

# Gesund ein Mann werden!



# Die Pubertät

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit, in der sich dein Körper verändert und du zum Mann wirst! Das dauert mehrere Jahre. Die Pubertät beginnt bei Jungen meist um das 12. Lebensjahr. Aber es gibt auch Frühstarter oder Spätzünder. Beides ist normal und zunächst kein Grund zur Beunruhigung.



## Was passiert da eigentlich?

In dieser Zeit des Umbruchs sind viele Jungs verunsichert: „Ist das noch normal?“ Meist kannst du ganz beruhigt sein, weil das was sich in deinem Körper abspielt im üblichen Rahmen liegt. Auch deine Gefühle fahren Achterbahn. Eben noch happy, bist du im nächsten Moment schlecht gelaunt und genervt. Das Hormon, das von deinen Hoden produziert wird (Testosteron) steigert auch dein Lustempfinden und dein Interesse an Sex.



## Was passiert wann?

Schau einfach mal in die Tabelle, dann kannst du erkennen, in welchem Alter die typischen Veränderungen beginnen.



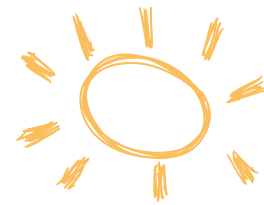
Alter	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Stimmbruch												
Bartwuchs												
Achselhaare												
Längenwachstum												
Männliche Körperbehaarung												
Muskelaufbau												
Hodenwachstum												
Schamhaare												
Peniswachstum												
1. Samenerguss												

# Lerne deinen Körper kennen!

Bei manchen jungen Männern treten aber auch Probleme oder Krankheiten auf, die behandelt werden müssen. Wenn du dich regelmäßig selbst untersuchst, lernst du deinen Körper besser kennen und kannst Veränderungen wahrnehmen. Du solltest einmal monatlich – am besten beim Baden oder Duschen – deinen Hodensack auf Auffälligkeiten hin abtasten. Je länger eine Krankheit unerkannt bleibt, desto eher verursacht sie ernsthafte und teilweise nicht mehr zu heilende Schäden. Diese Broschüre soll dir helfen, Entwicklungsstörungen und Erkrankungen des männlichen Genitales zu erkennen.



# Rat und Hilfe



Bei Problemen können Eltern oder Freunde erste Ansprechpartner sein. Darüber hinaus stehen Ärzte für Fragen zur Verfügung. Ob du lieber mit einem Arzt oder einer Ärztin sprichst, musst du selbst entscheiden. Du kannst alleine oder mit deinen Eltern oder einem Freund hingehen. Wichtig ist, einen Arzt oder eine Ärztin deines Vertrauens zu finden. Das kann der Hausarzt sein, der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde oder der Schularzt. Einige (Kinder-) Urologen bieten „Jungensprechstunden“ an. So wie Mädchen zum Frauenarzt gehen, kannst du dir beim Urologen Rat holen.

## Dein Arzt ist für dich da!

Natürlich braucht es Mut, das erste Mal zum Arzt zu gehen und über die eigene Sexualität oder damit verbundene Probleme zu reden. Schreibe dir im Vorfeld am besten deine Fragen auf, damit du in der Aufregung nichts Wichtiges vergisst. Der Arzt nimmt sich Zeit, kann dir verlässliche Informationen zu deinem Körper geben und kennt sich bei Sorgen und Unsicherheiten in der Pubertät aus. Er unterliegt der Schweigepflicht und untersucht dich nur, wenn du dies auch willst.



## Gut, wenn man sich auskennt!

Um bewusst auf seinen Körper und seine Gesundheit zu achten, ist es wichtig Veränderungen am eigenen Körper wahrzunehmen. Grundvoraussetzungen dafür sind Kenntnisse der männlichen Anatomie.



