

### Gut zu wissen, dass der Urologe/die Urologin ...

- ... sich sehr gut mit Jungen und Männern auskennt
- ... dir verlässliche Infos zu deinem Körper geben kann
- ... viele Sorgen und Unsicherheiten von Jungen kennt
- ... Zeit für deine Fragen hat
- ... Spezialist beim Thema Sexualität ist
- ... allein oder mit Eltern/Freund/Freundin besucht werden kann
- ... eine Schweigepflicht hat
- ... dich nicht untersucht, wenn du das nicht möchtest.

Deinen Urologen als Ansprechpartner findest Du unter „Urologensuche“ auf [www.urologenportal.de](http://www.urologenportal.de)

Feld für Praxisstempel



# Starke Infos für Jungen

### Impressum

Verantwortliche Herausgeber:  
Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.  
Berufsverband der Deutschen Urologen e.V.  
Uerdinger Str. 64, 40474 Düsseldorf

Redaktion + Produktion:  
Prof. Dr. Sabine Kliesch  
Dr. Wolfgang Bühmann  
Ressort Öffentlichkeitsarbeit

Bettina-Cathrin Wahlers  
Sabine Martina Glimm

Text:  
Ärztliche Gesellschaft  
zur Gesundheitsförderung e.V.  
Dr. Heike Kramer  
Andrea Mais

Grafik:  
Susanne Arends

Fotos/Illustration:  
Dr. med. Katja Dalkowski  
Elisabeth Nohel  
© Jeanette Dietl - Fotolia.com  
© lassedesignen - Fotolia.com  
© chatchaisurakram - Fotolia.com  
© macrovector - Fotolia.com

Ausgabe 1/2014

Eine Initiative der Deutschen Urologen  
in Zusammenarbeit mit der  
Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V.



# Inhalt

## Was passiert eigentlich in der Pubertät? .....3

Pickel  
Bartwuchs  
Schwitzen und Achselhaare  
Stimmbruch  
Hoden und Penis  
Schamhaare

## Und was passiert im Kopf? .....7

Mal happy, mal genervt  
Und? Schon verliebt?

## Und sonst? .....8

Die „Morgenlatte“  
Selbstbefriedigung  
Das 1. Mal

## Und was ist mit Sex? .....9

Verhütungsmittel  
Sexuell übertragbare Erkrankungen  
Kondome – so geht’s  
Zu früh – zu spät – gar nicht ...

## Welche Gesetze sind jetzt für mich wichtig? .....11

Alkohol, Rauchen, Drogen  
Tätowierungen, Piercings

## Was kann ich für mich tun? .....12

Sport  
Ernährung  
Hygiene  
Selbstuntersuchung der Hoden

## Was kann der Arzt für mich tun? .....13

Vorsorgeuntersuchungen  
Beratung in Sachen Sexualität, Verhütung  
und sexuell übertragbare Krankheiten  
Impfungen  
Körperliche Untersuchungen

## Was ist wenn ...? .....15

... die Hoden falsch liegen  
... die Vorhaut zu eng ist  
... die Hoden plötzlich schmerzen  
... Blut im Sperma ist

## Alles hat einen Namen .....17

Lexikon der männlichen Geschlechtsorgane

*Mal bist du happy, manchmal total genervt; dein Körper verändert sich, und sicher hast du 1000 Fragen: Antworten gibt es in diesem Ratgeber und bei einem Facharzt oder einer Fachärztin für Urologie in deiner Nähe. Denn so wie Mädchen in die Mädchensprechstunde zum Frauenarzt gehen, kannst du dir in der Jungensprechstunde Rat vom Urologen holen.*



Jede Menge passiert in der Pubertät – und zwar bei dem einen früher und bei dem anderen später! Zwischen neun und 18 Jahren verändert sich dein Körper deutlich:

- Längenwachstum, Körperbehaarung und Muskelausbildung gehören dazu,
- genau wie Stimmbruch, Bartwuchs und Achselhaare,
- Hoden und Penis werden größer, außerdem bekommst du eine Schambehaarung.

