

## 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

Welches Kondom dir passt, findest du mit dieser „Messlatte“ raus!

### 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 schiefliegt?

- **Pille danach und zwar schnell...**  
Die gibt's rezeptfrei in der Apotheke, auch am Wochenende oder nachts.

# Krebsfrüherkennung auch schon für junge Männer?

## Ja, denn Hodenkrebs betrifft häufig junge Männer zwischen 18 und 30 Jahren.

Deshalb ist die **Selbstuntersuchung des Hodens 1x pro Monat** sinnvoll! Sie ist einfach und nimmt nur wenige Minuten in Anspruch. Regelmäßiges Abtasten gibt Sicherheit, denn man spürt, wenn sich etwas verändert und kann Verhärtungen oder Schwellungen erkennen. Am besten geht's beim warmen Duschen. Wenn der Hodensack entspannt ist, sind die Hoden gut tastbar. Die Hoden sind eiförmig und haben eine glatte, elastische Oberfläche.

### So wird's gemacht:

■ Hodensack und Hoden mit geöffneter Handfläche von unten leicht anheben, damit man ein Gefühl für deren Größe und Gewicht bekommt.

■ Danach vorsichtig jeden Hoden abtasten: Wenn du Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden und die Daumen auf den Hoden legst, kannst du ihn zwischen den Fingern hin und her rollen. So lassen sich Unebenheiten oder Knoten leicht ertasten. Oben auf jedem Hoden fühlst du zur Innenseite hinziehend die Nebenhoden wie einen Strang. Also keine Sorge, da tastest du nichts Krankhaftes. Typisch für einen auffälligen Befund ist meist ein schmerzloser, härterer Knoten im Hoden selbst.

■ Zusätzlich vor dem Spiegel schauen, ob es eine Schwellung im Bereich des Hodensacks gibt. Sollte dir im Vergleich zum letzten Mal eine Veränderung auffallen, hol dir möglichst bald einen Termin in der urologischen Praxis. Wichtig zu wissen: Nicht jeder auffällige Befund ist Krebs. Es gibt mehrere Veränderungen, die abgeklärt und behandelt werden sollten. Zum Beispiel die Varikozele. Das sind erweiterte Blutgefäße im Hoden, die den Hoden zu stark erwärmen und dadurch die Spermienproduktion gefährden könnten.

### Das 1. Mal in der urologischen Praxis

Die Vorstellung, sich bei einer Untersuchung an intimen Stellen anschauen und berühren zu lassen, ist für viele unangenehm. Über die eigene Sexualität oder damit verbundene Probleme sachlich und offen zu sprechen, ist eher peinlich. Deshalb ist es wichtig, Ärzt\*innen des Vertrauens zu finden und sich vorher zu überlegen, ob man lieber zu einem Mann oder einer Frau gehen möchte. Jeder Mensch hat eigene Schamgrenzen und Vorstellungen und es braucht Mut, darüber zu sprechen. Als Vorbereitung auf den Praxisbesuch ist es hilfreich, alle Fragen und Probleme aufzuschreiben. So kann man sicher sein, dass man trotz Aufregung nichts vergisst.

# Übrigens...

...**ausgewachsen sind die meisten Jungs mit 18-20 Jahren!** Körpergröße und -behaarung, aber auch Muskulatur und die Ausprägung der Geschlechtsorgane sind vor allem durch die Erbinformation festgelegt.

...**mit 16 Jahren** sind fast alle Jungen geschlechtsreif, da ihre Hoden genügend Testosteron produzieren. Dieses Hormon ist wichtig für Muskelaufbau, Lustempfinden und das Interesse am Sex. Eine befriedigende Sexualität hängt weder von der Penisgröße noch von möglichst vielen Stellungen, Sexpaktiken, Sextoys oder Pornoerfahrungen ab. Viel wichtiger ist ein Gespür für das, was beiden gefällt.

...**hetero- oder homosexuell?** Wer gerne etwas mit Mädchen unternimmt, ist nicht unbedingt heterosexuell, und wer lieber mit Jungs zusammen ist, nicht schwul. Zu wem du dich sexuell hingezogen fühlst, wirst du mit der Zeit schon herausfinden. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Wichtig ist nur, dass du zu deinen Gefühlen stehst und dabei auch die Gefühle anderer respektierst!

