

Kondome schützen vor ungewollter Vaterschaft & gegenseitig vor Krankheiten (z.B. AIDS), wenn sie passen und man weiß, wie's geht.

Auf die Breite kommt es an!
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?

12,5 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, gib'ts auch im Supermarkt!

Und wenn's mal schiefeht?

Pille danach und zwar schnell...
Das Rezept dafür gib'ts auch am Wochenende bei Arzt oder Ärztin.

Krebsfrüherkennung auch schon für junge Männer?

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

Deshalb ist die **Selbstuntersuchung des Hodens ix pro Monat** wichtig! 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. Dann ist der Hodensack entspannt und 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. Oberhalb 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 bei einem Urologen/einer Urologin. Wichtig zu wissen: Nicht jeder auffällige Befund ist Krebs. Es gibt mehrere Veränderungen, die untersucht und evtl. 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 zum Urologen/zur Urologin

Die Vorstellung, sich an intimen Stellen anschauen, berühren oder untersuchen 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, 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. Jeder Mensch hat eigene Schamgrenzen und Vorstellungen und es braucht Mut, darüber zu sprechen. Als Vorbereitung auf den Arztbesuch 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, Sexpraktiken, Sextoys oder Pornoerfahrungen ab. Viel wichtiger ist ein Gespür für das, was beiden gefällt.

...hetero- oder homosexuell? 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!

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

...Selbstbefriedigung ist ein persönliches Bedürfnis, das nicht in die Öffentlichkeit gehört. Hierdurch 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 einen Urologen/eine Urologin wenden.

...das erste Mal. Entspann dich: Mit 16 Jahren hatte erst 1/3 der Jungen Sex... Wenn's so weit ist, sorg mit einem Kondom für zusätzliche Sicherheit, auch wenn 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, und ganz sicher, miteinander darüber zu sprechen, wenn es das Liebespiel stört. Natürlich kann man auch mit einem Urologen/einer Urologin 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 der Urologe/die Urologin

- sich besonders gut mit Jungen und Männern auskennt
- sich gerne Zeit für deine Fragen nimmt
- dir verlässliche Infos geben kann zu deinem Körper und allem, was sich dort gerade verändert
- Spezialist/Spezialistin beim Thema Sexualität ist
- viele Sorgen und Unsicherheiten von Jungen kennt
- allein oder mit Eltern/Freund/Freundin besucht werden kann
- Schweigepflicht hat
- dich gerne unterstützt, wenn's Probleme untenrum gibt
- dich nicht untersucht, wenn du das nicht möchtest



Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.



Berufsverband der Deutschen Urologen e.V.



Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V.

© 2014 ÄGGF. Alle Rechte vorbehalten. **Verantwortliche Herausgeber:** Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V., Berufsverband der Deutschen Urologen e.V., Uerdinger Straße 64, 40474 Düsseldorf **Text:** Dr. med. Heike Kramer, Andrea Mais, Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF) Pickhuben 2, 20457 Hamburg **Gestaltung:** Elisabeth Nohel **Illustrationen:** Elisabeth Nohel, Dr. med. Katja Dalkowski **Fotos:** Ellen Spielmann **Druck:** Druckerei E. Sauerland GmbH **Ausgabe:** 1/2014



Gut zu wissen...

Infos für Jungen und junge Männer



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 (Kreatin, Proteinshakes... oder sogar 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 weinhaltinge Getränke ab 16 Jahren in kleinen Mengen erlaubt, ab 18 Jahren alle anderen Alkoholika und Rauchen (auch Shisha). 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, solltest du zu einem Arzt* gehen.

...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. Frag einen Urologen*, 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 Hornzypfel. Wenn du unsicher bist oder dich beim Sex deswegen schämst, besprich dies mit einem Urologen*.

...plötzlich ein heftiger Schmerz im Hodensack zu spüren ist, der nicht nachlässt oder sogar schlimmer wird? Dann solltest du schnell zum Arzt* gehen. Du könntest eine Verdrehung des Hodens haben (= Hodentorsion), die sofort behandelt werden sollte, damit der Hoden nicht geschädigt wird. Das passiert übrigens meistens morgens beim Aufstehen oder beim Radfahren.

