



Unverkäufliche Leseprobe

Uta Stöß

Das wollen Jungen wissen

Alles über die spannendste Zeit im Leben



Taschenbuch, 192 Seiten, ab 13
Innenillustrationen von Heidi Kull
ISBN 978-3-7855-7229-0
Format: 12.5 x 18.5 cm
€ 6.95 (D), € 7.20 (A), CHF 11.50
Januar 2011

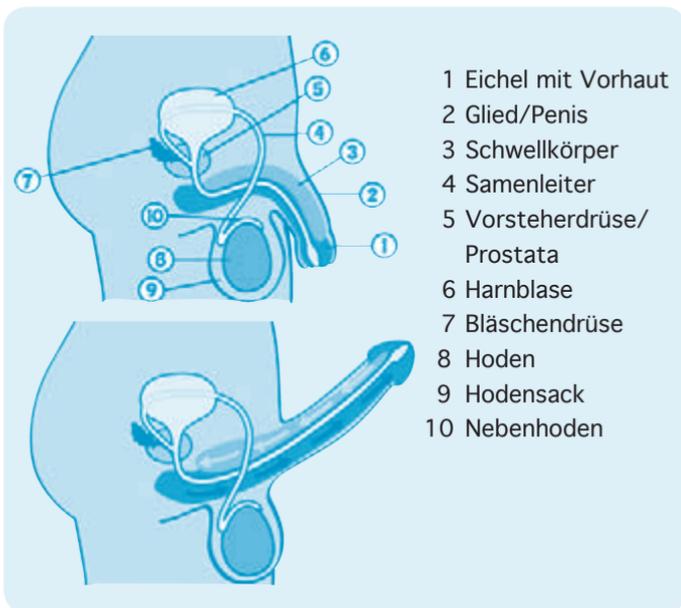
Alle Rechte vorbehalten. Die weitere Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© 2011 Loewe Verlag, Bindlach

Was passiert bei einer Erektion?

In der Pubertät wird es höchstwahrscheinlich häufiger vorkommen, dass dein Penis selbst bei der kleinsten sexuellen Erregung steif wird. Diesen Vorgang nennt man „Erektion“. Doch wie kommt es zu diesem Zustand?

Bei einer Erektion passiert eigentlich nichts weiter, als dass sich die Schwellkörper in deinem Glied mit Blut füllen. Dies hängt mit dem Zusammenspiel von Parasympathikus und Sympathikus – zwei Nervensysteme in deinem Körper – zusammen. Ist dein Penis schlaff, ist in erster Linie der Sympathikus am Werk. Die Reize dieses





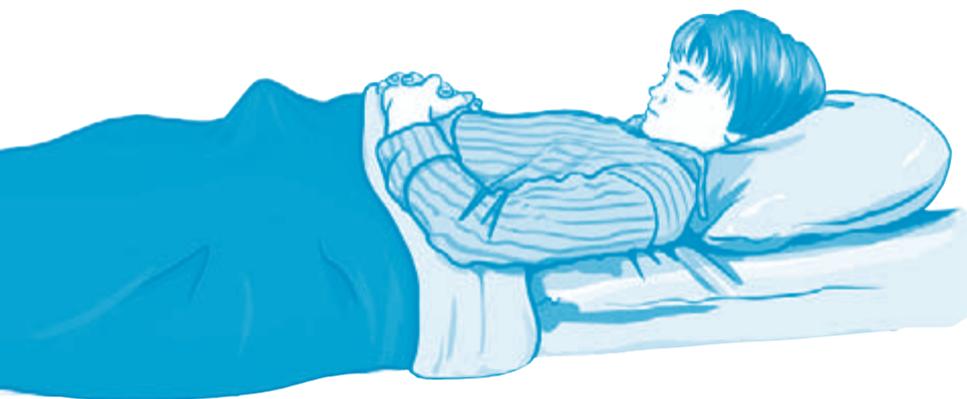
Systems sorgen dafür, dass sich deine Blutgefäße verengen und kein Blut in die Schwellkörper einströmen kann. Wenn du jedoch ein besonders heißes Girl siehst oder an Sex denkst, steigt deine Erregung und der Parasympathikus nimmt seinem Gegenspieler die Zügel aus der Hand. Nun werden Reize ausgesendet, die bewirken, dass sich die Gefäße in deinem Penis erweitern und sich die Schwellkörper mit Blut füllen können. Da dein Nervensystem nicht immer Hand in Hand mit deinem Bewusstsein arbeitet, kann es sein, dass du manchmal in ziemlich unpassenden Situationen eine Erektion bekommst. Wenn sich Parasympathikus und Sympathikus häufiger ohne deinen Wunsch verselbstständigen, ist dir das vermutlich manchmal peinlich, doch es handelt sich um einen vollkommen natürlichen Vorgang, und besonders in der Pubertät hast du wenig Einfluss darauf. Man(n) ist in dieser Zeit eben ganz besonders empfänglich für erotische Reize. Falls dich also ein anderer Junge wegen einer ungeplanten Erektion auslacht, kannst du ganz beruhigt sein. Du wirst dich demnächst sicherlich revanchieren können, denn es ist nur eine Frage der Zeit, bis ihm dasselbe passieren wird.