...**niemand darf zum Sex genötigt werden.** Sexuelle Handlungen mit unter 14-Jährigen sind strafbar. Niemand darf un-erlaubt oder heimlich Fotos/Filme aufnehmen und/oder diese verbreiten. Pornos sind erst ab 18 Jahren erlaubt, auch die Verbreitung durch Handys oder PC vor allem an Minderjährige ist strafbar.

...**Selbstbefriedigung** ist ein persönliches Bedürfnis. So kann man den eigenen Körper, seine Gefühle und den sexuellen Lustgewinn kennen und spüren lernen, Stress und Druck abbauen und entspannen. Selbstbefriedigung macht nicht unfruchtbar und ist normal, sollte aber weder den Tagesablauf, noch dein Denken bestimmen und nicht so heftig sein, dass du dich dabei verletzt. Wenn doch, kannst du dich vertrauensvoll an eine urologische Praxis wenden. Selbstbefriedigung ist privat und gehört nicht in die Öffentlichkeit.

...**das erste Mal.** Entspann dich: Mit 16 Jahren hatte erst 1/3 der Jungen Sex... Wenn's so weit ist, Sorge mit einem Kondom für Sicherheit. Auch wenn z. B. deine Freundin die Pille nimmt.

...**zu früh - zu spät - gar nicht.** Gerade bei den ersten Malen kann es sein, dass der Samenerguss schneller kommt als man möchte. Vielleicht lag es an der Aufregung oder langen Vorspannung. Da hilft oft Zeit lassen, oder bei der Selbstbefriedigung ausprobieren, wie man es verlangsamen kann. Ganz sicher hilft, miteinander darüber zu sprechen, wenn es das Liebesspiel stört. Natürlich kann man auch mit Urolog\*innen darüber sprechen.

...**5x in 5 Minuten?** Ruhig Blut! Mehrere Samenergüsse in wenigen Minuten, wie oft in Pornos dargestellt, sind körperlich gar nicht möglich.

# 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 Männern 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

© 2024 ÄGGF Alle Rechte vorbehalten **Verantwortliche Herausgeber:** Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF) Pickhuben 2, 20457 Hamburg, Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V., Berufsverband der Deutschen Urologie e.V., Uerdinger Straße 64, 40474 Düsseldorf **Text:** ÄGGF **Gestaltung:** Elisabeth Nohel **Illustrationen:** Elisabeth Nohel, Dr. med. Katja Dalkowski **Fotos:** Ellen Spielmann **Druck:** Druckerei E. Sauerland GmbH **Ausgabe:** Oktober 2024



# Gut zu wissen...

## Infos für junge Männer und alle Interessierten



## Gesund und fit!

**Sport ist und bleibt wichtig.** Die Abwehrkraft wird gestärkt, Muskeln und Gehirn trainiert und gleichzeitig das Gewicht reguliert, sowie das männliche Körperbild geformt. Außerdem werden Stress, Frust und Wut abgebaut und man bekommt einen klaren Kopf. Übertriebenes Bodybuilding und viele der teuren angepriesenen Hilfsmittel – vor allem Dopingmittel (z. B. Anabolika) – machen auf Dauer eher krank als fit. Eine abwechslungsreiche, zucker- und fettarme Kost ist gesünder und billiger. Als Durstlöscher reicht Wasser! Dort ist alles drin, was beim Schwitzen verloren geht.

**Übrigens... Anabolika** können zu Impotenz (= Erektionsunfähigkeit), Unfruchtbarkeit und Pickeln führen. Sie sind also alles andere als „männlich“! **Akzeptiere deinen Körper!** Lass dich nicht von den Medien täuschen, die „perfekten“ Bilder von Männern sind oft bearbeitet und unrealistisch! Bizepsgröße und Sixpack sind kein Maß für Potenz, erfüllte Sexualität oder glücklich sein. **Alkohol und Tabak** sind gesundheitsschädlich, trotzdem sind Bier, Wein und weinhaltige Getränke ab 16 Jahren in kleinen Mengen erlaubt, ab 18 Jahren alle anderen Alkoholika und Rauchen (auch Shisha). Andere Drogen und Anabolika sind grundsätzlich verboten!



# Was ist, wenn..

**...man einen Tritt oder Ball in die Hoden bekommt?** Das tut heftig weh und kann zu einem Bluterguss im Hoden führen. Wenn die Schmerzen nach 15 Minuten nicht verschwinden, geh direkt in eine Praxis (z. B. Urologie).

