

Pickel

Ab der Pubertät produziert dein Körper immer mehr männliches Hormon (Testosteron). Darauf reagieren auch die Talgdrüsen deiner Haut und bilden mehr Talg (Hautfett). Dadurch können Pickel oder sogar Akne entstehen. ► **Tipp:** Regelmäßige, richtige Hautpflege kann dir helfen. Ausdrücken der Pickel macht es oft schlimmer! Lass dich lieber von Expert*innen (z. B. Hautärzt*innen) beraten.

Bart

Anfangs wächst ein zarter Flaum über der Oberlippe, erst später entwickelt sich der Bart.► **Tipp:** Du kannst dich rasieren, wenn dich die Haare stören. Sie wachsen dadurch nicht schneller oder dichter! Benutze immer saubere, eigene Rasierklingen. Rasierschaum schont deine Haut.

Wachstum von Penis, Hoden & Intimbehaarung



Tägliche Penishygiene ist für alle wichtig – auch für beschnittene Jungen! Auf der Eichel und unter der Vorhaut bilden sich jetzt vermehrt weißliche Beläge (= Smegma). Am besten wäscht du sie mit lauwarmem Wasser ab. Wenn du nicht beschnitten bist, schiebst du die Vorhaut soweit es leicht möglich ist zurück. Falls sie so eng ist, dass dies fast gar nicht geht (= Phimose), hol dir ärztlichen Rat. Beim Waschen kannst du auch deine Hoden abtasten, denn so spürst du, wenn sich dort etwas verändert. Sie sollten eine glatte, elastische Oberfläche haben. Spürst du eine Verhärtung oder schmerzlose Schwel-

Schwitzen & Achselhaare

Die Hormone lassen auch deine Achselhaare wachsen und führen zu vermehrtem Schwitzen mit stärkerem Körpergeruch. ► **Tipps:** Gegen Schweißgeruch helfen regelmäßiges Waschen, Deo und frische Kleidung. Wenn du die Achselhaare rasierst, benutze saubere Klingen und Rasierschaum, verletze dich möglichst nicht und nimm mildes Deo – sonst könnte es brennen!

Stimmbruch

Auch der Kehlkopf wächst durch Testosteron. Die Stimmbänder werden länger und die Stimme wird tiefer. Manche Jungen sind eine ganze Weile heiser. Bei anderen ist die Stimme plötzlich unkontrollierbar hoch und dann wieder tief. Keine Sorge, es geht vorbei und auf deine Stimme ist wieder Verlass.

Gut, sich auszukennen:

Hoden... produzieren ab der Pubertät täglich zig Millionen Spermien und zusätzlich das wichtige männliche Hormon Testosteron, das z. B. für männliches Aussehen, Lustempfinden und Muskelkraft zuständig ist. Da die Spermienproduktion am besten bei einer Temperatur von etwa 34,5°C erfolgt, wandern die Hoden kurz vor der Geburt aus dem circa 37° C warmen Bauch durch den Leistenkanal in den Hodensack. Meistens liegen die Hoden etwas unterschiedlich hoch im Hodensack.

Nebenhoden... liegen wie eine Mütze oben auf und an der Innenseite der Hoden. Sie speichern die Spermien und stoßen sie beim Samenerguss aus.

Hodensack... ist ein Hautbeutel, der Hoden und Nebenhoden beherbergt, sich bei Kälte zusammenzieht und bei Wärme ausdehnt.

Samenleiter... transportieren die Spermien aus den Nebenhoden an den Bläschendrüsen vorbei zur Prostata. Hier beginnt die

Harn-Samen-Röhre..., durch die nun das Sperma ausgeschieden wird oder bei anderer Gelegenheit der Harn (= Urin). Keine Sorge, beides gleichzeitig geht nicht.

Bläschendrüsen... liegen rechts und links neben der Prostata und produzieren den zuckerhaltigen Teil des Spermas zur Ernährung der Spermien.