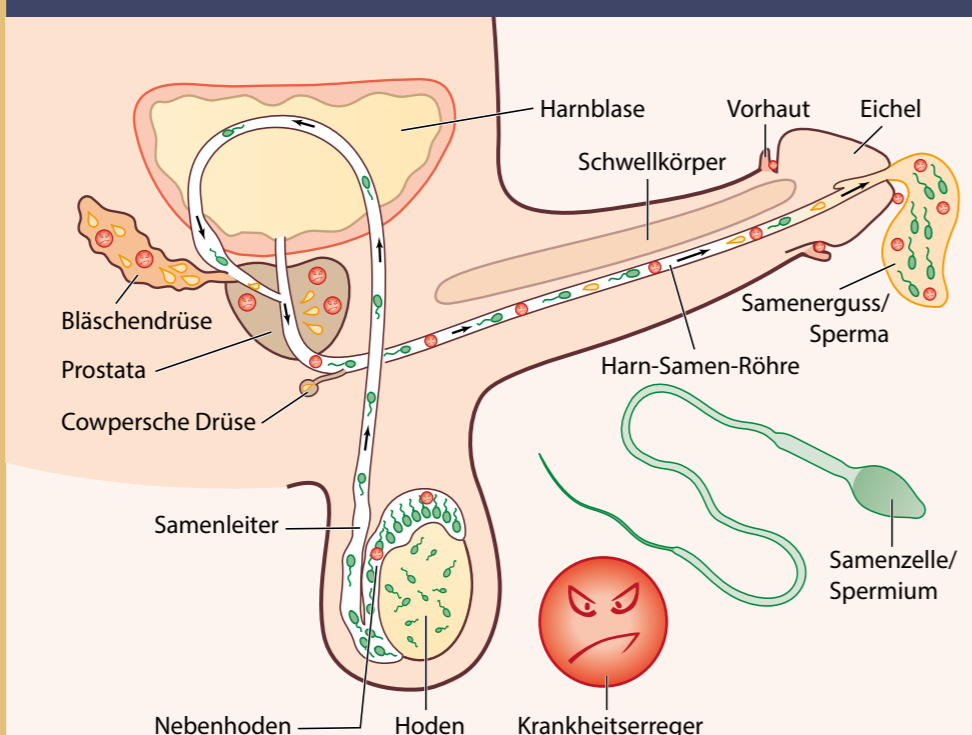
...nach Tätowieren oder Piercen an der behandelten Stelle Schmerzen, Rötung, Schwellung oder starker Juckreiz auftreten? Du Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit bekommst und/oder dich total erschöpft fühlst? Such möglichst rasch einen Arzt* auf! Es könnte eine Infektion durch unsauberes Arbeiten oder eine 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 mit einem Urologen* sprechen! Achtung: Beim Tätowieren benutzt man z.T. AZO-Farbstoffe, deren Langzeitwirkungen für den Körper noch völlig unbekannt sind.

*Arzt = Arzt/Ärztin, z.B. Urologe/Urologin

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 eitrigiger Ausfluss aus der Harnröhre und eventuell Fieber sind Hinweise für eine Ansteckung. Suche dann bitte einen Arzt auf (z.B. Urologe/Urologin), damit du mit Medikamenten behandelt werden kannst. Wenn du Sex, Petting... hattest, informiere deine Partnerin/deinen Partner. Auch wenn diese keine Beschwerden haben, müssen sie untersucht/behandelt werden, denn manche sexuell übertragbaren Infektionen (STI) bemerkt man oft erst sehr spät oder nie. Trotzdem könnte man andere Menschen anstecken.

Waschen des Intimbereichs, inklusive Eichel und Kranzfurche, gehört selbstverständlich zur täglichen Hygiene und ist wichtiger zur Vermeidung von Infektionen als die Intimrasur. Beim Rasieren kommt es fast immer zu kleinen Hautverletzungen, über die Krankheitserreger (STI) sogar leichter in den Körper eindringen könnten.