# Penis oder Glied

Jeder Penis ist einzigartig! Insbesondere drei Dinge beschäftigen gerade junge Männer besonders: die Größe, die Bereitschaft zur Erektion und eine Krümmung. Das Glied wird in der Mitte durch die Harnröhre durchzogen und besteht aus:



## 1 Schwellkörper

Es gibt zwei Schwellkörper. Sie liegen im Penisschaft und füllen sich bei sexueller Erregung und auch gelegentlich ohne speziellen Grund so stark mit Blut, dass sich das Glied aufrichtet, dicker, länger und hart wird. Man nennt dies Erektion. Das Glied eines erwachsenen Mannes ist unter Erektion durchschnittlich 12,5 cm lang und mit rund 250 ml Blut gefüllt. Nur selten ist das steife Glied komplett gerade. Leichte Krümmungen sind normal, außer sie machen Probleme beim Sex oder nehmen im Laufe der Zeit zu.

## 2 Eichel

Die Eichel ist der sehr empfindsame vordere Teil des Penis.

## 3 Kranzfurche

Die Rinne bzw. Vertiefung zwischen Eichel und Penisschaft nennt man Kranzfurche.

## 4 Vorhaut

Die Vorhaut bedeckt die Eichel und ist normalerweise so weit und elastisch, dass sie sich ohne Schmerzen sowohl im nicht-erigierten als auch im erigierten Zustand hinter die Kranzfurche zurückstreifen lässt. Die Vorhaut wird bei manchen Jungen aus medizinischen oder religiösen Gründen entfernt.

## 5 Vorhautbändchen

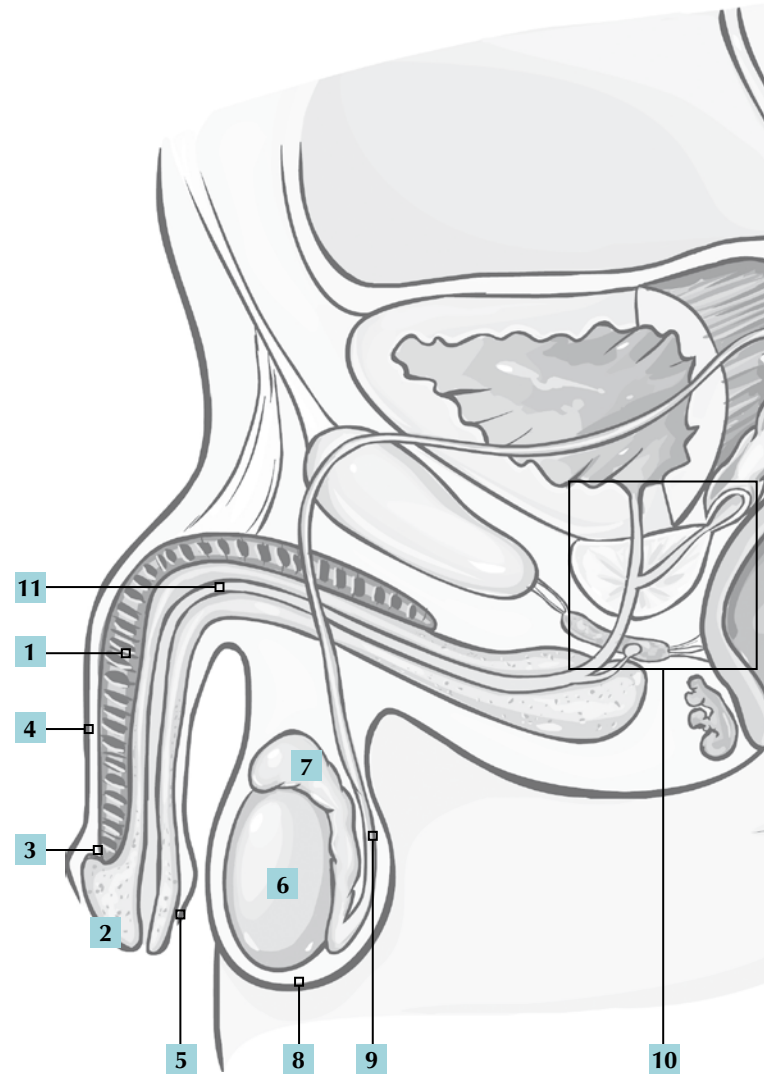
Das Vorhautbändchen liegt auf der Unterseite des Penis zwischen Vorhaut und Eichel. Ist es zu kurz, kann das Zurückstreifen der Vorhaut schmerzhaft sein. Es kann sogar einreißen, wenn die Vorhaut zu plötzlich oder zu weit zurückgezogen wird.