Ausgewachsen sind die meisten Jungs mit 18 – 20 Jahren. Neue Hormone, die in deinen Hoden produziert werden, sorgen für körperliche Veränderungen wie männliche Körperbehaarung. Auch deine Muskeln entwickeln sich erst dann richtig, wenn deine Hoden genügend männliches Geschlechtshormon Testosteron herstellen. Wie groß, stark und behaart du einmal sein wirst, hängt natürlich auch von deiner Erbinformation ab.

## [Pickel]

Deine Haut reagiert jetzt auf neue Hormone. Drüsen stellen mehr Talg her, das begünstigt die Entstehung von Pickeln oder sogar Akne.

**Tipp:** Eine regelmäßige und richtige Hautpflege kann dir helfen. Ausdrücken der Pickel macht es oft noch schlimmer! Lass dich von Experten (z. B. vom Hautarzt) beraten.

## [Bartwuchs]

Meist wächst zuerst ein zarter Flaum, erst später wird der Bart kräftiger.

**Tipp:** Du kannst dich rasieren, wenn dich die Barthaare stören, sie wachsen dadurch nicht schneller oder dichter: Am besten immer saubere eigene Rasierklinge verwenden. Rasierschaum schont deine Haut! Übrigens: Auch Trockenrasieren ist erlaubt und nicht „unmännlich“.

## [Schwitzten und Achselhaare]

Deine Hormone verursachen jetzt auch das Wachstum der Achselhaare und manchmal unangenehmen Geruch.

**Tipp:** Gegen Schweißgeruch helfen waschen und frische Kleidung. Natürlich kannst du auch ein Deo nach dem Waschen benutzen. Wenn du die Achselhaare rasierst, achte auch hier auf saubere Klingen und Rasierschaum, verletze dich möglichst nicht und benutze mildes Deo – sonst brennt's!

## [Stimmbruch]

Durch das Wachsen des Kehlkopfes werden auch die Stimmbänder länger. Die Stimme wird deshalb tiefer. Manche Jungen sind eine ganze Weile heiser und bei anderen ist die Stimme plötzlich unkontrollierbar hoch und dann wieder tief.

**Tipp:** Cool bleiben, es geht vorbei.

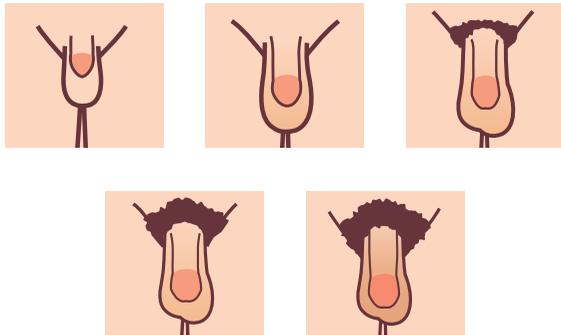
## [Hoden und Penis]

- Zuerst fangen die Hoden an zu wachsen und kurz darauf siehst du bereits deine ersten Schamhaare. Das kann schon mit neun Jahren passieren oder viel später – alles ganz normal. Mit 16 Jahren sind fast alle Jungen geschlechtsreif, da ihre Hoden genügend Testosteron produzieren. Dieses Hormon ist wichtig für den Muskelaufbau, das Lustempfinden und dein Interesse am Sex.
- Der Penis wächst und wird auch öfter mal steif. Jeder Penis ist anders. Im Durchschnitt ist das erigierte Glied eines erwachsenen Mannes 12,5 cm lang. Nur selten ist der steife Penis vollkommen gerade.
- Die Hoden produzieren ab jetzt pausenlos Spermien und lagern sie in den Nebenhoden. Irgendwann sind diese so voll, dass Platz geschaffen werden muss. Dann bekommst du deinen ersten Samenerguss. Weil das oft im Schlaf passiert, nennt man es „feuchte Träume“. Hierbei sausen mehrere hundert Millionen Spermien durch den Samenleiter vorbei an den Samenbläschen und durch die Prostata, die ihre Flüssigkeit dazu gibt. Diese 1,5 – 5 ml Flüssigkeitsmischung heißt Sperma und wird durch die Harnröhre, die auch den Urin transportiert, 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. Dein erster Samenerguss zeigt dir, dass du fruchtbar bist und ein Kind zeugen könntest. Manche Jungen haben ihn das erste Mal schon mit 12 oder 13 Jahren.

