wie blinde Passagiere in der Haut und Schleimhaut wohnen – bei den Jungen am Glied oder bei den Mädchen an der Scheide. Beim Geschlechtsverkehr können die Viren dann sozusagen „von Haut zu Haut“ übertragen werden - selbst ein Kondom kann die Ansteckung nicht sicher verhindern. Teils sind diese Viren ganz harmlos, teils können sie aber auch z.B. sehr lästige Warzen an deinem Glied machen. Das ist keine schöne Vorstellung, oder? Und bei Mädchen können diese Viren später mal sogar zu Krebs an der Gebärmutter führen. Aber es gibt eine richtig gute Nachricht: Jetzt gibt es eine Impfung die dein



Immunsystem so stark macht, dass es sich gegen die HPV-Viren wehren kann.

Das mit dem „Ersten Mal“ hat noch Zeit, denkst du jetzt vielleicht? Na klar, aber wichtig ist natürlich, dass man sich vor dem „Ersten Mal“ impfen lässt.

„Moment mal, ... was ich noch fragen wollte...“

Ich als deine Ärztin/dein Arzt freue mich auf dich. Vielleicht hast du noch mehr Fragen zum Impfen.

Also komm' einfach mal vorbei, und bring doch auch gleich deinen besten Freund mit.



Fragen, die ich so habe:

- Woran merke ich, ob die Pubertät angefangen hat?
- Was sind feuchte Träume?
- Wie heißt das Männerhormon?
- Wann beginnt beim Jungen die Fruchtbarkeit?
- Was ist, wenn die Kondome nicht passen?