**...ein oder beide Hoden hoch in die Leisten rutschen?** Dann schiebst du die Hoden wieder zurück in den Hodensack! So ein „Pendelhoden“ ist erst mal kein Grund zur Beunruhigung.

Wenn das häufig vorkommt oder die Hoden in der Leiste bleiben, solltest du urologischen Rat suchen.

**...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 könnte z. B. morgens beim Aufstehen, beim Sport oder Radeln passieren.

**...manchmal beim oder nach dem Samenerguss ein dumpfer bis ziehender Schmerz „innendrin“ zwischen Hodensack und After zu spüren ist,** der einige Minuten anhält und von selbst wieder nachlässt? Keine Sorge, das ist harmlos und entsteht durch eine vorübergehende Verkrampfung der Prostata. **...der Penis nicht steif wird** und

deshalb beim Sex nicht eindringen kann? Für diese sogenannte Impotenz gibt es viele Ursachen. Manchmal ist es nur momentaner Stress und es klappt bald wieder. Hole dir ärztlichen Rat, wenn du dir Sorgen machst. Übrigens: Rauchen ist auf Dauer schlecht für die Potenz.

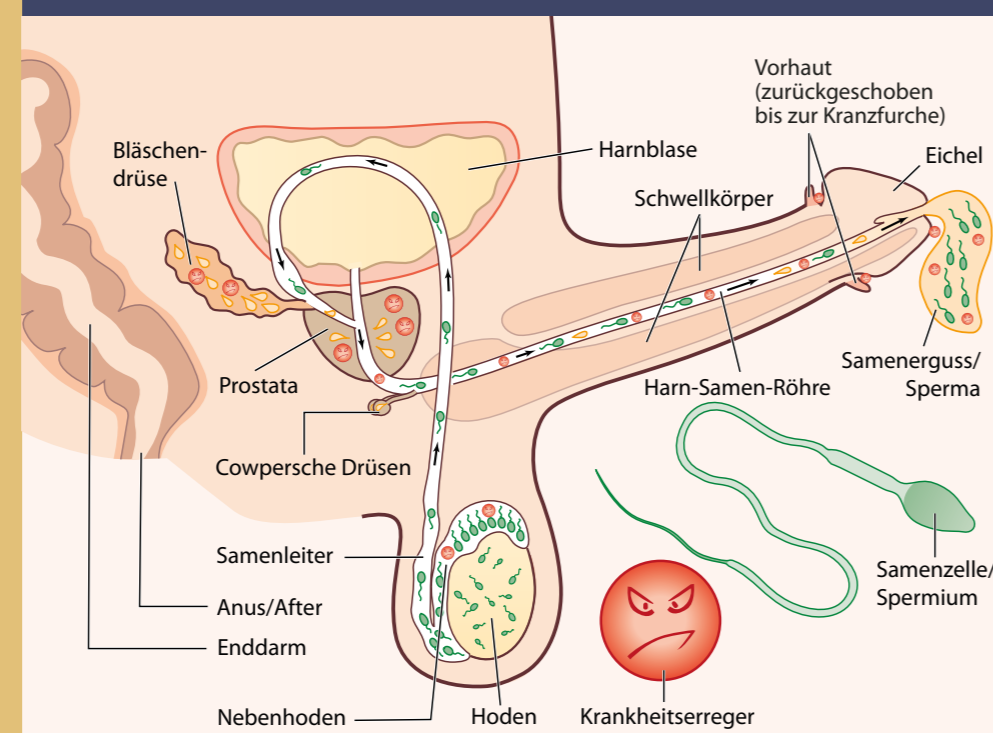
**...in der Kranzfurche** am Penis kleine weißliche „Pickelchen“ sind? Keine Sorge, jeder 4. junge Mann hat diese harmlosen sogenannten Hornzipfel. Wenn du unsicher bist oder dich beim Sex deswegen schämst, hole dir ärztlichen Rat.

**...nach Tätowieren oder Piercen** an der behandelten Stelle Schmerzen, Rötung, Schwellung oder starker Juckreiz auftreten? Du Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit bekommst und/oder dich total erschöpft fühlst? Such möglichst rasch ärztliche Hilfe! Es könnte eine Infektion durch unsauberes Arbeiten oder eine allergische Reaktion auf Tätowierfarben oder Piercingmetalle sein. Außerdem können beim Piercen Nervenbahnen beschädigt werden, was durch starke Schmerzen oder Taubheit in der Region auffällt. Deshalb vor einem Intimpiercing unbedingt ärztlichen Rat einholen! Achtung: Beim Tätowieren benutzt man z.T. AZO-Farbstoffe, deren Langzeitwirkungen für den Körper noch völlig unbekannt sind.