Prostata... wird auch „Vorsteherdrüse“ genannt, weil sie „vor“ der Blase „steht“. Sie ist kastaniengroß und produziert den Teil des Spermas, der die Spermien

vor der sauren Vaginalflüssigkeit schützt. So können sie den Weg durch Vagina und Gebärmutter in den Eileiter schaffen, um dort die Eizelle zu befruchten. Die Spermien können im Eileiter bis zu 5 Tage überleben! **Cowpersche Drüsen...** produzieren bei Erregung den sogenannten Lusttropfen, um die Harnröhre vor dem Samenerguss von Urinresten zu reinigen und die Eichel zu befeuchten.

Penis..., auch Glied genannt, wird in der Mitte von der Harn-Samen-Röhre durchzogen. Er besteht aus mehreren Teilen: **Penisschaft...** mit 3 Schwellkörpern, die sich bei sexueller Erregung und besonders ab der Pubertät öfter mal ohne Grund mit Blut füllen. Dadurch wird der Penis deutlich sichtbar dicker, länger und steif (=Erektion).

Kranzfurche... ist die Vertiefung zwischen Penisschaft und Eichel. **Eichel...** ist der sehr empfindliche vordere Teil des Penis, deren Berührung beim Sex besonders lustvoll ist. Das gilt auch für die **Vorhaut...**, die gleichzeitig die Eichel bedeckt und schützt. Die meisten können ihre Vorhaut spätestens am Ende der Pubertät problemlos bis zur Kranzfurche zurückschieben. Ist die Vorhaut aus kulturellen oder seltenen medizinischen Gründen operativ entfernt worden, wird die Eichel weniger empfindsam.

Gesund und fit durch die Pubertät!

DAS KANNST DU SELBER FÜR DICH TUN

■ Sport ist und bleibt wichtig! Deine Abwehrkraft wird gestärkt und du trainierst Muskeln, Knochen und Gehirn. Gleichzeitig werden Stress und Frust abgebaut und du bekommst einen klaren Kopf. ■ Eine gesunde, abwechslungsreiche, zucker- und fettarme Kost hilft dabei. Teure Zusatznahrungsstoffe kannst du sparen und wenn du Durst hast, braucht dein Körper Wasser. Dort ist alles drin, was durch das Schwitzen verbraucht wurde. ■ Klar, dass du dich regelmäßig duschst oder wäschst. Frische Kleidung und mildes Deo sorgen zusätzlich für einen angenehmen Körpergeruch. ■ Alkohol, Rauchen und Drogen sind gesundheitsschädlich. **§** Es gibt klare Gesetze: Ab 16 sind Bier, Wein und weinhaltinge Getränke in kleinen Mengen erlaubt. Ab 18 alle anderen Alkoholika und Rauchen jeder Art. Andere Drogen bleiben verboten! ■ Doping, also auch Anabolika (Muskel aufbauende Mittel), sind grundsätzlich verboten! Akzeptiere deinen Körper und lass dich nicht von den Medien täuschen. Die „perfekten“ Bilder von Männern sind oft bearbeitet und unrealistisch. Übrigens: Anabolika können zu Impotenz (z. B. Erektion nicht mehr möglich) und Unfruchtbarkeit führen, sind also alles andere als „männlich“!

DAS KÖNNEN ÄRZT*INNEN FÜR DICH TUN

Sie sorgen dafür, dass du alle wichtigen Impfungen hast. Zum Beispiel Impfungen gegen ■ **HP-Viren**, die beim Sex übertragen werden. Einige davon verursachen unangenehme Warzen im Genitalbereich, andere sind verantwortlich für die Entstehung von Penis-, Anal- und Mund-Rachenkrebs und bei Frauen auch von Gebärmutterhalskrebs. Bestes Impfalter ist 9-14 Jahre. ■ **Mumps**, der zu Hodenentzündungen und dadurch auch zu Unfruchtbarkeit führen kann. ■ **Hepatitis B**, die zu Leberentzündungen führen kann und durch Sex, Blutkontakt oder schon beim Küssen übertragen wird. ■ **Tetanus, Diphtherie & Keuchhusten**, die alle 10 Jahre „aufgefrischt“ werden sollten.