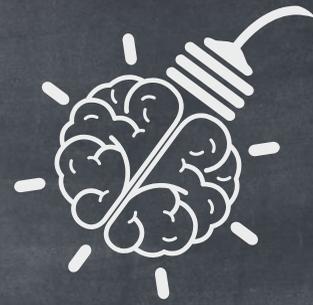
## [Schamhaare]

Deine Schamhaare wachsen und werden zunehmend dichter. Bei einer Länge von 4 – 5 cm hören sie von selbst auf zu wachsen. Viele Jungen meinen, dass sie sich rasieren müssen, um im Intimbereich sauber und gesund zu sein. Das stimmt nicht: Wenn du dich beim Rasieren verletzt und kleine Wunden im Schambereich hast, kannst du dich beim Sex sogar leichter mit sexuell übertragbaren Krankheiten infizieren. Deshalb gilt für die Intimirasur das Gleiche wie für die Achselhaare.

### So verändern sich Penis, Hoden und Schamhaare während der Pubertät:



## Und was passiert im Kopf?



Verstehst du dich manchmal selbst nicht, bist oft von jetzt auf gleich genervt, schlecht gelaunt oder total happy? Das liegt daran, dass in der Pubertät durch den Einfluss neuer Hormone auch dein Gehirn „umgebaut“ wird.

- Aber egal wie es dir geht, du kannst deinen guten und schlechten Gefühlen trauen! Du spürst, was sich richtig und falsch anfühlt. Dein Körper gehört dir, und du magst es plötzlich nicht mehr, dass dich andere nackt sehen. Das ist normal und du darfst dich schämen, denn das kann dich sogar schützen.
- Du entscheidest, wer dich berührt, anschaut oder fotografiert. Und es ist deine Sache, was du wann sehen willst. Pornos anzuschauen ist übrigens erst ab 18 Jahren erlaubt.

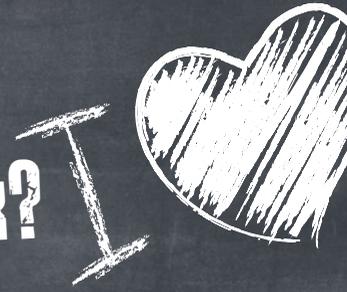
## [Und? Schon verliebt?]

- Meistens ist Verliebtsein toll, bei Liebeskummer tut es leider auch richtig weh. Natürlich ist es dein Ding, wen du liebst, aber du kannst niemanden zwingen, dich genauso zu lieben.
- Übrigens: Wer gerne etwas mit Mädchen unternimmt, ist deshalb nicht unbedingt heterosexuell, und wer lieber mit Jungs zusammen ist, deshalb nicht schwul. Zu welchem Geschlecht 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!



## Und sonst?

## Und was ist mit Sex?



### [Die "Morgenlatte"]

Hast du dich auch schon mal gefragt, warum der Penis morgens oft steif ist? Das liegt an der vollen Harnblase! Die drückt auf die sehr empfindlichen Nerven, die die Erektion steuern, und dieser Druck lässt den Penis steif werden. Das erklärt auch die Ausdrücke „Morgenlatte“ oder „Wasserlatte“.

### [Selbstbefriedigung]

Wenn der Penis steif wird, hast du oft schöne und lustvolle Gefühle. Es gefällt 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, sodass immer genug vorhanden sind. Selbstbefriedigung ist etwas sehr Privates und gehört nicht in die Öffentlichkeit, denn damit kannst du das Schamgefühl anderer verletzen.