MoPraLa – die morgendliche „Prachtlatte“

Es gibt nichts Peinlicheres auf der Welt, als morgens von der Mutter geweckt zu werden, während man eine Erektion hat. Dies wird dir vermutlich leider häufiger passieren. Doch warum entwickelt dein Penis gerade in den frühen Morgenstunden ein so extremes Eigenleben? Ganz einfach:

DEINEN MANN

Der Grund für die eigentlich „unverständliche“ Erektion liegt nach neueren Erkenntnissen in den REM-Schlafphasen begründet, die man auch Traumphasen nennt. Diese treten in erster Linie in den frühen Morgenstunden zwischen vier und acht Uhr morgens auf und sorgen dafür, dass sich dein Puls und deine Atmung beschleunigen, weil du intensiver als in den übrigen Stunden davor träumst. Am nächsten Morgen wirst du dich in der Regel nicht an diese Träume erinnern. Das einzige Souvenir, das von den nächtlichen Eskapaden deines Hirns zeugt, ist die Erektion. Doch hast du gewusst, dass es sich dabei nur um die letzte einer ganzen Reihe handelt, die du während des Schlafes hast? Du hast richtig gehört! Bis zu fünf Erektionen kann ein Mann während einer Nacht haben, ohne sich daran bewusst zu erinnern. Und das Ganze ergibt biologisch gesehen durchaus Sinn: Bei einer Erektion schießt nämlich das Blut in die Schwellkörper, und dein Penis wird durch diesen Umstand besonders gut mit Sauerstoff versorgt. Würde dies nicht hin und wieder stattfinden, könnten unter Umständen Gewebeschäden entstehen.

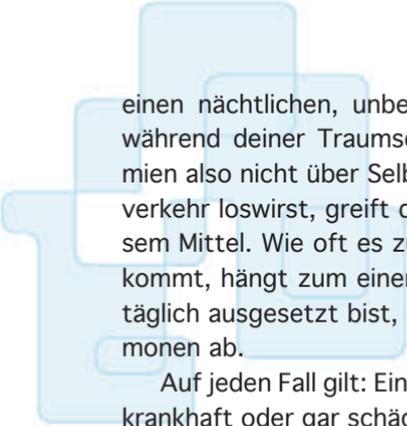


Von der weitverbreiteten Vorstellung, eine „Morgenlatte“ würde durch eine gefüllte Harnblase entstehen, kannst du dich getrost verabschieden. Wenn dem wirklich so wäre, würdest du schließlich auch tagsüber bei Harndrang eine Erektion haben.

