

Leseprobe aus:

Ralph Caspers, Daniel Westland, Christine Henning

Du bist kein Werwolf



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

INHALT

Yahouuuuu! Herzlich willkommen im längsten
Vollmond deines Lebens! **7**

Teil 1

**Dein Ich, dein Seelenleben und alles,
was dazugehört 15**

Was passiert mit mir? **17**

Ich bin ich! **27**

Immer schön locker bleiben: der überzeugende
Auftritt **33**

Piercings und Tattoos: was ist erlaubt, was ist
verboten? **49**

Keiner mag mich – was kann ich dagegen tun? **53**

Eltern: was sie wollen und wozu sie gut sind **57**

Was ist das: Liebe? **67**

Wie und wo lerne ich Flirten? **75**

Wie finde ich einen Freund oder eine Freundin?
85

Schwul, lesbisch, bi – wie man's merkt und was
zu tun ist **95**

Wenn aus guten Freunden ein Paar wird **105**

Mein Freund hat eine Freundin – und keine Zeit
mehr für mich! **109**

Eifersucht: nichts tun ist die beste Lösung **113**

Aus, Schluss, vorbei! **117**

Liebeskummer lohnt sich nicht – ist aber unvermeidlich **123**

Teil 2

Körper, Sex und andere Überraschungen **131**

Zur Sache, Schätzchen! **133**

Wie siehst du denn aus? **135**

Der «kleine» Unterschied –
Körperbau von Mädchen und Jungen **139**

Küssen – der Weg zum Paradies! **163**

Necking und Petting: wenn die Hände auf
Wanderschaft gehen **173**

Handarbeit **177**

Leck mich doch! **187**

Augen zu und durch? Das erste Mal **191**

Mal so, mal so: Abwechslung im Bett **209**

Zu zweit oder bald zu dritt? Verhütungsmittel
und Schwangerschaft **215**

Das ist ja krank, Alter! **227**

Besuch beim Jugendarzt und Gynäkologen **233**

Liebe und Sex: eine haarige Angelegenheit! **239**

Anhang **241**

Fragen und Antworten **243**

YAHOUUUUUU!
HERZLICH WILLKOMMEN
IM LÄNGSTEN VOLLMOND
DEINES LEBENS!



In diesem Buch geht es um alles, was in der P-P-P-P-Pubertät passiert. (Da! Wir haben's ausgesprochen!) Man fühlt sich in dieser Zeit nämlich wie ein Werwolf bei Vollmond: Der Körper verändert sich, es wachsen Haare an den unmöglichsten Stellen, und man bekommt eine unbändige Lust auf Fleisch! (Und das gilt für Jungen, wie für Mädchen. Werwölfe waren zwar ursprünglich alle männlich, im Zuge der Gleichberechtigung sind aber auch weibliche Versionen dieser Fabelwesen, die Werwölfinnen, erschaffen worden.)

Niemand bereitet einen so richtig auf die Veränderung in dieser Zeit vor – und da treten wir auf den Plan. Wir schlendern erhobenen Hauptes durch Gegenden, die andere nur mit hochrotem Kopf betreten. Uns ist nichts peinlich. Wir liefern konkrete, handfeste Informationen und geben Tipps. Damit du dich halbwegs mühelos wieder in das lebenswerte Menschenwesen, das zweifelsohne irgendwo tief in dir drinsteckt, zurückverwandeln kannst.

Woher wir über all das Bescheid wissen, fragst du dich? Tja, wir waren schließlich auch mal in der Pubertät. Und haben heil wieder rausgefunden. Außerdem gibt es viele Leute, die man fragen kann: Ärzte, Lehrer, Eltern, Freunde. Man muss sich nur trauen. Und das haben wir für dich erledigt. Keine Frage war uns zu unangenehm, keine Antwort zu peinlich.

So findest du also auf den folgenden Seiten eine Gebrauchsanleitung für die Pubertät. Denn du bist kein Werwolf! Bloß ein armer Hund oder eine arme Hündin, aber auch das gibt sich bald wieder. Bis dahin: Mach das Beste draus – wir sagen dir, wie!

