

Trude Ausfelder

Alles, was  
**Jungen**  
wissen wollen

Infos & Tipps für die aufregendsten Jahre im Leben

**O**BERSTE**B**BRINK

# Inhalt

Warum es dieses Buch gibt. . . . . 7

## Du und die anderen

1. »Voll krass!«. . . . . 12
2. Eltern, Mädchen und Freunde. . . . . 27

## Zeit der Veränderung

3. Freizeit, Fitness und Hygiene . . . . . 44
4. Die Pubertät . . . . . 79
5. Der männliche Körper. . . . . 93

## Liebe, Herz und Schmerz

6. Beziehungen, Gefühle, Liebe. . . . . 114
7. Küssen, Petting, Streicheleinheiten – Spiele ohne Grenzen? . . . . 135
8. Homosexualität. . . . . 149

## Zweisamkeit, Schwangerschaft und Vater werden

9. Das erste Mal . . . . . 160
10. Die Schwangerschaftsverhütung . . . . . 184

## Die anderen Seiten der Sexualität

11. Sexualität und Gesundheit . . . . . 212
12. HIV und AIDS. . . . . 222
13. Sexualität und Kriminalität . . . . . 230

## Anhang

14. Kleines Sex-Lexikon . . . . . 244
15. Nützliche Adressen in Deutschland, Österreich  
und der Schweiz . . . . . 248
16. Register. . . . . 254

The background features three stylized human silhouettes in green, blue, and purple, each with arms raised in a celebratory gesture. The silhouettes are set against a white background with numerous colorful paint splatters and drips in shades of green, blue, purple, and orange, creating a vibrant and energetic atmosphere.

# Du und die anderen

1. **»Voll krass!«**
2. **Eltern, Mädchen und Freunde**

# »Voll krass!«

Was ist auf einmal mit dir los? Wer bist du?

Jetzt ist die Zeit gekommen, in der du die entscheidendsten Schritte in deiner Persönlichkeitsentwicklung durchmachst. Natürlich ist das ganze Leben ein einziger Lern- und Entwicklungsprozess, aber in der Zeit zwischen deinem zehnten und achtzehnten Lebensjahr passiert am meisten. Du fühlst dich hin- und hergerissen, machst große Pläne, probierst viel aus, schwankst mit deinen Gefühlen zwischen »himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt«. Du fragst dich: Wer bin ich überhaupt? Was will ich? Was erwartet mich? Wie werde ich mal sein? Was wird wohl mal aus mir?

Siehe Abschnitt  
»Deine Eltern – nur  
nervig, lästig  
und uncool«  
auf S. 27

Wenn du dich im Spiegel betrachtetest, kommst du dir vielleicht fremd vor. Nicht mehr so wie früher. Das hat auch damit zu tun, dass du dich äußerlich veränderst. Die Behaarung nimmt zu, dein Penis wächst, deine ganzen Körperformen werden männlicher. Gut möglich, dass du damit erst einmal gar nichts anfangen kannst. Aber mache dir bewusst: Das geht allen Jungen in der Pubertät so und auch Mädchen haben auf ihre Weise oft schwer mit dem Erwachsenwerden zu kämpfen.

Bisher hast du dich über deine Eltern identifiziert, als ein Kind von ihnen, nun merkst du auf einmal, dass du ein eigener Mensch bist, mit eigenen Vorstellungen und Wünschen. Was für ein Mensch du am Ende dieses Entwicklungsprozesses sein wirst, was du gut und schlecht finden und wie du dein Leben mal gestalten wirst, lässt sich kaum erahnen. Das macht auch deine Eltern nervös, sodass es jetzt vielleicht öfter als früher zu Auseinandersetzungen kommt.