### [Das 1. Mal]

Vielleicht stellst du dir manchmal vor, wie es ist, Sex zu haben? Lass das einfach auf dich zukommen, ohne dir allzu viel Gedanken darüber zu machen, was dabei alles richtig oder falsch ist. Das gibt es nämlich gar nicht. Wichtig ist, dass ihr an eine sichere Verhütung denkt, aufeinander Rücksicht nimmt und euch sagt, was ihr schön findet.

**Übrigens:** Mit 16 Jahren haben erst ein Drittel der Jungen Sex gehabt, du kannst dich also entspannen und erst mal abwarten ...

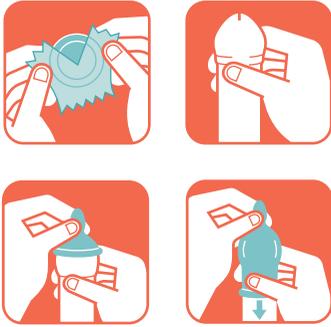
Irgendwann wirst du zum ersten Mal Sex haben. Dann ist es wichtig, dass ihr euch gut mit Verhütungsmitteln auskennt und immer daran denkt, sie zu benutzen.

- Für Jungen/Männer gibt es als Verhütungsmittel nur das Kondom. Es schützt nicht nur vor einer ungewollten Vaterschaft, sondern auch vor mehreren Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann und die von Viren (z.B. HIV/AIDS oder Feigwarzen) oder Bakterien (z.B. Chlamydien oder Tripper) ausgelöst werden. Kondome schützen nicht immer ausreichend und nicht gegen alle sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Impfungen etwa gegen die Viruserkrankung Hepatitis B bieten einen notwendigen zusätzlichen Schutz.

**Ausführliche Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und Verhütung gibt es z.B. unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

**Auch der Urologe berät dich und kann dich impfen.**

- Wenn deine Freundin zur Schwangerschaftsverhütung zusätzlich z.B. die Pille einnimmt, seid ihr beide bestens geschützt.
- Es ist wichtig, dass du rechtzeitig anfängst, die Benutzung eines Kondoms zu üben und dass du weißt, welche Kondomgröße zu dir passt, damit du im „Ernstfall“ fit bist.



## So geht's

- Kondom vorsichtig auspacken
- Vorhaut zurückziehen
- Luft aus dem Kondomzipfel drücken, Kondom aufsetzen, „Ring“ muss außen liegen
- Abrollen, nicht ziehen!
- Kondom festhalten beim Stellungswechsel
- Kondom herausziehen nach dem Orgasmus und immer bevor der Penis erschlafft

**Wichtig:** Passende Größe aussuchen, auf CE-Siegel und Prüfnummer sowie Verfallsdatum achten. Luftpolster der Kondomverpackung muss spürbar sein. Bei Zimmertemperatur lagern.

### Und wenn doch mal etwas schiefgeht?

Pille danach und zwar schnell! Sie ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

- Eine befriedigende Sexualität hängt nicht von der Penisgröße ab und auch nicht von möglichst vielen Stellungen, Sexpraktiken oder davon, ob du schon viele Pornos gelesen/gesehen hast. Pornos sind im Übrigen keine guten Ratgeber, denn dort wird eine Scheinwelt gezeigt.
- 5 Mal in 5 Minuten? Keine Panik! Mehrere Samenergüsse in wenigen Minuten, wie oft in Pornos dargestellt, sind körperlich gar nicht möglich.

- Zu früh – zu spät – gar nicht ...

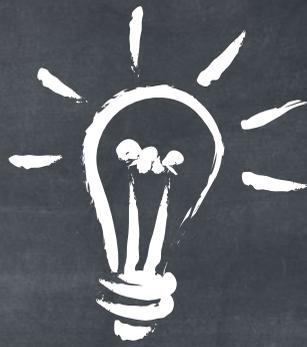
Gerade bei den ersten Malen kann es sein, dass der Samenerguss schneller kommt als man möchte oder dachte. Vielleicht lag es an der Aufregung. Ob zu früh, zu spät, oder wenn's gar nicht klappt – der Urologe ist ein guter Ansprechpartner wenn du bei länger anhaltenden Problemen Rat einholen möchtest.

Welche Gesetze sind jetzt für mich wichtig?