Gut, sich auszukennen:

Hoden... produzieren 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° 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 Samenbläschen vorbei zur Prostata. Hier beginnt die Harn-Samen-Röhre...

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 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. Diese schützt die

Spermien vor der sauren Scheidenflüssigkeit, damit sie den Weg durch die Gebärmutter in den Eileiter schaffen können, um dort die Eizelle zu befruchten. Die Spermien können im Eileiter bis zu 7 Tage überleben!

Cowpersche Drüse... produziert 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... ist der größte Teil des Penis. Er enthält die beiden **Schwellkörper...**, die sich bei sexueller Erregung 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). Beim erwachsenen Mann ist er dann durchschnittlich **12,5cm** lang (siehe Messlatte) und mit ca. 250 ml Blut gefüllt.

Kranzfurche... ist die Vertiefung zwischen Penisschaft und Eichel.

Eichel... ist der sehr empfindliche vordere Teil des Penis, deren Berührung beim Sex besonders lustvoll ist.

Vorhaut... bedeckt und schützt die berührungsempfindliche Eichel. Sie ist normalerweise so elastisch, dass man sie leicht bis zur Kranzfurche zurückschieben kann. Beschnittene Jungen haben keine Vorhaut. Sie wurde aus religiösen oder medizinischen Gründen durch eine Operation entfernt.

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.

■ **HIV/AIDS:** Die humanen Immundefizienz-Viren (HIV) gelangen durch Blut, Wundsekret, Samenflüssigkeit und Scheidenflüssigkeit von einem damit Infizierten zu einem anderen Menschen. Die Viren zerstören das Abwehrsystem, das uns normalerweise vor Krankheitserregern schützt. Durch regelmäßige Einnahme von Medikamenten kann ein HIV-positiver Mensch sehr lange mit dieser Infektion leben, allerdings ist er immer wieder ansteckend. Wenn die AIDS-Krankheit aber ausbricht, sterben viele an den Folgen. Da die Infektion lange Zeit unbemerkt bleiben kann, ist der HIV-Bluttest der einzig sichere Beweis, ob du dich angesteckt hast oder nicht. **Kondome schützen euch sicher!**

■ **HPV:** Humane Papilloma-Viren (HPV) sind weit verbreitet. Sie leben in der Haut oder Schleimhaut der Geschlechtsorgane und man kann sich durch direkten Hautkontakt anstecken. Es gibt über 100 verschiedene HPV-Typen, die unterschiedliche Krankheiten hervorrufen können. Die Typen 6 und 11 verursachen am häufigsten Feigwarzen im Genitalbereich, eine sehr ansteckende und unangenehme Erkrankung. Salben oder eine Operation können helfen. Da die Warzen wieder kommen können, muss man regelmäßig zur Nachkontrolle. **Kondome schützen, aber nicht immer ausreichend.**

■ **Hepatitis B:** Diese Viruserkrankung ist weltweit eine der häufigsten Infektionskrankheiten. Die Viren sind 100-mal ansteckender als HIV! Sie sind in allen Körperflüssigkeiten. Sogar ein inniger Zungenkuss kann anstecken. Hep B ist tödlich, wenn es die Leber zerstört. Es gibt eine sichere Impfung gegen Hep B. **Kondome schützen nicht so sicher!**

■ **Sogenannte „High-Risk-HP-Viren“:** (am häufigsten HPV 16 und 18) können durch eine lang anhaltende Infektion z.B. zu Analkrebs führen und bei Frauen zu Gebärmutterhalskrebs bzw. bei Männern in seltenen Fällen zu Peniskrebs. **Kondome schützen die Haut vor einer Ansteckung.** Es gibt eine Impfung zum Schutz vor HPV 16/18, auch kombiniert mit HPV 6/11 für Mädchen und Jungen. Am besten lässt man sich vor dem 1. Sex impfen.

