

# Ich und mein Körper

Meine Entwicklung verstehen –  
stark werden für die Jugendzeit

Kursbuch für Jungs

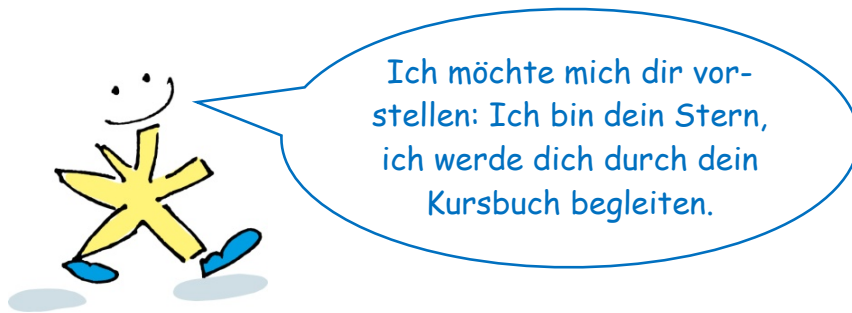


# Inhaltsverzeichnis

| Themen   | Seite | Empfehlung                    |
|--|-------|-------------------------------|
| Vorwort  | 5     |                               |
| Das bedeutet mir viel  | 6     | selbständig                   |
| Wer bin ich?   | 7     | selbständig                   |
| Die innere Stärke  | 8     | selbständig                   |
| Wie verändert sich mein Aussehen?                                  | 9     |                               |
| Meinen Körper schützen   | 10    | mit Mama/Papa                 |
| Mich selbst behaupten  | 11    | mit Mama/Papa                 |
| Die männlichen Geschlechtsorgane und ihre Bedeutung                | 12    |                               |
| So wird mein Körper fruchtbar                                      | 14    | selbständig                   |
| Der erste Samenerguss stellt sich ein                              | 15    |                               |
| Meine Jungentabelle  | 16    | selbständig/<br>mit Mama/Papa |
| Das ist wichtig für meine Körperpflege                             | 24    |                               |
| Was ist wichtig für meine Körperpflege?                            | 25    | mit Mama/Papa                 |
| Was bedeutet mir der Beginn meiner Fruchtbarkeit?                  | 26    | selbständig/<br>mit Mama/Papa |
| Wie verändert sich das Aussehen des Mädchens?                      | 27    |                               |
| Die weiblichen Geschlechtsorgane und ein neues Zeichen des Körpers | 28    |                               |
| So wird das Mädchen fruchtbar                                      | 30    |                               |
| Ausschneideblätter 1 und 2   |       |                               |
| Was geschieht nach dem Eibläschensprung?                           | 31    |                               |
| Die erste Blutung stellt sich ein                                  | 32    | selbständig                   |
| Ein neuer Mensch entsteht  | 34    |                               |
| Wie entstehen Zwillinge?   | 35    |                               |

|   |           |               |
|---|-----------|---------------|
| Die Entwicklung des Kindes im Eileiter und in der Gebärmutter | <b>37</b> |               |
| Die Geburt des Babys  | <b>41</b> | mit Mama      |
| So begann mein Leben  | <b>42</b> | mit Mama/Papa |
| Quiz zur männlichen und weiblichen Fruchtbarkeit              | <b>43</b> | mit Mama/Papa |
| Das ist wichtig in einer Freundschaft                         | <b>45</b> | mit Mama/Papa |
| Gesunde oder ungesunde Freundschaft?                          | <b>46</b> | mit Mama/Papa |
| Wenn eine Freundschaft endet                                  | <b>47</b> | mit Mama/Papa |
| Verliebtsein oder Liebe?                                      | <b>48</b> | selbständig   |
| Von der Freundschaft bis zur eigenen Familie                  | <b>49</b> |               |
| Das Freundschafts- und Familienhaus                           | <b>53</b> | selbständig   |
| So werde ich stark in der Jugendzeit                          | <b>54</b> |               |
| Was mache ich in meiner Jugendzeit?                           | <b>55</b> | mit Mama/Papa |
| Ein strahlender Stern sein                                    | <b>56</b> | selbständig   |
| Eine Indianergeschichte                                       | <b>57</b> | selbständig   |
| Zum Nachdenken  | <b>58</b> | selbständig   |
| Zum Abschied  | <b>59</b> |               |
| Jungentabelle als Kopiervorlage                               | <b>60</b> |               |

# Vorwort



Lieber Junge,

wenn du dieses Buch liest, dann erfährst du viel über deinen Körper und deine Entwicklung. Es beleuchtet wie ein helles Licht deine kommende Jugendzeit und enthält **kostbares Wissen**. Lies immer wieder darin. Das lohnt sich, denn es geht um dich und deine Zukunft.