Übrigens: Wenn in diesem Buch von «Jungen» die Rede ist, dann meinen wir tatsächlich auch Jungen, und mit «Mädchen» meinen wir auch Mädchen, sodass ganz schön oft von «Jungs und Mädchen» oder von «er oder

sie» oder «ihm oder ihr» gesprochen werden wird, was dann natürlich dazu führt, dass wir manchmal dann doch nur «du und deine Freunde» oder «du und deine Freundinnen» geschrieben haben, in Wirklichkeit aber «du und deine Freunde und/oder Freundinnen» gemeint ist, und dasselbe gilt natürlich auch für Lehrer(innen), Erwachsene(innen) und Eltern(innen) ... äh.

Oh, und außerdem verlieben sich zwar die meisten Jungs in Mädchen und die meisten Mädchen in Jungs, aber manche Jungs verlieben sich auch in Jungs, und manche Mädchen verlieben sich in Mädchen, und manches von dem, was für Mädchen gilt, die sich in Jungs verlieben, gilt auch für Mädchen, die sich in Mädchen verlieben, und manches von dem, was für Jungs gilt, die sich in Mädchen verlieben, gilt auch für Jungs, die sich in Jungs verlieben. Aber anderes wiederum nicht, und wenn wir das immer dazuschreiben würden, hättest du jetzt ein wirklich dickes Buch in der Hand, deshalb haben wir das gelassen. Es ist alles sowieso schon verwirrend genug. Aber für ein Buch, in dem es maßgeblich ums Geschlechtsleben geht, sind Geschlechter wirklich eine erstaunliche Plage. Aber am Ende ist das wahrscheinlich aktuell dein kleinstes Problem. Eines können wir dir aber versprechen: Du wirst schon rauskriegen, was wir meinen!

*Viel Spaß beim Überleben in der Pubertät,
Christine und Ralph*

Los geht's! Aber wann? Das ist ganz unterschiedlich. Der Begriff «Pubertät» kommt – wie so viele – mal wieder aus dem Lateinischen: «Pubertes» nannten die alten Römer die Geschlechtsreife. Zwar behaupten manche Frauen steif und fest, auch erwachsene Männer seien «unreif», wenn sie z.B. viel Sport gucken oder gern Videospiele spielen. Und Männer finden Frauen, die gern und oft mit ihren Freundinnen shoppen gehen, ebenfalls «unreif». Doch das ist hier nicht gemeint. Es geht um die körperliche Matura, sprich Reife. Um Sex, Fortpflanzung, Babykriegen. Wer ein Baby bekommen oder zeugen kann, gilt als «geschlechtsreif».

Nun bist du ja schon seit einigen Jahren mit kaum etwas anderem so beschäftigt wie mit dem Großwerden. Du hast gehen, essen, sprechen und rechnen gelernt – und vielleicht sogar singen, Ballett, Fußball oder Karate. Warum also jetzt diese Welle?

Weil der Körper in der Pubertät nicht nur wächst, sondern sich vor allem auch verändert. Plötzlich spucken in deinem Blut alle möglichen Hormone herum, die Haare wachsen lassen, Pickel verursachen und brutale Stimmungsumschwünge mit sich bringen.

Weil es eine wahnsinnig bequeme Erklärung ist, sagen viele Eltern, sobald der Nachwuchs mal ein wenig lauter Musik hört, mit Stinklaune beim Abendbrot sitzt oder ein paarmal mit den Türen knallt: «Ah! Die Pubertät ...!» Kann sein, kann aber auch nicht sein. Denn diese heikle Lebensphase verläuft bei jedem Menschen anders. Sie beginnt frühestens mit dem achten Geburtstag und endet zwischen achtzehntem und zwanzigstem.

In dieser Zeit geschehen mit deinem Körper alle möglichen Sachen. Was wann passiert, kannst du kaum beeinflussen, wohl aber, wie du damit klarkommst.

Die wichtigsten körperlichen Veränderungen

Jungen

Penis und Hoden wachsen

Samenerguss;
erste Selbstbefriedigung

Bart- und Haarwachstum vor allem unter den Armen, auf der Brust, im Schambereich (Penis, Hoden)

Stimmbruch (Stimme springt zwischen hoch und tief, am Ende bleibt sie tiefer als vorher)

Mädchen

Brüste wachsen

Monatsblutung (auch Regel, Periode oder Tage genannt); erste Selbstbefriedigung

Haarwachstum unter den Armen und im Schambereich

Stimmbruch (fällt nicht ganz so auffällig wie bei Jungs aus, existiert aber dennoch)

Bei den Jungs scheint somit oberflächlich betrachtet mehr zu geschehen, dafür bringt sie aber der Sturm der Hormone meist weniger durcheinander als die Mädchen. Denen machen die intensiven Stimmungsschwankungen oft sehr zu schaffen. Außerdem haben Mädchen manchmal starke Schmerzen, bis die Monatsblutung einigermaßen regelmäßig kommt. (Bei manchen Frauen bleibt das ein Leben lang so.)