Übrigens: Wenn du morgens auf dem Weg zum Badezimmer nicht mit einer Beule in der Hose erwischt werden möchtest, bietet sich ein kleiner Trick an. Klemme dir deinen erigierten Penis unter den Bund deiner Schlafanzughose und trage ein möglichst weites, langes T-Shirt darüber. Dann steht unten herum nichts ab, und falls doch, wird es zumindest zufriedenstellend verhüllt. Schließlich will man(n) sein bestes Stück ja nicht vor jedem zur Schau tragen.

Feuchte Träume? **Keine Panik!**

Du hast richtig gut geschlafen, und beim morgendlichen Aufwachen stellst du fest, dass deine Schlafanzughose ganz nass ist. Kein Grund zur Sorge! Ins Bett gemacht hast du sicherlich nicht. Was da so unangenehm in deiner Hose klebt, sind die Reste eines nächtlichen Samenergusses. Jeder Junge macht diese Erfahrung mehr oder weniger häufig. Es handelt sich dabei um einen ganz normalen körperlichen Vorgang. In deinen Hoden werden nämlich ab einem gewissen Zeitpunkt deiner Entwicklung Spermien gebildet, die nicht wieder abgebaut werden können. Da dein Körper jedoch frischen Nachschub produzieren möchte, muss er sich der überflüssigen Samenzellen entledigen. Die Devise lautet dann: Alles muss raus! Dies geschieht oft über



einen nächtlichen, unbewusst ablaufenden Samenerguss während deiner Traumschlafphase. Wenn du deine Spermien also nicht über Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr loswirst, greift dein Körper hin und wieder zu diesem Mittel. Wie oft es zu einem nächtlichen Samenerguss kommt, hängt zum einen von den Sinnesreizen, denen du täglich ausgesetzt bist, und zum anderen von deinen Hormonen ab.

Auf jeden Fall gilt: Ein nächtlicher Samenerguss ist nicht krankhaft oder gar schädlich. Das Einzige, was ziemlich ärgerlich ist, sind die Flecken, die man auf Bettzeug oder Kleidung hinterlässt. Da sich Sperma in erster Linie aus körpereigenem Eiweiß zusammensetzt, können ziemlich hartnäckige Spuren entstehen, die sich nur schwer entfernen lassen. Falls du das Glück hast und noch nicht alles eingetrocknet ist, solltest du die Flecken mit viel kaltem Wasser und etwas Seife ausspülen. Ansonsten bleibt dir wohl nichts anderes übrig, als die betroffene Wäsche in die Waschmaschine zu werfen. Dort wird sie sicherlich wieder sauber.

Der erste Samenerguss

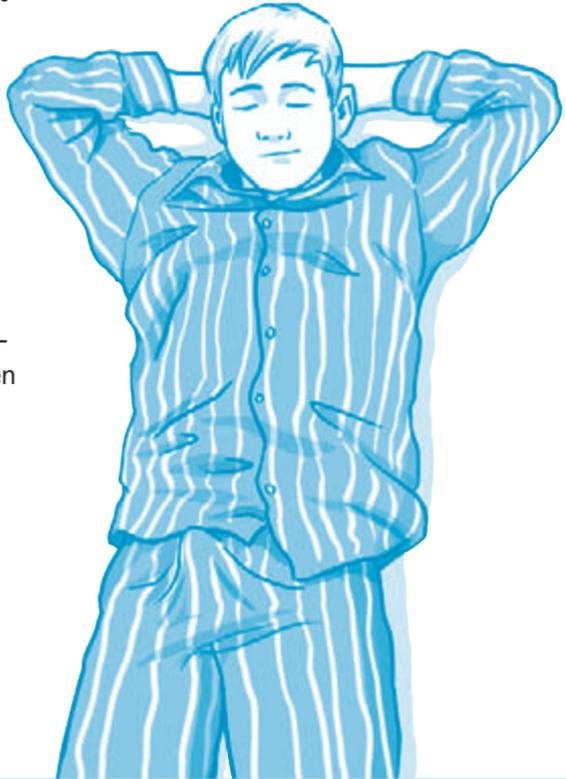
Zwischen deinem 12. und 16. Lebensjahr könnte es dir morgens passieren, dass du erstmals und unerwartet mit einem nassen Fleck auf der Schlafanzughose aufwachst. Klar: Du hattest in der Nacht vermutlich deinen ersten Samenerguss. Ob dieses Ereignis bei dir früher oder später auftritt, hängt von deinem Entwicklungsstand ab und ist genetisch bedingt. Mach dir also nichts draus, wenn deine Freunde in dieser Hinsicht vielleicht schon etwas weiter sind als du. Für die Selbstbefriedigung ist es auf jeden Fall