Auch deine **eigenen Gedanken** zu den Themen, die dich jetzt oder später betreffen, sind sehr wichtig. Deshalb findest du Kästchen mit Aufgaben und freie Zeilen, die du selbständig oder mit Hilfe deiner Mama und deines Papas ausfüllen kannst.

Es möchte **dein ganz persönliches Buch** werden. Darin kannst du deine Erlebnisse, Gefühle und Wünsche für dein jetziges und zukünftiges Leben aufschreiben.

Bitte deine Eltern, mit dir deine **Babyfotos** anzuschauen und dir die Geschichten um deine erste Lebenszeit zu erzählen.

**Bewahre dein Buch sehr gut auf**, es will dich über längere Zeit begleiten.

Du könntest es eines Tages sogar deinem eigenen Sohn zeigen – und ihr freut euch beide darüber.


Viel Freude mit deinem Kursbuch!

Hier kannst du  
ein Foto von  
dir einkleben.  
Schreibe dazu,  
wie alt du auf  
diesem Bild bist.



# Das bedeutet mir viel




 Wer ist mir wichtig?

---

---

---

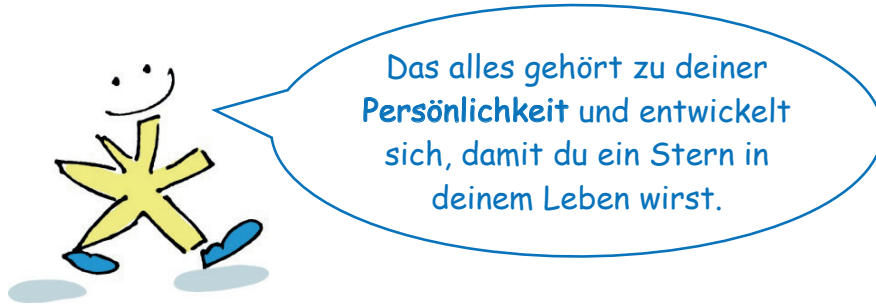
 Was sind meine Interessen?

---

---

Hier kannst du  
ein Foto einkleben,  
das dir wichtig ist.

# Wer bin ich?



Fülle die freien Zeilen mit deinen eigenen Beispielen aus.

## Ich bin ein seelisch-geistiges Wesen

Ich trage Verantwortung für

\_\_\_\_\_

## Ich habe einen Körper

Mein Körper entwickelt und verändert sich, z.B.

\_\_\_\_\_

## Ich habe ein Umfeld

Ich gehe zur Schule und nachmittags

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Ich habe Gefühle

Ich kann Glück und Traurigkeit empfinden und kenne auch

\_\_\_\_\_

## Ich habe Beziehungen

Ich lebe in einer Familie und bin befreundet mit

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

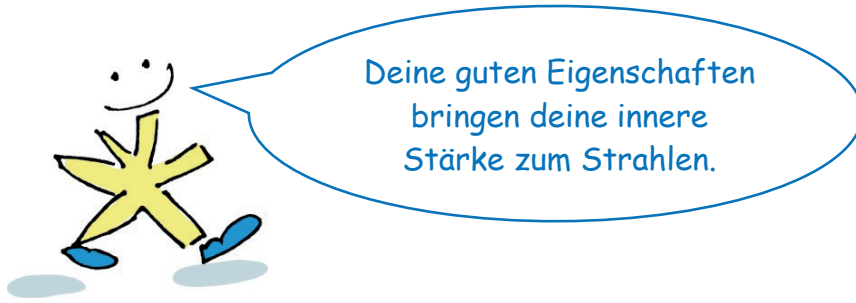
## Ich habe einen Verstand


Ich kann mir etwas überlegen und mich gut entscheiden:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ich strahle wie ein Stern, wenn ich auf alle Bereiche meiner Persönlichkeit achte.**

# Die innere Stärke



 Welche Eigenschaften gehören zu mir? Male die blauen Vierecke aus.  
Welche Eigenschaft will ich jetzt einüben? Kreuze an.  
In die freien Felder kannst du weitere Eigenschaften hineinschreiben.

fleißig       respektvoll       ausdauernd

mutig       gerecht       liebevoll       ehrlich

hilfsbereit       rücksichtsvoll       mitfühlend

dankbar       freundlich       selbstbeherrscht

ernsthaft       ordentlich       aufmerksam

Ein guter Mensch zu sein  
ist eine wichtige Aufgabe für mein Leben.