Zwischen 12 und 14 Jahren gibt es eine Vorsorgeuntersuchung (J 1) bei Kinder- und Jugendärzt*innen oder Hausärzt*innen. Dort wird ein Check-up deines Gesundheitszustandes gemacht. Du kannst ohne oder mit Eltern hingehen. Nutze diese Gelegenheit – und nimm deinen Impfausweis gleich mit!

Was ist, wenn...

...ein oder beide Hoden immer mal wieder hoch in die Leiste rutschen? Das ist erst mal kein Grund zur Beunruhigung. Diesen sogenannten Pendelhoden kannst du selbst wieder nach unten in den Hodensack schieben. Wenn das allerdings häufig vorkommt oder die Hoden in der Leiste bleiben, solltest du ärztlichen Rat suchen.

...du manchmal beim oder nach dem Samenerguss einen dumpfen bis ziehenden Schmerz „innendrin“ zwischen Hodensack und After spürst, der einige Minuten anhält und von selbst wieder nachlässt? Keine Sorge, das ist zwar unangenehm, aber harmlos und entsteht durch eine vorübergehende Verkrampfung der Prostata.

...bei dir plötzlich kleine druckempfindliche Brüste wachsen? Keine Sorge, durch ein vorübergehendes Hormonungleichgewicht kommt das bei Jungen öfter mal vor. Normalerweise verschwindet das nach spätestens 2 Jahren wieder. Wenn du deshalb verunsichert bist oder es dir unangenehm bzw. peinlich ist, hol dir ärztlichen Rat.

...du einen Tritt oder Ball in die Hoden bekommst? Das tut heftig weh und kann zu einem Bluterguss im Hoden führen. Wenn die Schmerzen nach ca. 15 Minuten nicht von alleine verschwinden, geh direkt in eine z. B. urologische Praxis.

Suchst du mehr Informationen? Dann klick rein: www.loveline.de, www.liebesleben.de, www.null-alkohol-voll-power.de, www.hilfeportal-missbrauch.de, www.klicksafe.de, www.doctorial.de

...in der Kranzfurche am Penis weißliche „Pickelchen“ sind? Keine Sorge, das sind in der Regel völlig harmlose sogenannte Hornzipfel, die bei jedem 4. Jungen in der Pubertät entstehen und auch bleiben können. Sie sind schmerzlos und ganz sicher nicht ansteckend. Wenn du unsicher bist, oder dich deswegen nicht wohlfühlst, suche ärztlichen Rat.

...es beim Wasser lassen stark brennt, der Urin blutig ist oder du eitrigen Ausfluss aus der Harnröhre hast und vielleicht auch Fieber? Deine Harnröhre, Prostata oder die Nebenhoden könnten entzündet sein. Dann musst du dies untersuchen lassen. Wichtig ist, dass du die verschriebenen Medikamente genau nach Anweisung und bis zum Ende nimmst. Wenn du schon Sex hattest, informiere deine*n Partner*in.