- Für Alkohol, Rauchen und Drogen gibt es klare Gesetze:  
Ab 16 Jahren sind Bier, Wein und weinhaltige Getränke erlaubt, ab 18 Jahren alle anderen Alkoholika und Rauchen (auch Shisha). Illegale Drogen und Anabolika (muskelaufbauende Mittel) sind grundsätzlich verboten!
- Personen unter 18 Jahren dürfen nur mit Zustimmung der Sorgeberechtigten tätowiert oder gepierct werden.
- Niemand darf zum Sex genötigt werden.
- Sexuelle Handlungen mit/an unter 14-Jährigen sind strafbar. Rat und Hilfe gibt es unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Niemand darf unerlaubt oder heimlich Fotos/Filme von anderen Personen aufnehmen und/oder diese verbreiten.
- Pornos anzugucken ist erst ab 18 Jahren erlaubt, die Verbreitung über Handys oder PC ist strafbar.

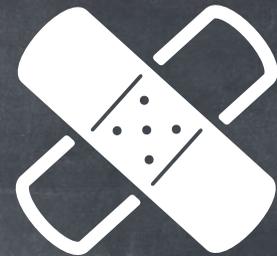
# Was kann ich für mich tun?



- Sport ist wichtig! Deine Abwehrkraft wird gestärkt, du trainierst Muskeln, Knochen und Gehirn. Gleichzeitig wird dein Gewicht ganz natürlich geregelt und deine männliche Figur geformt.
- Eine gesunde, abwechslungsreiche, zucker- und fettarme Kost unterstützt deine Entwicklung. Das Geld für teure Zusatznahrungsmittel kannst du dir dann sparen! Wenn du Durst hast, braucht dein Körper eigentlich nur Wasser. Dort ist alles drin, was durch das Schwitzen verbraucht wurde.
- Akzeptiere deinen Körper und lass' dich nicht von den Medien täuschen: Die perfekten Bilder von Männern sind oft bearbeitet und unrealistisch! Nicht jeder kann oder will das Aussehen eines Bodybuilders haben.  
**Übrigens:** Anabolika können zu Impotenz und Unfruchtbarkeit führen, sie sind also alles andere als „männlich“!
- Verzichte auf Rauchen, zu viel Alkohol und Drogen: Es schädigt deine Gesundheit (auch die Potenz und die Fruchtbarkeit!).
- Hoden mögen keine Hitze: Für gesunde Spermien ist es wichtig, sie vor unnötiger Wärme durch Auto-sitzheizung, Laptop oder zu enger Kleidung zu schützen.

- Klar, dass du dich regelmäßig duschst oder wäschst. Dein Penis sollte täglich gereinigt werden. Hierbei wäschst du die weißlichen Beläge (= Smegma) unter der Vorhaut und in der Rinne zwischen Eichel und Penischaft mit lauwarmen Wasser ab. Wenn du nicht beschnitten bist, schiebst du dazu die Vorhaut ganz zurück. Falls sie zu eng ist und das nicht geht, solltest du einen Urologen um Rat fragen.
- Einmal im Monat solltest du beim warmen Duschen deine Hoden sorgfältig abtasten und dabei auf Verhärtungen oder schmerzlose Schwellungen achten. Diese Selbstuntersuchung ist wichtig, denn insbesondere junge Männer können an Hodenkrebs erkranken. Wenn du Veränderungen spürst, kann dir ein Urologe sagen, woran es liegt. Aber keine Sorge, nicht jede Auffälligkeit ist gleich etwas Ernstes!

# Was kann der Arzt für mich tun?



- Zwischen 12 – 14 Jahren gibt es noch einmal eine Vorsorge-Untersuchung (J1) beim Kinder- und Jugendarzt oder Hausarzt. Dort wird ein Check-up deines Gesundheitszustands gemacht, so wie schon viele Male zuvor bei den U 1 – 11 Vorsorgen. Du kannst ohne oder mit deinen Eltern hingehen.
- Darüber hinaus ist der Arzt vor allem ein gut informierter Gesprächspartner. Der Urologe/die Urologin kennt sich sehr gut mit Jungen und Männern aus und ist ein Spezialist für alle Fragen der Sexualität.