Siehe auch  
Abschnitt »Was  
jetzt mit dir  
passiert«  
auf S. 79

Auch wenn du es nicht mehr hören kannst, denke daran: Sie wollen dich nicht ärgern, sondern sorgen sich nur um deine Zukunft und haben möglicherweise Angst, dass du auf die schiefe Bahn geraten oder die Schule nicht schaffen könntest. Aus eigener Unsicherheit und Hilflosigkeit reagieren sie dann oft falsch, verbieten etwas und zeigen wenig Verständnis,

»Voll krass!«



wenn du z. B. nur noch in schwarzen Jogginghosen rumlaufen willst. Sprich offen und ehrlich mit ihnen und erkläre ihnen, wie wichtig es nun für dich ist, vieles auszuprobieren, um herauszufinden, was am besten für dich ist.

**Sprich offen mit deinen Eltern und erkläre ihnen, was für dich wichtig ist.**

Schiebe dabei nicht die Meinung deiner Eltern oder anderer Erwachsener ganz beiseite! Aufgrund ihrer Lebenserfahrung wissen sie oft mehr und können dir auch wertvolle Tipps geben. Wenn du mit offenen Karten spielst und deinen Standpunkt erklärst, wirst du sicher weiter kommen, als wenn du heimlich deine Ziele verfolgst und es am Ende deshalb Streit gibt.

**Warum du jetzt so oft denkst:**

**»Mich versteht sowieso keiner«**

Das Chaos der Gefühle und Empfindungen, das du in diesen Jahren der Pubertät in dir spürst, macht dich launisch und für deine Umwelt oft sehr schwierig. Du merkst auf einmal, wie eng nebeneinander gute und schlechte Gefühle liegen, und du schwankst anderen Menschen gegenüber oft zwischen Liebe und Hass, Wut und Zuneigung. Du willst selbstständig handeln und entscheiden, bist aber gleichzeitig beunruhigt, ob du am Ende auch wirklich alles hinkriegst, was du dir vorgenommen hast. Was Mädchen betrifft, würdest du am liebsten gleich richtig mit dem Sex einsteigen, andererseits hast du aber Angst, dabei zu versagen oder dich lächerlich zu machen. So stark du dich gestern noch gefühlt haben magst, so down bist du heute. Am liebsten würdest du nach deiner Mama rufen, weil du dich von der ganzen Welt unverstanden fühlst. Der Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenleben ist eben hart, aber diese Phase muss jeder Mensch durchleben.

**Du bist nicht allein: Jeder muss die schwierige Phase der Pubertät durchmachen.**

Das alles kostet dich Kraft und deshalb kommt es vor, dass du aus heiterem Himmel einen Streit anfängst, dich total zurückziehst und weinst oder so gut drauf bist, dass du aus vollem Herzen lachst und herumalberst. Diese krassen Stimmungsschwankungen können dich von einer Minute auf die andere überfallen. Da reicht schon ein Song oder ein Video im Internet aus, um dich in die entsprechende Stimmung zu versetzen.





## Du und die anderen

Es ist wichtig, dass du lernst, mit deinen Gefühlen richtig umzugehen. Mit den guten dürfte das ja kein Problem sein, mit den schlechten schon eher. Wenn Letztere dich plagen, ist es von Vorteil, wenn du jemanden hast, mit dem du offen darüber sprechen kannst. Das kann deine Mutter sein, dein Vater, Geschwister, Lehrer oder Freunde. Leider haben viele Jungen niemanden, dem sie sich anvertrauen möchten, und haben es auch nie gelernt, über ihre Gefühle offen zu reden. In solchen Fällen helfen Hobbys, bei denen man sich abregieren kann, wie z.B. Sport, Musik oder Malen.

**Es ist wichtig, dass du lernst, mit deinen Gefühlen richtig umzugehen. Gerade wenn es sich um schlechte handelt, ist es von Vorteil, wenn du jemanden hast, dem du dich anvertrauen kannst.**

Manche Jungen, die mit ihren miesen Gefühlen nicht klarkommen, richten ihre Energien gegen sich selbst, essen und schlafen zu wenig oder zu viel oder versuchen, mithilfe von Drogen ihre Probleme loszuwerden. Wenn du deine Gefühle auf diese Weise unterdrückst, bist du mit Sicherheit auf dem falschen Weg. Versuche, mit einer Vertrauensperson im Gespräch zu bleiben, auch wenn diese dir den Eindruck vermittelt, dich erst einmal nicht zu verstehen. Nur wenn du bereit bist, dich mitzuteilen und auch Verständnis für die andere Seite aufzubringen, kann es zu einer sinnvollen Kommunikation kommen. Miteinander reden heißt immer, nicht nur seinen eigenen Standpunkt vertreten und durchsetzen zu wollen, sondern auch den des anderen zu akzeptieren und zu respektieren.