## 6 Hoden

Sie liegen im Hodensack und wachsen im Laufe der Pubertät. Gewöhnlich hat jeder Junge zwei Hoden, die etwas unterschiedlich hoch im Hodensack liegen. Die Funktionstüchtigkeit der Hoden ist besonders wichtig. Sie produzieren ab der Pubertät das Hormon Testosteron sowie täglich Millionen Samenzellen (Spermien).

## 7 Nebenhoden

Der Nebenhoden sitzt dem Hoden wie eine Haube oben und an der Außenseite auf und speichert die Spermien bis zum Samenerguss.



### 8 Hodensack

Dieser ist ein Hautsack, der durch eine Scheidewand in zwei Hälften geteilt wird. In jeder Hälfte liegt ein Hoden. Von außen sieht man im Bereich der Scheidewand eine stärker pigmentierte Linie, die Raphe genannt wird und sich auch auf die Unterseite des Penis fortsetzt. Bei Kälte zieht sich der Hodensack zusammen und ist kleiner und fester. Die Temperatur im Hodensack liegt bei ca. 35 °C – ungefähr zwei Grad unter der Temperatur im Bauchraum. Diese niedrigere Temperatur ist wichtig für die ungestörte Spermienproduktion.

### 9 Samenleiter

Der Samenleiter transportiert den Samen vom Nebenhoden Richtung Prostata und Harnröhre.

### 10 Samenbläschen, Prostata und Cowpersche Drüse

Diese bilden jeweils ein Sekret, das Bestandteil der Samenflüssigkeit ist.

### 11 Harnröhre

Über die Harn-Samen-Röhre werden Harn und Samen ausgeschieden – nacheinander und normalerweise nie gleichzeitig!

# Hygiene ist wichtig!



Sobald du in der Pubertät bist, ist es immer wichtiger, dass du deinen Intimbereich regelmäßig pflegst. Schweißdrüsen und Talgdrüsen arbeiten jetzt mehr und es können sich im Bereich der Achseln und des Genitalbereiches leichter Bakterien ansiedeln. Besonders unter der Vorhaut entlang der Kranzfurche kommt es jetzt zu einer weißlichen Absonderung, dem sogenannten Smegma. Wenn dieser Bereich nicht gut gereinigt wird, kann es leicht zu Reizungen und Entzündungen kommen. Wichtig ist daher bei der täglichen Pflege, dass du unter der Dusche die Vorhaut zurückschiebst und die Eichel mit Seife und Wasser reinigst und danach gut abspülst.

## Schutz vor Krankheiten

Es gibt auch einige Krankheitserreger, Bakterien und Viren die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden können. Hier schützt am besten ein Kondom. Manche Viren können chronische Entzündungen oder sogar Krebs erregen, zum Beispiel das Humane Papilloma Virus, kurz HPV. Gegen HPV gibt es eine Impfung – genaue Informationen findest du unter [www.bmgf.gv.at/HPV](http://www.bmgf.gv.at/HPV).



## Was kann es sein?

### Die Hoden rutschen manchmal Richtung Leiste.

Das ist zunächst nicht unbedingt ein Grund zur Beunruhigung. Um den Samenstrang gibt es einen Muskel, der den Hoden bei bestimmten Bewegungen, aber auch bei Berührung oder Kälte reflexartig aus dem Hodensack in die Leiste zieht. Lässt der Muskelreflex nach, kehrt der Hoden von selbst wieder in den Hodensack zurück bzw. lässt sich leicht wieder hinabschieben. Man nennt das Pendelhoden. Wenn das aber häufig vorkommt, Schmerzen dabei auftreten oder der Hoden in der Leiste bleibt, solltest du einen Arzt um Rat fragen.