**Wenn man mit jemandem Sex hat** oder ihm körperlich sehr nahe ist, kann man sich auf verschiedenen Wegen mit unterschiedlichsten Krankheitserregern, vor allem Bakterien und Viren, anstecken. Das erfolgt meistens über die Schleimhäute von Harnröhre (urethral), Scheide (vaginal), Mund (oral) oder Enddarm (anal). Voraussetzung ist natürlich, dass jemand überhaupt eine Infektion hat.

**Brennen beim Wasserlassen**, blutiger Urin, klarer oder eitriges Ausfluss aus der Harnröhre und eventuell Fieber sind Hinweise für eine Infektion. Lass dies unbedingt ärztlich abklären, damit du frühzeitig behandelt werden kannst. Wenn du Sex, Petting... hattest, informiere deine Partner\*innen darüber. Auch wenn diese keine Beschwerden haben, müssen sie untersucht/behandelt werden, denn oft bemerkt man eine sexuell übertragbare Infektion (STI) erst sehr spät oder auch nie. Trotzdem kann man andere Menschen anstecken.

**Waschen des Intimbereichs**, inklusive Eichel und Kranzfurche, gehört selbstverständlich zur täglichen Hygiene und ist wichtig zur Vermeidung von Infektionen. Das gilt nicht für die Intimrasur. Denn beim Rasieren kommt es fast immer zu kleinen Hautverletzungen, über die Krankheitserreger (z. B. STI) dann leichter in den Körper eindringen können.



# 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 Bläschenröhren 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.

**Bläschenröhren...** 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 7 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). Wenn das nicht klappt, nennt man das Erektionsstörung (= Potenzstörung). Übrigens: Bei Männern ist der Penis im steifen Zustand durchschnittlich ca. **13 cm** lang.

**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.

# Hilfreiche Infos zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen (STI):

**Viren** sind winzige Krankheitserreger, die oft lebenslängliche und z. T. tödliche Infektionen verursachen und viel schlechter als Bakterien auf Medikamente reagieren.

■ **HPV:** Infektionen mit Humanen Papillom-Viren sind sehr häufig. 40 der über 200 bekannten HPV-Typen werden ausschließlich sexuell übertragen. Diese befinden sich in der Haut oder Schleimhaut vom Intimbereich, Anus oder Mund-Rachenraum. Durch direkten Hautkontakt kommt es zur Ansteckung. Hier gibt es zwei Gruppen:

„**High-Risk-HP-Viren**“, die z. B. bei Frauen zu Gebärmutterhalskrebs, bei Männern zu Peniskrebs und bei allen Geschlechtern zu Analkrebs oder Mund-Rachen-Krebs führen können.

„**Low-Risk-Typen**“, die sehr ansteckende und unangenehme Feigwarzen im Genitalbereich verursachen. Salben oder Operationen können helfen. Da die Warzen öfter wieder kommen, muss man regelmäßig zur Nachkontrolle.

**Kondome schützen nicht ausreichend vor einer HPV-Infektion.** Den besten Schutz bietet die Impfung für alle Geschlechter – möglichst vor dem ersten Sex! Die Kosten werden von 9-17 Jahren von allen Krankenkassen übernommen. Ab 18 muss man vorher mit der Krankenkasse verhandeln.

■ **Hepatitis B:** Diese Viruserkrankung ist weltweit eine der häufigsten und oft unbemerkten Infektionskrankheiten. Die Viren sind hochansteckend! Sie sind in allen Körperflüssigkeiten. Sogar ein Zungenkuss kann anstecken. Viele Menschen merken

nichts von ihrer Infektion, können aber trotzdem andere anstecken. Wenn Hep. B die Leber zerstört, ist es tödlich. Es gibt eine sichere Impfung gegen Hep. B. **Kondome schützen nicht so sicher!**

■ **Herpes genitalis:** Die hochansteckenden Viren verursachen schmerzhafte Bläschen im gesamten Genitalbereich. Medikamente können die Beschwerden lindern, aber die Infektion kann immer wieder ausbrechen. **Kein Schutz durch Kondome und deshalb kein Sex, solange Bläschen zu sehen sind.**