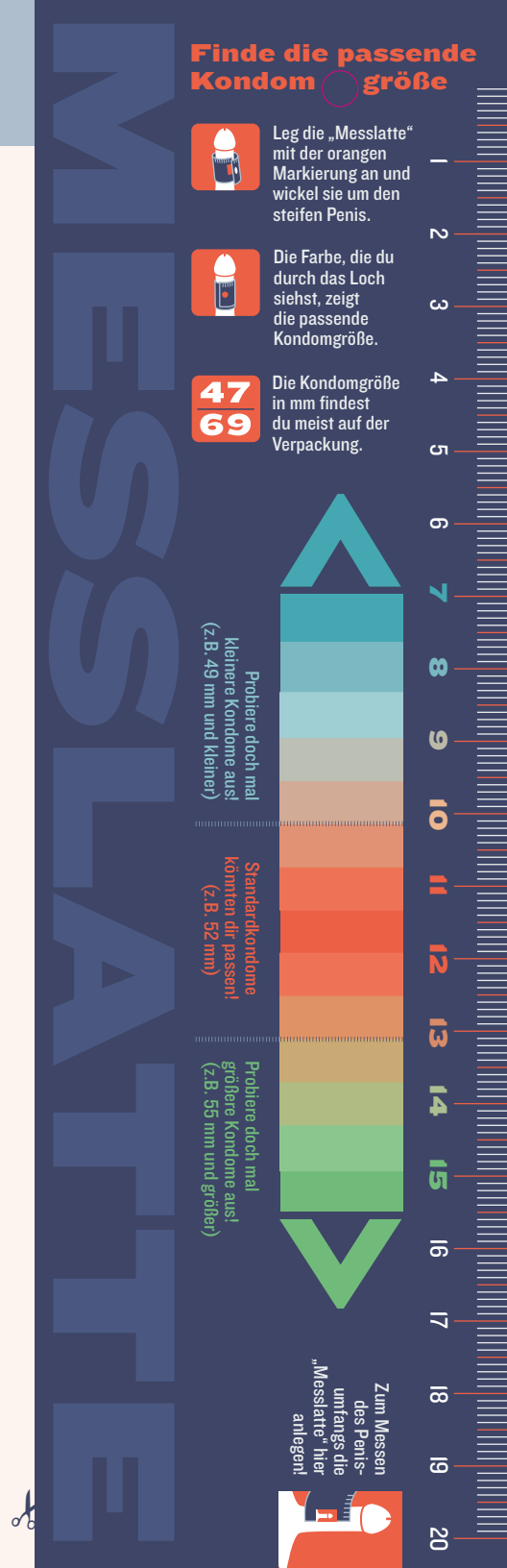
...plötzlich ein heftiger Schmerz im Hodensack zu spüren ist, der nicht nachlässt oder sogar schlimmer wird? Dann solltest du dich schnell ärztlich untersuchen lassen. Du könntest eine Verdrehung des Hodens haben (= Hodentorsion), die sofort behandelt werden sollte, damit der Hoden nicht geschädigt wird. Das kann z. B. morgens beim Aufstehen, beim Sport oder Radeln passieren.

Hasst du dich auch schon mal gefragt, warum der Penis morgens oft steif ist? Im Schlaf hat jeder gesunde Junge/ Mann mehrere Erektionen, besonders früh morgens. Damit wacht man auf. Der Reiz der vollen Blase kann zusätzlich dazu beitragen.

Wenn der Penis steif wird, hast du evtl. schöne und lustvolle Gefühle, wie auch schon bei deinem I. Samenerguss. Dann gefällt es dir vielleicht, dich „selbst zu befriedigen“, das heißt, dass du z. B. deinen Penis so lange reibst, bis du einen Samenerguss bekommst. Keine Angst, das ist nicht schädlich und macht auch nicht unfruchtbar. Die Spermien werden ständig neu produziert, so dass immer genug vorhanden sind! Selbstbefriedigung ist

etwas sehr Privates und gehört nicht in die Öffentlichkeit, denn damit kannst du das Schamgefühl anderer verletzen.

Vielleicht stellst du dir manchmal vor, wie es ist, Sex zu haben? Lass es auf dich zukommen. Pornos sind hierzu keine guten Ratgeber, denn die Realität entspricht nicht diesen Darstellungen. Trau deinen eigenen Gefühlen, statt ständig zu überlegen, wie man es „richtig“ macht. Viel wichtiger ist, dass ihr aufeinander Rücksicht nehmt, sagt was euch gefällt oder nicht und auch im Überschwang der Gefühle unbedingt an eine sichere Verhütung denk. Übrigens: Mit 16 Jahren hat erst ein Viertel der Jungen Sex (neueste Studie BIÖG). Du kannst dich also entspannen und abwarten...