### Die Vorhaut ist nach dem Zurückstreifen eingeklemmt und lässt sich nicht mehr über die Eichel schieben.

Die Ärzte nennen diesen oft sehr schmerzhaften Zustand Paraphimose. Ist eine relativ enge Vorhaut hinter der Eichel eingeklemmt, kann diese anschwellen und dadurch eine Durchblutungsstörung hervorgerufen werden. Eine Paraphimose ist ein Notfall – du solltest sofort zum Arzt gehen!



### **Die Vorhaut lässt sich nicht hinter die Kranzfurche zurückstreifen.**

Je jünger desto häufiger ist die Vorhaut noch nicht zurückstreifbar, u.a. da der innere Anteil der Vorhaut noch mit der Oberfläche der Eichel verklebt ist. Mit zunehmendem Alter, aber auch durch den Versuch, die Vorhaut regelmäßig zum Säubern und Harnlassen zurückzustreifen, lösen sich die Verklebungen. Gibt es keine Probleme wie Entzündungen und ist die Vorhaut ausreichend weit, brauchst du dir zunächst keine Sorgen zu machen. Die Verklebungen werden sich allmählich lösen. Ist die Vorhaut allerdings eng und lässt sich nicht oder nur mit Schmerzen zurückschieben bzw. treten immer wieder schmerzhafte Entzündungen der Vorhaut und/oder der Eichel auf, solltest du einen Arzt aufsuchen. Die Mediziner sprechen von einer Vorhautverengung bzw. Phimose, die mit einem kleinen, ambulanten Eingriff, der Beschneidung, behandelt wird. Dabei wird die Vorhaut ganz oder teilweise entfernt.



### **In der Kranzfurche treten kleine, weißliche, schmerzlose Knötchen auf.**

Keine Sorge, diese Hautveränderungen sind meist harmlos, entstehen bei jedem 4. Jungen in der Pubertät und verschwinden häufig wieder von alleine. Die Mediziner nennen sie Hornzipfel. Sie sind nicht ansteckend!

### **Dumpfer Schmerz beim oder nach dem Samenerguss.**

Der Schmerz zwischen Hodensack und After ist zwar unangenehm, aber harmlos und verschwindet in der Regel nach einigen Minuten wieder von selbst.

### **Plötzlicher Schmerz im Hodensack oder in der Leiste.**

Du spürst plötzlich starke Schmerzen im Hodensack oder in der Leiste, die nicht nach wenigen Minuten wieder verschwinden, sondern sogar noch schlimmer werden? Bei plötzlich einsetzenden Hodenschmerzen, die zum Teil auch in der Nacht auftreten und mit Übelkeit und Erbrechen verbunden sein können, handelt es sich um ein akutes Skrotum. Du solltest auf jeden Fall schnell zu einem Arzt – am besten zu einem (Kinder-)Urologen – gehen, denn es könnte sich um eine Verdrehung des Hodens, eine Hodentorsion, handeln, die so schnell wie möglich behandelt werden muss, damit der Hoden keinen Schaden nimmt!





### **Du tastest eine Verhärtung oder einen Knoten am Hoden.**

Es gibt harmlose Veränderungen am (Neben-)Hoden, die als Verhärtungen tastbar sind, aber du solltest zur Sicherheit zu einem Arzt gehen, denn es könnte sich auch um Hodenkrebs handeln. Hodenkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei jungen Männern zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr. Jährlich erkranken ca. 350 Männer in Österreich neu daran. Selbst wenn es sich um einen bösartigen Tumor des Hodens handeln sollte, bestehen bei Früherkennung und richtiger Behandlung sehr gute Heilungschancen! Also wieder einmal: Du solltest dich regelmäßig selbst untersuchen und nicht zögern einen Arzt aufzusuchen, denn je länger eine Krankheit unerkannt und unbehandelt bleibt, desto eher verursacht sie ernsthafte und teilweise nicht mehr zu heilende Schäden!