■ **HIV/AIDS:** HI-Viren werden durch Blut, Sperma und Scheidenflüssigkeit übertragen. Sie zerstören das Immunsystem, wodurch AIDS entsteht. AIDS ist unheilbar und nur durch lebenslange, regelmäßige Medikamenteneinnahme hat ein HIV-positiver Mensch eine normale Lebenserwartung und ist nicht mehr ansteckend. Da die Infektion oft lange Zeit unbemerkt bleibt, ist der HIV-Bluttest der einzig sichere Beweis für die Ansteckung. Den Test gibt es z. B. in jedem Gesundheitsamt kostenfrei. Wichtig: Auch ohne Symptome ist man ansteckend!

**Kondome schützen euch sicher!** Übrigens: für Menschen mit einem hohen Ansteckungsrisiko (z. B. analsex und häufiger Partnerwechsel) gibt es die Vorbeugemaßnahme PreP (bitte bei Ärzt\*innen nachfragen).

**Bakterien** sind schnell und effektiv mit einem Antibiotikum zu behandeln, wenn sie rechtzeitig erkannt werden:

■ **Chlamydien:** Sie dringen in die Schleimhaut der Harnröhre ein. Häufig hat man nach ca. 2 Wochen Brennen beim Wasserlassen und eitriges oder klaren Ausfluss aus der Harnröhre. Manchmal ist die Harnröhrenöffnung gerötet. Die Entzündung kann auch Prostata, Bläschenröhren und Nebenhoden befallen. Chlamydieninfektionen sind weit verbreitet und der häufigste Grund für ungewollte Kinderlosigkeit. Mit Antibiotika kann man sie heilen. Aber man kann sich immer wieder neu anstecken! **Kondome schützen, aber nicht immer ausreichend!**

■ **Gonorrhö = Tripper:** Die Bakterien verursachen ähnliche Beschwerden wie Chlamydien. Wenn man nicht rechtzeitig mit einer Antibiotikabehandlung beginnt, breiten sich die Krankheitserreger schmerzhaft in Prostata, Bläschenröhren und Nebenhoden aus und gefährden die Fruchtbarkeit. Auch mit Gonorrhö kann man sich immer wieder neu anstecken. **Kondome schützen!**

■ **Syphilis = Lues:** Die Bakterien dringen meistens in die Schleimhaut des Genitalbereichs ein. Ca. 3 Wochen später entsteht dort eine schmerzlose gelbliche Wunde mit hartem Rand. Die Lymphknoten

in der Nähe schwellen an, tun aber nicht weh. Durch rechtzeitige Antibiotikagabe ist Syphilis heilbar. Unbehandelt schreitet die Krankheit über eine lange Zeit weiter voran. Sie kann sämtliche Organe befallen und zum Tod führen. Syphilis-Geschwüre, Hautveränderungen und Blut sind hoch ansteckend! **Kondome schützen!**

**Egal welche STI du hast**, wichtig ist, dass du

- deine Sexualpartner\*innen der letzten 6 Monate informierst – also aktuell und ehemalig, falls vorhanden.
- die verschriebenen Medikamente genau nach Anweisung bis zum Ende nimmst.

**Übrigens:** Viele STI machen zu Beginn keine Beschwerden, trotzdem ist man schon ansteckend!

**Übrigens auch bei Oral- und Analverkehr Kondome benutzen, da alle STI auch auf diesem Weg übertragen werden können.**

**Ausführlichere Informationen zu STI und Verhütung** z. B. unter [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de), [www.loveline.de](http://www.loveline.de) und natürlich bei allen Ärzt\*innen (z. B. Urolog\*innen). Sie können dich beraten, bei STI-Verdacht untersuchen und falls nötig behandeln.

Finde die passende Kondomgröße



Leg die „Messlatte“ mit der orangefarbenen Markierung an und wickle sie um den steifen Penis.



Die Farbe, die du durch das Loch siehst, zeigt die passende Kondomgröße.

47  
69

Die Kondomgröße in mm findest du meist auf der Verpackung.

Probieren doch mal kleinere Kondome aus! (z.B. 49 mm und kleiner)

Standardkondome können dir passen! (z.B. 52 mm)

Probieren doch mal größere Kondome aus! (z.B. 55 mm und größer)

Zum Messen des Penisumfangs die „Messlatte“ hier anlegen!