Meistens ist verliebt sein toll, bei Liebeskummer tut es leider auch richtig weh. Natürlich kannst nur du fühlen, wen und wie du liebst, egal welches Geschlecht dieser Mensch hat. Aber du kannst niemanden zwingen, dich ebenso zu lieben.

Wie ist es mit der Liebe?

Und du entscheidest, was du sehen willst. Pornos anzuschauen ist übrigens erst ab 18 Jahren erlaubt. Pornos zu besitzen oder weiterzuschicken ist unter 18 Jahren grundsätzlich strafbar.

Das kann dich sogar schützen. Du entscheidest, wer dich berührt, anschaut oder fotografiert. nicht mehr, dass dich andere nackt sehen? Das ist normal und du darfst dich schämen, denn Du spürst, was sich richtig und falsch anfühlt. Dein Körper gehört dir und du magst es plötzlich wird. Aber egal wie es dir geht, du kannst deinen guten und schlechten Gefühlen trauen! gelaut oder total happy? Das liegt daran, dass in der Pubertät auch dein Gehirn umgebaut

Versteht du dich manchmal selbst nicht, bist du oft von jetzt auf gleich genervt, schlecht

Was passiert im Kopf?

Kondome

Auf die Breite kommt es an!

Wenn Kondome passen und man weiß, wie's geht, schützen sie gegenseitig vor Krankheiten (STI) & bei heterosexuellen Beziehungen vor ungewollter Vaterschaft.

- Gut sitzende Kondome...**
- ...lassen sich leicht abrollen
 - ...werfen keine Falten
 - ...sind nicht zu eng
 - ...rollen nicht zurück

- Anwendungs-Check**
- Passende Größe?
 - Verfallsdatum ok?
 - CE-Siegel und Prüfnummer?
 - Bei Zimmertemperatur gelagert?
 - Luftpolster der Verpackung spürbar?

13 cm

Los geht's

1. Kondom vorsichtig auspacken
2. Vorhaut zurückschieben, falls vorhanden
3. Reservoir zudrücken, Kondom aufsetzen. „Rolle“ muss außen liegen
4. Abrollen bis zum Penisende, nicht ziehen!



Kondom festhalten beim

- Stellungswechsel
- Herausziehen nach dem Orgasmus und immer, bevor der Penis erschlafft

Achtung:

- Gleitgel für Latexkondome muss öl- & fettfrei sein!
- Bei Latexallergie latexfreie Kondome kaufen, gibt's auch im Supermarkt!

Und wenn's mal schiefeht?

Pille danach und zwar schnell...

Die gibt's rezeptfrei in der Apotheke, auch am Wochenende oder nachts.

Übrigens...

...ausgewachsen sind die meisten Jungs mit 18-20 Jahren! Die Muskeln entwickeln sich erst dann richtig, wenn deine Hoden genügend männliches Geschlechtshormon Testosteron herstellen.

...deine Hormone sorgen auch für die typische männliche Körperbehaarung. Wie groß, stark und behaart du mal sein wirst, hängt natürlich auch von deiner Erbinformation ab. Zuerst, manchmal schon mit 9 und manchmal erst mit 14 Jahren, fangen die Hoden an zu wachsen und erst danach vereinzelt die Intimbehaarung.

...der Penis wächst und wird auch öfter mal steif. Beim erwachsenen Mann ist er dann durchschnittlich **13 cm** lang (siehe Messlatte). Die Hoden produzieren ab jetzt pausenlos Spermien, die in den Nebenhoden gelagert werden. Irgendwann sind diese so voll, dass Platz geschaffen werden muss. Dann bekommst du den I. Samenerguss, meistens im Schlaf. Deshalb nennt man das auch „feuchte Träume“. Hierbei sausen mehrere hundert Millionen Spermien durch die Samenleiter vorbei an den Bläschendrüsen und durch die Prostata, die ihre Flüssigkeiten dazu geben. Diese 3-6 ml Flüssigkeit heißt Sperma. Sie wird durch die Harn-Samen-Röhre nach draußen katapultiert. Wenn du morgens aufwachst, bemerkst du in deiner Hose oder auf dem Bettlaken etwas Flüssigkeit und erinnerst dich vielleicht an ein lustvolles Gefühl im Traum.