Wer negative Gefühle wie Eifersucht, Hass, Wut, Angst oder Liebeskummer nicht rauslassen kann oder darf, den machen sie auf Dauer krank oder gewalttätig. Wenn du erwachsene Männer in deiner Umgebung kennst, die sich Frauen und Kindern gegenüber aggressiv verhalten, dann kannst du sicher sein: Sie haben nie gelernt, mit ihren Hochs und Tiefs auf natürliche Weise umzugehen. Dies sollte ein abschreckendes Beispiel für dich sein; denn Männer, die mit Gewalttätigkeiten auf sich aufmerksam machen, sind in Wirklichkeit arme, hilflose Würstchen. Ganz das Gegenteil von dem, was sie durch ihr dummes Auftrumpfen eigentlich darstellen wollen. Und die meisten Frauen und Mädchen wissen das auch.

**Wer seine Gefühle unterdrückt, wird sich ein Ventil dafür suchen.**



Lerne also jetzt, in kritischen Situationen offen auszusprechen und zuzugeben: »Mir geht's heute nicht gut!«, »Hilf mir, bitte!«, »Ich kann nicht mehr!« oder »Bitte, drück mich, ich brauche deine Nähe!«. Das mag dir vielleicht doof und uncool vorkommen, aber es ist lebenswichtig für deine weitere Zukunft. Je ehrlicher und offener du dich verhältst, desto größer ist die Chance, dass du ernst genommen wirst. Wenn du dennoch keine offenen Ohren findest, lass dich nicht entmutigen! Gerade im Umgang mit anderen Menschen werden deine Bemühungen nicht immer von Erfolg gekrönt sein – jetzt nicht und später auch nicht. Schon deshalb ist es wichtig, dass du eine Familie hast, die dich auffängt und in die du zurückkehren kannst, wenn andere dich enttäuschen.

Dass du nun öfter denkst, niemand würde dich verstehen, das liegt auch daran, dass in deinem Alter die Hormonbildung beginnt. Und die Hormone sind mitverantwortlich für dein Wohlbefinden. Solange dieser Prozess läuft (etwa zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr), wirst du mit diesen Wechselbädern der Gefühle leben müssen.

## Kicken können wie Thomas Müller und ein Body wie Schwarzenegger

Während Mädchen sich die Wände in ihrem Zimmer mit Postern von Sängern oder Schauspielern tapezieren, hast du dir vielleicht Plakate von Fußball-Mannschaften oder so erfolgreichen Kickern wie Thomas Müller oder Neymar an die Wand geklebt. Vielleicht bist du aber kein Sport-Freak und Action-Helden wie Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone oder Bruce Willis haben es dir mehr angetan. Diese Männer mit ihren durchtrainierten Bodys sind am Ende meistens die strahlenden Sieger – das wärest du auch ganz gerne.

Wenn du erst zehn, elf oder zwölf bist und sportlich, dann träumst du vielleicht von einer Fußball-Karriere, wie sie Thomas Müller vom FC Bayern München gemacht hat. Auch er hat einmal als kleiner Junge angefangen, er hatte es zwischendurch schwer, aber er hat's geschafft. Nimm dir ruhig ein Beispiel an ihm. Es zeigt, was man alles errei-

Mehr über Hormone kannst du in den Abschnitten über Pickel, S. 73, Stimme, S. 81, Wachstum, S. 83 und Behaarung, S. 84 nachlesen.