# Wie verändert sich mein Aussehen?



In deinem Leben gibt es eine ganz besondere Zeit der Entfaltung, ähnlich wie bei einem jungen Baum.

Die jugendliche Zeit der Entfaltung nennt man Entwicklungsalter oder Pubertät. Wenn sich der Junge zum Teenie entwickelt, ändert sich nach und nach sein Aussehen:



- Die **Körpergröße** nimmt schneller zu als bisher.
- Der Junge bekommt einen kräftigen Oberkörper mit breiten **Schultern**. Bei vielen Jungen kann die Brust etwas anschwellen, was mit der Zeit wieder vorübergeht.
- Die **Muskeln** nehmen zu.
- **Haut und Haare** werden fettiger, da die Talgdrüsen der Haut vermehrt Fettstoffe herstellen. Diese sollen die Haut schützen und sie geschmeidig halten.
- Im **Gesicht** können Pickel entstehen. Mit dem Ende der Jugendzeit wird die Haut üblicherweise wieder reiner.
- In der **Haut** werden neue Schweißdrüsen aktiv und der Körper schwitzt vermehrt.
- Unter den **Armen** wachsen Haare. Sie nehmen den Schweiß auf und verhindern ein Wundreiben der empfindlichen Achselhaut. Im späteren Jugendalter bekommen noch weitere Teile des Körpers Haare, z.B. Brust, Arme und Beine, und im Gesicht wächst ein Bart.
- Auch im Bereich der **Geschlechtsorgane** wachsen Haare. Sie dienen als Schutz und nehmen ebenfalls Schweiß auf. Glied und Hodensack werden größer.
- Die **Stimme** wird deutlich tiefer, da der Kehlkopf wächst und die Stimmbänder länger werden. Man sagt dazu „Stimmbruch“.

Beim Jungen beginnen die ersten Veränderungen meist zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr. Der Beginn ist bei jedem Jungen verschieden und geschieht genau **zur richtigen Zeit für dich**.

**Auslöser** für die Veränderungen sind Botenstoffe im Körper. Sie heißen Hormone und werden in der Blutbahn z. B. zu den Muskeln und Geschlechtsorganen gesendet, um dort zu wirken.



Gehe in die Natur, suche einen Baum, der dir gefällt, und betrachte ihn.

# Meinen Körper schützen



Dein Körper ist etwas ganz **Persönliches** und es ist wichtig, den eigenen Körper zu **schützen**.

Normalerweise halten Menschen einen gewissen körperlichen Abstand zueinander ein. So weit, wie du deine Arme ausstrecken kannst, geht der Bereich um deinen Körper, den du schützen darfst. **Du** entscheidest selbst, wo die ganz persönliche Grenze ist, die dein Gegenüber nicht überschreiten darf.


Du darfst sagen:  
Das ist schon **mein** Bereich!




Auch vor den Blicken anderer Menschen braucht dein Körper Schutz durch die Kleidung. Und niemand darf den Körper eines anderen Menschen gegen dessen Willen einfach anfassen. **Das gilt vor allem für den Bereich der Unterwäsche.** Es ist egal, ob es nahestehende Personen aus der Familie bzw. dem Freundeskreis oder Fremde sind, ob es Erwachsene, Jugendliche oder Kinder sind.

**Dein persönlicher Bereich** ist vor allem der Bereich **der Unterwäsche.** Niemand darf den Körper eines anderen Menschen gegen dessen Willen einfach anfassen!

Es gibt aber besondere Situationen, in denen es in Ordnung ist, berührt zu werden.

 Hier kannst du selber die Unterwäsche gestalten.

 Welche Situationen sind das?

---

---

---

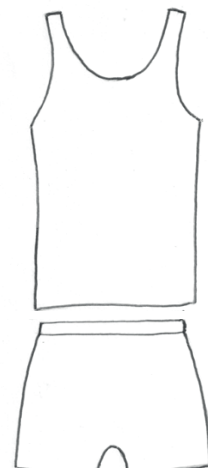


Wenn solche besonderen Situationen nicht vorliegen, dürfen andere Menschen ein Kind nicht einfach anfassen, denn das ist Unrecht! Sie dürfen das nicht!

Wenn dies trotzdem geschieht, dann ist es für das Kind richtig, **NEIN!** zu sagen, auch wenn es schwerfällt.

Solche Berührungen sind belastend.