■ **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.**

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

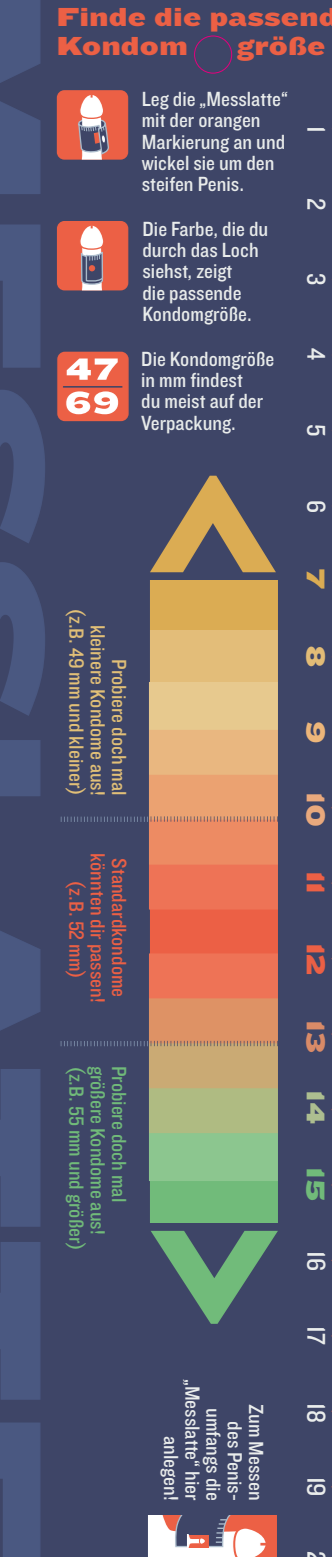
■ **Chlamydien:** Diese kleinsten Bakterien dringen in die Schleimhaut der Harnröhre ein. Häufig bemerkt man ca. 2 Wochen nach der Ansteckung Brennen beim Wasserlassen und einen eitrigem oder klaren Ausfluss aus der Harnröhre. Manchmal ist die Harnröhrenöffnung gerötet. Die Entzündung kann weiter in Prostata und Samenbläschen wandern oder auch die Nebenhoden befallen. Chlamydieninfektionen sind weit verbreitet und bei Frauen 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:** Auch diese Bakterien gelangen über die Schleimhaut der Harnröhre in den Körper. Einige Tage später kommt es zu Schmerzen beim Wasserlassen und meist eitrigem Ausfluss aus der Harnröhre. Wenn man nicht rechtzeitig mit einer Antibiotikabehandlung beginnt, breiten sich die Krankheitserreger schmerzhaft in der Cowperschen Drüse, der Prostata, den Samenbläschen und den Nebenhoden aus. Auch mit Gonorrhö kann man sich immer wieder neu anstecken. **Kondome schützen!**

■ **Syphilis = Lues:** Die Bakterien dringen meistens in die Schleimhaut des Genitalbereichs ein (auch After, Mund oder Brustwarzen möglich!). Dort entsteht ca. 3 Wochen nach der Ansteckung ein dunkelroter Fleck oder Knötchen, einige Zeit später wird daraus eine schmerzlose gelbliche Wunde mit hartem Rand. Die Lymphknoten in der Nähe dieses Geschwürs schwellen an, tun aber nicht weh. Wenn sich die Bakterien über das Blut im Körper ausbreiten, entstehen rote Hautflecken, die zu Knötchen werden und später schuppen. Syphilis-Geschwüre, Hautveränderungen und Blut sind hoch ansteckend! 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. **Kondome schützen!**

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

Ausführlichere Informationen zu STI und Verhütung gibt es z.B. unter www.bzga.de und natürlich bei allen Ärzten/Ärztinnen (z.B. Urologen/Urologinen), die dich beraten können und bei STI-Verdacht auch testen und behandeln werden.



Zum Messen des Penisumfangs die „Messlatte“ hier anlegen!