Was ist  
wenn ...?



- Klar braucht es Mut, das erste Mal zum Urologen oder zur Urologin zu gehen und über die eigene Sexualität oder damit verbundene Probleme sachlich und offen zu sprechen. Auch die Vorstellung, sich an intimen Stellen anschauen, berühren oder untersuchen zu lassen, ist für viele unangenehm. Für die Ärzte ist das alles aber ganz normal und gehört zu ihrer täglichen Arbeit.
- Wichtig ist, einen Arzt oder eine Ärztin des Vertrauens zu finden und sich vorher zu überlegen, ob man lieber zu einem Mann oder einer Frau gehen möchte. Als Vorbereitung auf den Arztbesuch ist es hilfreich, alle Fragen und Probleme aufzuschreiben, damit man in der Aufregung nichts vergisst.
- Außerdem sorgt der Urologe/die Urologin dafür, dass du alle wichtigen Impfungen erhältst. z. B. Impfungen gegen Mumps, der zu Hodenentzündungen und dadurch auch zu Unfruchtbarkeit führen kann. Gegen Hepatitis B, die zu Leberentzündungen und Leberversagen führen kann und durch Sex, Blutkontakt oder schon beim Küssen übertragen wird. Oder gegen HP-Viren, die beim Sex übertragen werden. Einige davon verursachen unangenehme Warzen im Genitalbereich und andere sind verantwortlich für die Entstehung von Penis- und Analkrebs.
- Der Urologe/die Urologin erklärt dir alles über Verhütung und den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.
- Der Urologe/die Urologin erklärt dir, warum die Selbstuntersuchung der Hoden wichtig ist, und wie es am besten geht.
- Bei einer körperlichen Untersuchung kann der Urologe deine altersgerechte Entwicklung beurteilen, die Lage und die Größe der Hoden prüfen, eine mögliche Krampfadern am Hoden entdecken oder, wenn du nicht beschnitten bist, eine mögliche Vorhautenge erkennen.

- ... während der Pubertät bei bestimmten Bewegungen ein oder beide Hoden immer mal wieder zurück in den Leistenkanal rutschen? Man nennt das dann Pendelhoden, und es gibt erst einmal keinen Grund zur Beunruhigung. Du kannst die Hoden selbst wieder nach unten in den Hodensack schieben. Wenn das allerdings häufig vorkommt oder die Hoden in der Leiste bleiben, solltest du einen Urologen um Rat fragen.
- ... du die Vorhaut nicht oder nur unter Schmerzen über die Eichel zurückschieben kannst? Dann sprechen Urologen von einer Vorhautverengung oder Phimose, die mit einem kleinen, meist ambulant durchgeführten Eingriff, der sogenannten Beschneidung, behandelt wird. Dabei wird die Vorhaut ganz oder teilweise entfernt.
- ... man beim Sport oder auf dem Schulhof einen Tritt oder einen Ball in die Hoden abbekommt? Das tut heftig weh und könnte auch zu einem Bluterguss im Hoden führen. Wenn die Schmerzen nach ca. 15 Minuten nicht von alleine verschwinden, solltest du zu einem Urologen gehen.
- ... du morgens beim Aufstehen oder z. B. Radfahren plötzlich einen heftigen Schmerz im Hodensack spürst, der nicht nachlässt oder sogar schlimmer wird? Dann solltest du schnell zum Urologen oder in ein Krankenhaus gehen. Du könntest eine Verdrehung des Hodens haben (= Hodentorsion), **die sofort behandelt werden muss**, damit der Hoden nicht geschädigt wird. 

... bei manchen Jungen während der Pubertät durch ein vorübergehendes Hormonungleichgewicht kleine druckempfindliche Brüste (= Gynäkomastie) wachsen? Sie verschwinden in der Regel nach spätestens zwei Jahren ganz von selbst. Wenn du deshalb verunsichert bist oder es dir unangenehm bzw. peinlich ist, frage deinen Urologen/deine Urologin.