Das Kind traut sich oft nicht, darüber zu sprechen, **obwohl es nichts dafür kann.**





Du musst wissen: **Es gibt gute Geheimnisse – und es gibt schlechte Geheimnisse.**



**Gute Geheimnisse** sind etwas Schönes, z.B. wenn man ein Geburtstagsgeschenk für jemanden vorbereitet und ihm mit dieser Überraschung eine Freude machen möchte.



Welches gute Geheimnis kennst du noch?



**Schlechte Geheimnisse** sind ganz anders: Wenn man sie mit sich herumträgt, fühlt man sich schlecht dabei. Selbst wenn der andere von einem „schönen“ Geheimnis spricht oder sogar verlangt, es niemandem zu sagen, ist es wichtig, seinen eigenen Empfindungen zu trauen.

## Mich selbst behaupten

Schlechte Geheimnisse, z. B. unangenehmes Anfassen, darf ein Kind nicht für sich behalten. Es ist gut, mutig zu sein und mit Mama, Papa oder anderen Personen aus der Familie oder dem Freundeskreis zu sprechen. Auch ein Lehrer oder eine Lehrerin könnte eine Vertrauensperson sein. Wenn ein Kind mit dir spricht, dann sollt ihr gemeinsam überlegen, welcher Erwachsene in Frage kommt.



Bei einem schlechten Geheimnis muss ein Kind **unbedingt mit jemandem reden**, zu dem es Vertrauen hat.



Welchen Personen vertraust du?

Wenn ein Kind Kummer oder Sorgen hat und es wirklich niemanden gibt, mit dem es sprechen kann, dann kann es jederzeit diese kostenlose **Telefonnummer** anrufen. Dabei braucht man seinen Namen nicht zu nennen. Dieser Person kann man vertrauen. Sie sagt von dem Gespräch niemandem etwas weiter. Man kann alles erzählen und fragen und bekommt Hilfe.

**Sorgetelefon**



**0800 111 0 111**

(Telefonseelsorge Deutschland)



**Zu diesen Berührungen kann ich „Ja“ sagen:**

Im Gegensatz zu belastenden Berührungen können **Berührungen in einem guten Miteinander** Freude machen.



Überlege: Von welchen Personen sind dir welche Berührungen angenehm?

# Die männlichen Geschlechtsorgane und ihre Bedeutung



Die männlichen Geschlechtsorgane entwickeln sich in der Jugendzeit. Das bedeutet, dass dein Körper fruchtbar wird, sodass du später einmal Vater werden kannst.

Unter dem Bauch befindet sich eine Hauttasche. Da sie die Form eines Säckchens hat, nennt man sie **Hodensack**. Darin befinden sich die beiden **Hoden** (Zeichnung S. 13).



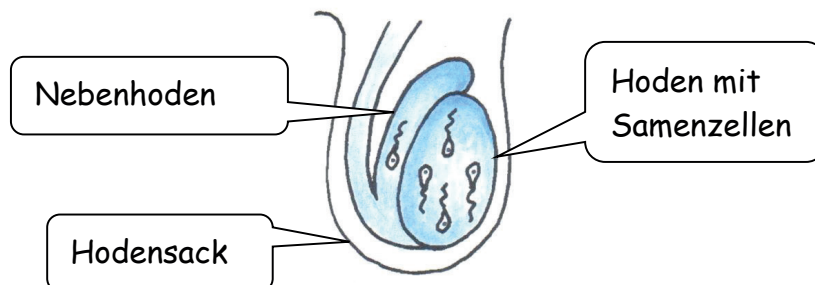
Lege die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger einer Hand aneinander. Ungefähr so groß wie dieser ovale Zwischenraum ist ein Hoden.

Das Bild unten zeigt den Hodensack von der rechten Seite. Nur der rechte Hoden ist sichtbar. Der linke dahinter ist verdeckt.

In den Hoden werden viele Millionen **Samenzellen** gebildet. Die Samenzellen sind so winzig, dass man sie nur unter dem Mikroskop erkennt. Dann kann man einen runden Kopf und einen langen beweglichen Schwanzfaden entdecken.

Aus den Hoden gelangen die Samenzellen in die beiden **Nebenhoden**, welche sich auf der Zeichnung links neben den Hoden befinden. Dort reifen sie noch fertig aus und werden gespeichert.

Eine Samenzelle ist der Teil, welcher vom Mann kommt, damit einmal ein neuer Mensch entstehen kann.