völlig irrelevant, ob du bereits Spermien produzierst oder nicht. Sich selbst zu verwöhnen, macht – ob nun Samen vorhanden ist, oder nicht – Spaß!

Doch aus was besteht Sperma eigentlich? Nun, wer glaubt, dass es einzig und allein aus Samenzellen besteht, liegt nicht ganz richtig. Natürlich befinden sich in der Flüssigkeit Spermien – doch die machen nur einen kleinen Anteil von weniger als fünf Prozent aus. Der Rest deines Ejakulats besteht aus verschiedenen flüssigen Substanzen aus den Hoden und Nebenhoden, der Prostata und den Samenbläschen.

Solltest du einmal ungeschützten Oralsex mit deiner Freundin haben, wird dich vielleicht auch interessieren, dass dein Sperma geschmacklich von dem beeinflusst wird, was du zu dir nimmst. So bewirkt der Verzehr von Spargel beispielsweise, dass die Flüssigkeit einen sehr bitteren Geschmack annimmt.

Die Menge an Sperma, die du ausscheiden kannst, hängt übrigens davon ab, wie viele Orgasmen du hintereinander hattest. Wenn du dich an einem Tag



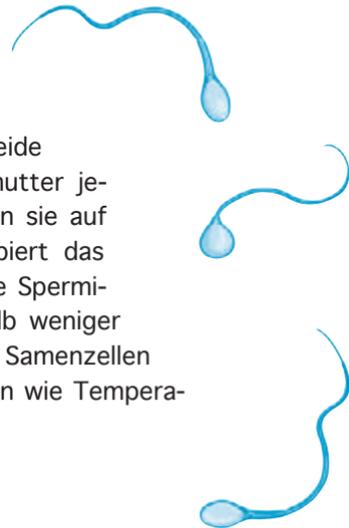
BESONDERE SAFT

mehrmals selbst befriedigt, wird es immer weniger. Das heißt jedoch keinesfalls, dass die Produktion an Samenzellen irgendwie limitiert wäre. Manche Jungs glauben, man könne nur eine begrenzte Anzahl von Samenergüssen haben – dies ist jedoch ein dummes Märchen. Du kannst bis ins hohe Alter Spermien produzieren und diese auch über einen Samenerguss loswerden. Es gibt also keinen Grund, damit besonders sparsam umzugehen.



Spermien und ihre Lebensdauer

Vielleicht interessiert es dich, dass deine Samenzellen ziemlich zähe kleine Gesellen sind. An der Luft können die Spermien bei idealen Bedingungen nämlich mehrere Stunden überleben. Wenn du Geschlechtsverkehr hattest, halten sie in der weiblichen Scheide zwar nur wenige Stunden, in der Gebärmutter jedoch bis zu sieben Tage durch. Gelangen sie auf ein Taschentuch oder Ähnliches, absorbiert das Textilgewebe die Flüssigkeit, in der deine Spermien schwimmen, und sie sterben innerhalb weniger Minuten ab. Die genaue Lebensspanne der Samenzellen hängt demnach von äußeren Bedingungen wie Temperatur, Licht oder Feuchtigkeit ab.



STARKE TYPEN