Siehe Abschnitt »Bodybuilding, Tattoos, Piercing« auf S. 70






## Du und die anderen

chen kann, wenn man an sich glaubt und sich nicht kleinkriegen lässt. Leider verstehen es Eltern und Erwachsene oft nicht, dir Mut zu machen, aber lass dich davon nicht beirren. Geh deinen eigenen Weg! Auch wenn du jetzt noch in deinem kleinen Ortsverein spielst: Wenn du wirklich Talent hast und dein Ziel konsequent verfolgst, hast auch du Chancen, einiges zu erreichen.

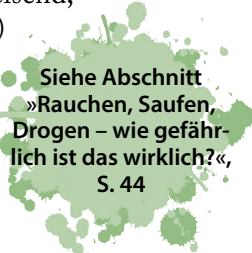
Einen muskulösen Body wie Arnold Schwarzenegger oder Bruce Willis kannst du durch ständiges Training erreichen. Allerdings solltest du wissen, wo die Grenze für dich ist; denn es ist nicht ungefährlich, seinen Körper überzustrapazieren. Außerdem stehen viele Frauen überhaupt nicht auf Muskelprotze, was du natürlich auch bedenken solltest, bevor du dich einem intensiven Training zuwendest.



Es ist ganz typisch für dein Alter, dass du in Sportlern, Filmhelden oder Rockstars Vorbilder siehst, denen du nach-eiferst. Viele Jungs kleiden sich sogar wie ihre Idole und lassen sich die Haare ähnlich schneiden. Früher inspirierte z.B. der unvergessene Elvis Presley, der bereits 1977 starb, viele Jungen und Männer, dem Rock 'n' Roll zu frönen und eine Tolle zu tragen, wie er es damals tat. Aber auch der Filmstar James Dean, der noch lange vor Elvis als junger Mann bei einem Verkehrsunfall ums Leben kam, ist zu einer Kultfigur geworden. Jimmy, der Held aus dem Film »Jenseits von Eden« – mit seinem melancholischen, fragenden Blick immer noch Traum vieler Mädchen – ist einer, der wohl Erfolg beim anderen Geschlecht garantiert.

Doch nicht nur Kultstars, auch bestimmte aktuelle Szenen sind für viele Jugendliche richtungsweisend,

wie z.B. die wegen Designer-Drogen wie Ecstasy (XTC) oder Speed in Verruf gekommene Techno- oder Raver-Szene mit prominenten DJs wie Paul van Dyk, Sven Väth oder DJ Tiesto. Größtes Glück der Techno-Fans ist es, nach den rhythmischen und lauten Klängen der Musik nächtelang durchzutanzten. Wenn du auf Techno stehst, dann tanz lieber nur so lange, wie dein Körper es auf natürliche Weise erträgt. Stopf dich nicht mit Pillen voll, die man dir anbietet.



**Siehe Abschnitt  
»Rauchen, Saufen,  
Drogen – wie gefähr-  
lich ist das wirklich?«,  
S. 44**



»Voll krass!«



Vielleicht magst du aber die Rap- und Hip-Hop-Szene lieber und läufst deshalb lässig wie die schwarzen Ghetto-Kids aus den USA herum, wo diese Musikrichtung, ein rhythmischer Sprechgesang, auch ihren Ursprung hat. So cool wie die in ihrem T-Shirt, den Jogginghosen und mit dem umgedrehten Baseball-Cap fühlst du dich am besten. Rap und Hip-Hop leben vor allem von den Texten, die politischer Natur sein können, aber leider oftmals auch frauenverachtende Inhalte haben. Zu den prominentesten Vertretern dieser Art Musik gehören Eminem, 2Pac und Nas.