Viel schlimmer als Schmerz und die Unsicherheit über die körperlichen Veränderungen ist jedoch das seelische Durcheinander, das die Pubertät mit sich bringt. Es ist eine Zeit, in der man seine Eltern und Geschwister manchmal nicht ausstehen kann – und sich doch zugleich nach ihrer Liebe und der Geborgenheit, die sie geben, sehnt. Eine Zeit, in der man denkt, man verhalte sich nach außen so normal wie immer, aber die Leute um einen herum sagen einem, dass man ständig schlecht drauf sei und sich mal zusammenreißen solle. Eine Zeit, in der einem plötzlich auffällt, dass die Nach-

barstochter unheimlich anziehend wirkt – wobei man sie wahrscheinlich lieber ausziehen möchte –, oder eine Zeit, in der man als Schulsprecher richtig toll argumentieren kann, aber keine Ahnung hat, wie man den oder die andere auf sich aufmerksam machen könnte.

Eine Zeit, in der vielleicht das eigene Gesicht voller pochender Eiterpickel ist, während sich der beste Kumpel oder die liebste Freundin Pommes mit Schokoguss reinschieben kann und nix passiert. Eine Zeit, in der die Einladung zu einer Party unermesslich wichtig sein kann, nur damit man sich dann das Hirn zermartert, wie man «richtig» küsst. Eine Zeit, in der man am Ende vielleicht wahnsinnig gern mit dem Freund oder der Freundin schlafen würde, aber keine Ahnung hat, welches Teil wo reingehört, wie sich das dann anfühlt und ob man überhaupt gut im Bett ist.

Geschlechtsteile gibt es nur in zwei Sorten: männlich (Penis) oder weiblich (Scheide bzw. «Vulva» – genau genommen bezeichnet die Vulva die Gesamtheit der äußeren Geschlechtsorgane einer Frau oder eines Mädchens, die Scheide befindet sich allerdings teilweise im Inneren). Im Laufe der Zeit haben sich die Menschen jedoch liebenswerte und manchmal weniger liebenswerte neue Namen für die Geschlechtsteile ausgedacht, je nachdem, was sie gerade damit deutlich machen wollen. Damit du auch immer weißt, worüber die anderen reden, hier eine kleine Übersicht.

So kann man's auch nennen

Andere Bezeichnung für «Penis»	Andere Bezeichnung für «Scheide»/«Vulva»
Glied	Muschi
Pimmel	Pussy
Schwanz	Mumu
Kleiner Freund	Möse
Phallus (lateinisch – war klar, oder?)	Fotze (sehr abschätzig, finden Mädchen gar nicht nett!)
Pullermann	Leckermaul
Schniedelwutz	Senkrechtes Lächeln
Zauberstab	Liebesgrotte
Dödel	Schnecke
Schwengel	Muschel
Piephahn	Blume
Pillermann	Dose
Johannes	Büchse
Freudenstab	Pflaume
Rohr	Vagina
Johnny	Bärchen
Lümmel	Feuchtgebiet
Ständer	Schatzkästchen
Latte	Schlitz

So viele unterschiedliche Bezeichnungen es auch gibt, wir verwenden in diesem Buch einfach die Wörter Penis und Scheide. Mittlerweile solltest du mitgekriegt haben, welches der beiden Geschlechtsteile du abbekommen hast. Trotzdem kann es nie schaden, auch die Abschnitte über das jeweils andere Geschlecht zu lesen, denn je

mehr man darüber weiß, desto leichter und besser versteht man sich. (Und ob du es aktuell glaubst oder nicht: Für die allermeisten Menschen steht dieses Ziel am Ende der Pubertät – einen Freund oder eine Freundin zu finden und mit ihm Spaß zu haben und glückliche Zeiten zu verbringen.)