### **Schwellung in der Leiste oder am Hodensack vor allem nach stärkerer körperlicher Belastung.**

Es könnte sich um einen Leistenbruch (Leistenhernie) oder einen Wasserbruch (Hydrozele) handeln. Auch ziehende Schmerzen in der Leiste nach körperlicher Anstrengung, die im Liegen häufig wieder verschwinden, können Anzeichen dafür sein. Von einem Leistenbruch spricht man, wenn sich Baucheingeweide entlang einer Bauchfellausstülpung in den Leistenkanal vorschieben. Beim Wasserbruch sammelt sich nur Bauchwasser in der Bauchfellausstülpung. Ein erhöhter Druck im Bauchraum wie bei schwerem Heben, Kraftsport oder häufigem Husten begünstigt die Entstehung von solchen Brüchen. Die Bruchpforte verschließt sich nicht von selbst, sie erweitert sich eher im Laufe der Zeit. Bestätigt der Arzt die Diagnose, sollte eine kleine Operation durchgeführt werden, um die Bruchpforte zu verschließen. Unbehandelt besteht die Gefahr einer Einklemmung des Bruchs, was zu ernsthaften Komplikationen führen kann.





### **„Wurmartige“ Veränderung bzw. Verdickung des Samenstrangs.**

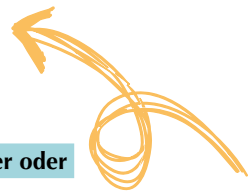
Es könnte sich um erweiterte Venen entlang des Samenstranges handeln. Die Ärzte nennen diese Krampfadern, die sich meist entlang des linken Samenstranges entwickeln, Varikozelen. Ab einer gewissen Ausprägung oder auch bei eventuellen Symptomen wie ziehenden Schmerzen insbesondere bei körperlicher Anstrengung, sollte eine Varikozele ärztlich behandelt werden.

### **Die Brüste wachsen und sind druckempfindlich.**

Durch ein vorübergehendes Hormonungleichgewicht während der Pubertät können auch bei Jungen die Brüste größer werden und schmerzen. Die Ärzte sprechen dann von Gynäkomastie. Diese ist während der Pubertät meist harmlos und verschwindet wieder.



Unsicher?  
Frage deinen  
Arzt!



### **Starkes Brennen beim Harnlassen, blutiger oder trüber Harn, Ausfluss aus der Harnröhre.**

Harnröhre, Prostata oder Nebenhoden könnten entzündet sein und du solltest einen Arzt aufsuchen. Bestätigt sich die Infektion, musst du mit Medikamenten behandelt werden. Da einige Infektionen auch sexuell übertragbar (STI) sind, solltest du deine Partnerin bzw. deinen Partner informieren. Kondome schützen vor ungewollter Vaterschaft und sexuell übertragbaren bakteriellen und viralen Erkrankungen wie Chlamydien, HIV/AIDS oder Feigwarzen. Gegen einige Erkrankungen, die sexuell übertragbar sind, gibt es Impfungen. Sprich mit deinem Arzt darüber und fange rechtzeitig an, die Benützung des Kondoms zu üben, so dass du im „Ernstfall“ fit bist.

### **Der Harnstrahl wird schwächer und/oder dünner und du musst zunehmend beim Harnlassen pressen.**

Bei deinem Opa ist vielleicht eine vergrößerte Prostata die Ursache. In deinem Alter ist die Prostata aber klein und macht noch keine Probleme. Meist ist die Harnstrahlabschwächung bei jungen Männern auf eine Enge der Harnröhrenmündung (Meatusstenose) zurückzuführen. Insbesondere nach einer Beschneidung im Säuglings- oder Kleinkindesalter kommt es zu solchen Engen. Auch eine sehr enge Vorhaut kann zu Problemen beim Harnlassen bis hin zum Harnverhalt führen.

# Weitere Infos

Für weitere Fragen wende dich an deinen Arzt oder informiere dich unter

**[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) > Kids und Teens**



KRANKENHAUS  
BARMHERZIGE  
SCHWESTERN



**OÖGKK**  
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz  
**[www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.at), [www.forumgesundheit.at](http://www.forumgesundheit.at)**



Für den Inhalt verantwortlich: Abteilung für Kinderurologie des KH der Barmherzigen Schwestern Linz in Zusammenarbeit mit der OÖGKK, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention und einer oberösterreichischen schulärztlichen Arbeitsgruppe