Wenn du Irokesenschnitt und grüne, gelbe, blaue oder feuerwehrröte Haare liebst, dann bist du ein Anhänger des Punks. Anfang der 90er Jahre schwappte die Grunge-Bewegung, eine Weiterentwicklung des Punkrock, von den USA nach Europa über. Dadurch wurden Nasenstecker und Doc-Martens-Stiefel salonfähig. Punk- und Grunge-Musik ist laut, wild und unkompliziert. Zu den wichtigsten Vertretern gehört die Band Nirvana, die nach dem Selbstmord von Sänger Kurt Cobain sogar Kultstatus erlangte. Punks sehen sich als Konsum- und Leistungsverweigerer und fragen schon mal Passanten: »Haste mal 'nen Euro?«



Aufgrund ihrer gefährlichen und in höchstem Maße menschenverachtenden Tendenz dürfen rechtsextreme CDs hier nicht ausgespart werden. Sie überbieten sich gegenseitig in nichts weiter als in ekelhaftem Nazi-Kampfgebrüll. Weit über 100 rechtsradikale Bands soll es in Deutschland geben. Das ist sehr besorgniserregend. Die Polizei beobachtet die Szene aufmerksam und geht gegen die Verbreitung rechtsextremer Musik energisch vor. Zu Rechtsrock gehören in der Regel Alkoholexzesse. Damit werden Aggressionen geschürt, die oft in direktem Zusammenhang mit Überfällen auf die stehen, in denen Neonazis ihre »Feinde« sehen. Das sind ausländische Mitbürger, Menschen mit Beeinträchtigung, Homosexuelle, Juden, Punks und Obdachlose. Mit dumpfem Hass kommt man aber keinen Schritt voran. Eher schon mit Aufgeschlossenheit und Interesse für andere, auch für Minderheiten.

Wer etwas so radikal aburteilt, wie es rechtsradikale Skins tun, hat in der Regel keine Ahnung von der Sache, ist nicht bereit, sich damit auseinander-

**Kampfgebrüll  
auf rechtsextremen  
CDs ist menschenverachtend  
und gefährlich.**





## Du und die anderen

zusetzen und hat selbst große Minderwertigkeitskomplexe. Du solltest einen anderen Weg gehen, auch wenn dir so manches stinkt und du ebenfalls gerne einen Buhmann hättest, auf dem du deine Wut abladen kannst. Letztlich tust du dir auch selbst sehr weh, wenn du Groll schiebst. Versuche, die Dinge positiv anzugehen, gewinne auch den schlechteren Tagen etwas Positives ab, und wenn du dich nur darüber freust, dass die Sonne scheint.

## Der Traum von heißen Öfen und flotten Flitzern

Selbst wenn du noch gar keinen Führerschein hast und dieser auch noch in weiter Ferne liegt, faszinieren dich Autos und Motorräder vielleicht, wie die meisten Jungen, von Kind auf. Sehnsüchtig wartest du darauf, endlich einen heißen Ofen oder flotten Flitzer lenken zu dürfen. Das ist für dich der Inbegriff von Freiheit, Abenteuer und Weite. Wenn du auf der Maschine den Fahrtwind spürst, dann glaubst du vielleicht, die Welt gehöre dir, nur dir allein.

Wenn Nico Rosberg oder Lewis Hamilton im Formel-1-Zirkus über die Pisten brettern, dann sitzt du, vielleicht mit deinem Vater, gespannt vor dem Fernseher. Und fachmännisch fiebert ihr mit während des Rennens. Leider meinen viele Fans des Rennsports, es ihren Idolen gleichzutun und sich auf unseren Straßen austoben zu müssen. Die sind aber für Rennen nicht geeignet, außerdem gefährden solche Raser das Leben anderer Verkehrsteilnehmer.

**Autofahren erfordert eine ganze Menge Verantwortungsgefühl, was viel zu oft vergessen wird. Deshalb kommt es auch immer wieder zu schrecklichen Unfällen.**



»Voll krass!«



Steige nie zu einem Angetrunkenen ins Auto oder aufs Motorrad!