...der erste Samenerguss zeigt dir, dass du fruchtbar bist, also ein Kind zeugen könntest. Viele Jungen haben ihn das erste Mal mit 12 oder 13 Jahren.

...mit 16 Jahren sind fast alle Jungen geschlechtsreif. Und wenn du auf deine Gesundheit achtest, können die Hoden normalerweise bis ins hohe Alter Spermien herstellen. Irgendwann wirst du zum ersten Mal Sex haben. Dann ist es wichtig, dass du dich gut mit Verhütungsmitteln auskennst und ihr immer daran denkt.

...als Verhütungsmittel für Jungen und Männer gibt es nur das Kondom. Es schützt nicht nur vor einer ungewollten Vaterschaft, sondern auch vor mehreren Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken könnte (z. B. HPV, Chlamydien, AIDS). Es ist wichtig, dass du rechtzeitig anfängst, die Benutzung eines Kondoms zu üben, damit du im „Ernstfall“ fit bist.

...welche Kondomgröße dir passt, siehst du auf der „Messlatte“. Keine Sorge, wenn dein Penis im Moment noch für viele Kondome zu „klein“ ist: Du wächst da schon rein! Hast du eine Freundin und sie nimmt zur Schwangerschaftsverhütung zusätzlich z. B. die Pille, seid ihr doppelt geschützt. 100%ige Sicherheit gibt es allerdings mit keiner Verhütungsmethode.

Die Pubertät...

...ist eine aufregende Zeit, in der die Gefühle öfter mal Achterbahn fahren! Dein Körper verändert sich deutlich und du wirst vom Jungen zum Mann. Das Ganze dauert mehrere Jahre und verläuft bei jedem unterschiedlich, denn... es gibt Frühstarter und Spätzünder.

Schau doch mal in die Tabelle! Da siehst du, in welchem Alter bei Jungen die typischen Veränderungen beginnen können.

Alter (Jahre)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Obenrum												
Stimmbruch												
Bartwuchs												
Achselhaare												
Allgemein												
Längenwachstum												
Männliche Körperbehaarung												
Muskelaufbau												
Untenrum												
Hodenwachstum												
Intimbehaarung												
Peniswachstum												
I. Samenerguss												

Gut zu wissen...

- ...dass Urolog*innen**
- sich besonders gut mit Jungen und Männern auskennen
 - sich gerne Zeit für deine Fragen nehmen
 - dir verlässliche Infos zu deinem Körper und allem, was sich dort gerade verändert, geben können
 - Spezialist*innen beim Thema Sexualität sind
 - viele Sorgen und Unsicherheiten von Jungen kennen
 - allein oder mit Eltern oder Freund*in besucht werden können
 - Schweigepflicht haben – auch bei Fragen zu sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität
 - dich gerne unterstützen, wenn's Probleme untenrum gibt
 - dich nicht untersuchen, wenn du das nicht möchtest

Impressum

© 2026 **ÄGGF** Alle Rechte vorbehalten **Verantwortliche Herausgeber:** Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF) Pickhuben 2, 20457 Hamburg, Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V., Uerdinger Straße 64, 40474 Düsseldorf, Berufsverband der Deutschen Urologie e.V., Glinkastraße 32, 10117 Berlin **Text:** ÄGGF **Gestaltung:** Elisabeth Nohel **Illustrationen:** Elisabeth Nohel, Dr. med. Katja Dalkowski **Fotos:** Ellen Spielmann **Druck:** Druckerei E. Sauerland GmbH **Ausgabe:** Juni 2026