... 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.

... es beim Wasserlassen 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 solltest du einen Urologen/eine Urologin aufsuchen und mit Medikamenten behandelt werden. Wenn du Sex, Petting o.Ä. hattest, informiere deine Partnerin/deinen Partner. Auch wenn diese keine Beschwerden haben, müssen sie untersucht/behandelt werden, denn manche sexuell übertragbaren Infektionen (STI) können andere Krankheiten verursachen, obwohl man sie oft erst sehr spät oder nie bemerkt.

... in der Kranzfurche am Penis kleine, weißliche schmerzlose „Pickelchen“ sind? Keine Sorge, bis zu 25 Prozent der Jungen haben diese harmlosen sogenannten Hornzipfel. Wenn du unsicher bist oder dich beim Sex deswegen schämst, besprich dies mit einem Urologen/einer Urologin.

... der Penis nicht steif wird und deshalb beim Sex nicht eindringen kann? Für Impotenz gibt es viele Ursachen. Manchmal ist es nur momentaner Stress und es klappt bald wieder. Frage einen Urologen/eine Urologin, wenn du dir Sorgen machst. Übrigens: Rauchen und Alkohol sind auf Dauer schlecht für die Potenz.

... Blut im Sperma ist? Dafür gibt es viele, überwiegend harmlose Ursachen. Wenn es länger als vier bis fünf Tage andauert, solltest du aber in jedem Fall zum Urologen gehen, um die Ursache abklären zu lassen.



**Hoden ...** produzieren beide ab der Pubertät täglich viele 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 35 °C erfolgt, wandern die Hoden kurz vor der Geburt aus dem 37° 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 Außenseite der Hoden. Sie speichern die Spermien und stoßen sie beim Samenerguss aus.

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

**Samenleiter ...** transportieren die Spermien aus den Nebenhoden an den Samenbläschen vorbei zur Prostata.

**Harnröhre ...** durch die sowohl der Harn (= Urin) als auch das Sperma ausgeschieden werden: Keine Sorge, beides gleichzeitig geht nicht.

**Samenbläschen ...** hast du zwei. Sie liegen rechts und links neben der Prostata und produzieren den zuckerhaltigen Teil der Samenflüssigkeit zur Ernährung der Spermien.

**Prostata ...** wird auch „Vorsteherdrüse“ genannt, weil sie „vor“ der Blase „steht“. Sie ist kastaniengroß und produziert einen Teil der Samenflüssigkeit.

**Cowpersche Drüse ...** produziert bei Erregung den sogenannten Glücks-, Lust- oder Liebestropfen, um die Harnröhre vor dem Samenerguss von Urinresten zu reinigen und die Eichel zu befeuchten.

**Penis ...** wird auch Glied genannt und in der Mitte von der Harnröhre durchzogen. Er besteht aus mehreren Teilen:

**Schwellkörper ...** gibt es zwei in deinem Penis, die sich bei sexueller Erregung oder ab der Pubertät auch öfter mal ohne Grund so stark mit Blut füllen, dass sie deutlich spürbar und sichtbar dicker, länger und hart werden, so dass sich der Penis aufrichtet (=Erektion). Bei einer durchschnittlichen Penisgröße (ca. 12,5 cm während der Erektion) passen ungefähr 250ml Blut hinein. Wenn das nicht richtig klappt, nennt man das Erektionsstörung.

**Kranzfurche ...** ist die Vertiefung zwischen Penischaft und Eichel.

**Eichel ...** ist der sehr empfindliche vordere Teil des Penis.

**Vorhaut ...** bedeckt und schützt die berührungsempfindliche Eichel. Sie ist normalerweise so elastisch, dass du sie leicht über die Eichel bis zum Penischaft zurückschieben kannst. Beschnittene Jungen haben keine Vorhaut. Sie wurde aus religiösen oder medizinischen Gründen durch eine Operation entfernt.

**Frenulum ...** wird auch Vorhautbändchen genannt und liegt an der Unterseite des Penis zwischen Eichel und Penischaft.