Ob du später nun mal ein Mofa, einen Roller, ein Motorrad oder ein Auto fährst – mache dir bewusst, dass du auf oder in einem hochexplosiven Gefährt sitzt, mit dem du entsprechend vorsichtig und vernünftig umgehen solltest. Wer voll auf die Tube drückt, hat im Ernstfall immer weniger Chancen als einer, der von Haus aus die defensive Fahrweise bevorzugt. Klar, du siehst die große Freiheit und das Abenteuer, wenn du losfährst, doch beides kann mit einem Schlag für immer ein Ende haben. Gerade junge Leute glauben oft, sie hätten ihr Fahrzeug im Griff und überschätzen sich maßlos. Zu gerne spielen sie auch vor anderen den Helden und führen vor, wie gut ihr Wagen auf der Straße liegt und in die Kurven geht. Solche Showeinlagen können schrecklich ins Auge gehen. Oder möchtest du schuld sein, wenn aufgrund deines Übermuts Freunde ihr Leben lassen müssen oder für immer an den Rollstuhl gefesselt sind?

Wenn du nach der Disco zu einem Kumpel, der schon einen Führerschein hat, ins Auto steigst, dann vergewissere dich, dass dieser keinen Alkohol getrunken hat. Wer sich ans Steuer setzt, für den sollte jeder Tropfen Bier, Wein oder Schnaps tabu sein. Auch wenn 0,5 Promille erlaubt sind – wer weiß in guter Stimmung und Laune schon so genau, wann die erreicht sind? Außerdem reagiert jeder Körper anders auf bestimmte Mengen. Rufe lieber deine Eltern an, dass sie dich abholen kommen, nimm Bus oder Bahn, anstatt zu einem Angetrunkenen ins Auto oder aufs Motorrad zu steigen. Solltest du selbst schon fahren können, dann gilt natürlich auch für dich: Wer sich ans Steuer (auch aufs Fahrrad!) setzt: null Promille! Bist du mit einem heißen Ofen auf Tour, egal, ob als Fahrer oder Beifahrer, dann bitte niemals ohne Helm!

Und fahre auch selbst nie alkoholisiert! Wer sich ans Steuer setzt, für den gilt: null Promille!

## Wie werde ich ein »richtiger Mann«, was ist »Männlichkeit«?

Was ein sogenannter »richtiger Mann« ist, vermag wohl niemand so genau zu sagen. Sind es die Muskeln? Ist es die Länge und Dicke des Glieds? Ist es das Talent, beim Fußball immer ein Tor zu schießen? Ist es die Anzahl von Mädchen oder Frauen, die einer erobert? Ist der am männlichsten, der die coolsten Sprüche klopft und die größte Klappe hat? Oder der, der sich täglich im Fitnessstudio abstrampelt?

Männlich sein heißt, sich selbst zu akzeptieren.



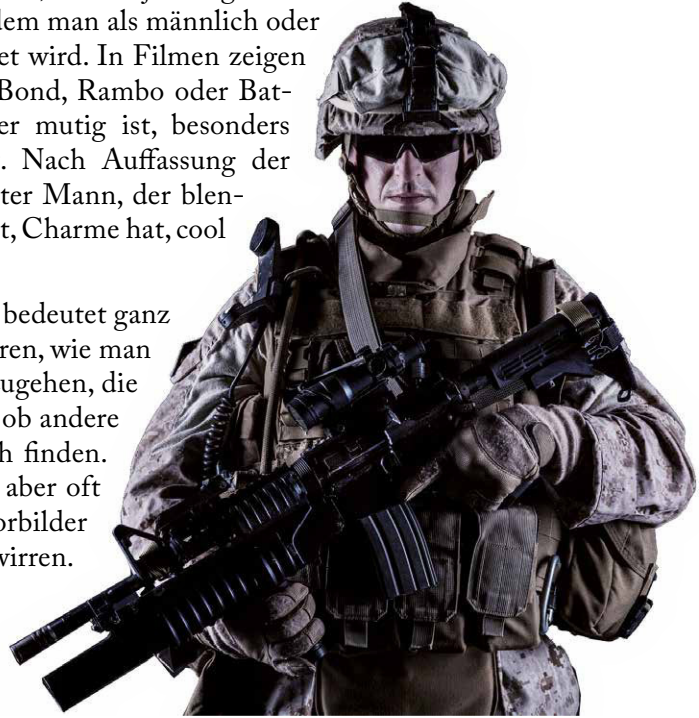


## Du und die anderen

Generell ist jeder ein Junge oder Mann, der als solcher geboren wurde. Es sind die Medien, die das jeweilige Männerbild machen, nach dem man als männlich oder unmännlich bewertet wird. In Filmen zeigen Helden wie James Bond, Rambo oder Batman, dass einer, der mutig ist, besonders männlich erscheint. Nach Auffassung der


Werbeleute ist der ein echter Mann, der blendend aussieht, gut gebaut ist, Charme hat, cool und erfolgreich ist.