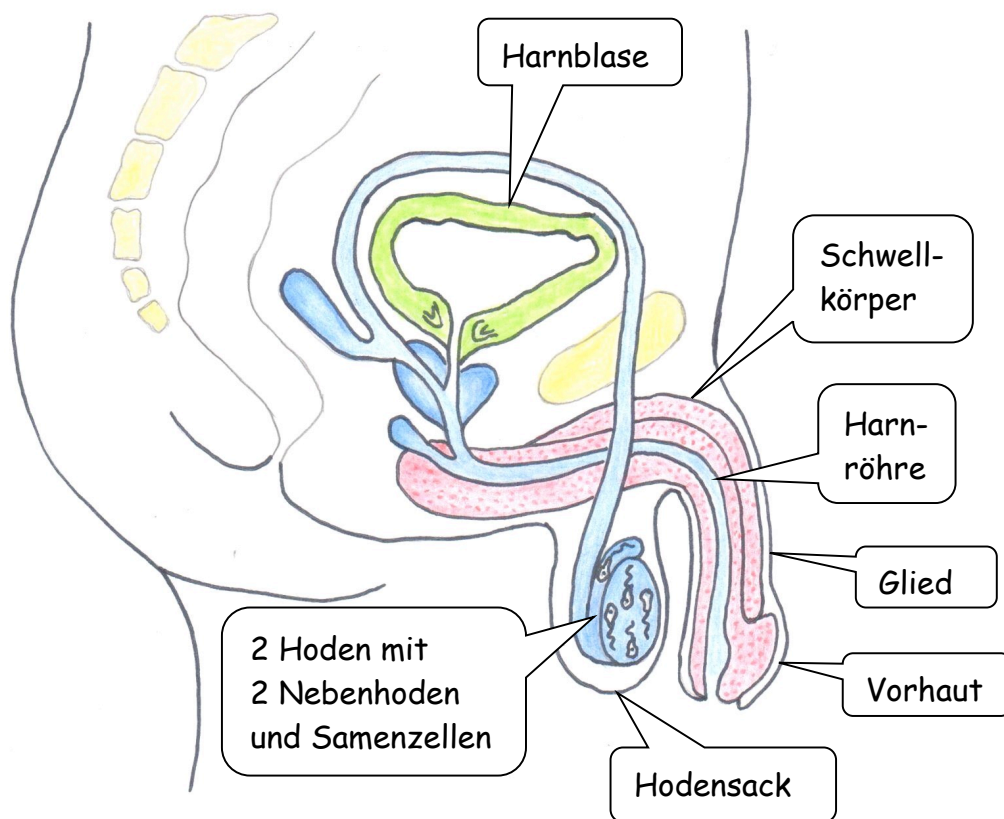


Weil es die Samenzellen 2 bis 4 °C kühler als im Bauch brauchen, befinden sich die Hoden außerhalb des Bauchraumes im Hodensack. Damit es deinen Hoden nicht zu warm wird, solltest du keine engen Hosen tragen und den Laptop nicht auf dem Schoß ablegen. Auch die Strahlung vom Handy kann schädlich sein. Deshalb solltest du es nicht in der Hosentasche tragen.

Vor dem Hodensack befindet sich das **Glied**. In der Fachsprache der Medizin heißt dieses Organ Penis. Die Spitze vom Glied ist meist durch eine bewegliche **Vorhaut** geschützt.

Von jedem Jungen sind Glied und Hoden unterschiedlich im Aussehen und in der Größe. Das ist ganz in Ordnung so, denn jeder Junge ist einzigartig.

Im Inneren enthält das Glied die **Harnröhre**. Durch sie kann der Urin aus der **Harnblase** nach außen fließen.



Außerdem hat der Junge in seinem Glied drei Kammern, die **Schwellkörper** genannt werden. Diese funktionieren wie Schwämme, die sich über die Blutgefäße mit Blut füllen können. Dabei richtet sich das Glied auf und wird größer und fester.

Nach einer Weile leeren sich die Schwellkörper und das Glied wird wieder kleiner und lockerer.

Das geschieht oft nachts im Schlaf, aber auch tagsüber von selbst. Dies gehört zu den normalen Vorgängen des gesunden Jungen und zeigt, dass alles richtig funktioniert.

Wofür dieser Vorgang wichtig ist, erfährst du später auf den Seiten „Ein neuer Mensch entsteht“.



Beschrifte die Organe auf der Skizze S. 14.

- Glied
- Hodensack
- Harnröhre
- Hoden mit Nebenhoden
- Vorhaut
- Schwellkörper
- Harnblase