Wirklich männlich zu sein bedeutet ganz einfach, sich so zu akzeptieren, wie man ist, und den Hobbys nachzugehen, die einem Spaß machen. Egal, ob andere das männlich oder weiblich finden. Das klingt sehr simpel, ist aber oft schwierig, weil tausend Vorbilder in deinem Kopf herumschwirren.



### Merke dir:

- ✦ *Auch wenn du nicht vor Muskeln strotzt, bist du ein ganzer Junge. Ob andere sich darüber mokieren oder nicht.*
- ✦ *Auch wenn du nicht sofort zuschlägst und nicht bei jeder Rauferei mitmachst, bist du ein ganzer Junge. Selbst dann, wenn andere dich belächeln oder als Memme hinstellen.*
- ✦ *Wenn du angegriffen wirst, versuche erst, dich mit Worten zu wehren. Nur, wenn es für dich zu gefährlich wird oder du keine andere Chance mehr siehst, dann gebrauche auch deine Fäuste, niemals eine Waffe. Gewalt erzeugt nur Gegengewalt! Versuche, beruhigend, aber nicht besserwisserisch auf deine Gegner einzuwirken! Gib ihnen lieber nach, anstatt fertig gemacht zu werden.*



Gewalt  
erzeugt  
immer nur  
Gegengewalt.

»Voll krass!«



✦ *Auch wenn du keine Sportskanone bist, sondern lieber Musik hörst oder machst oder bastelst, bist du ein ganzer Junge. Egal, wie andere das finden. Du hast eben deine eigenen Qualitäten, basta! Gut möglich, dass du deswegen sogar heimlich beneidet wirst!*

Jeder Mensch hat seine eigenen Qualitäten.

✦ *Lerne, zu dir selbst zu stehen, dich mit all deinen Stärken und Schwächen anzunehmen. Du bist besser, als du vielleicht selbst glauben willst!*

✦ *Höre auf, dich ständig mit anderen zu vergleichen. Nur dann wird es dir gelingen, dich selbst zu akzeptieren. Du kannst dich an Vorbildern orientieren, aber verpasse ihnen deine ganz eigene Prägung!*

Es sagt sich leicht, dass du lernen sollst, zu dir selbst zu stehen und nicht auf die Sprüche anderer zu hören. Wenn du genau einer von denen bist, den andere »Schwuler« oder »Mädchen« nennen, dann bist du wahrscheinlich oft so down, dass es dir schwerfällt, dich davon nicht beeinflussen zu lassen. Sag ihnen, dass jeder Junge ein »richtiger Mann« ist und dass das jeder auf seine eigene Weise ist. Die Schreihälse sollen erst einmal sagen, was ein »richtiger Mann« ist. Vermutlich wissen sie keine Antwort darauf.

Leider existiert auch in unserer Gesellschaft immer noch die Vorstellung, dass Jungen überlegen sein und die Dinge im Griff haben müssen. Man meint, sie müssten sich körperlich auseinandersetzen können und letztlich als Sieger hervorgehen. Vor allem Mädchen und Frauen gegenüber sollten sie immer die Coolen und Souveränen sein, die ihnen sagen, wo es langgeht. Das wissen Mädchen und Frauen aber längst selbst. Moderne Männer haben auch keine Schwierigkeiten damit, das Management des Alltags mit der Partnerin zu teilen. Das Vorurteil, der Mann sei eben das starke Geschlecht und die Frau das schwache, stimmte noch nie, hält sich aber dennoch hartnäckig. Letztlich kann man die Geschlechter nicht vergleichen. Jedes ist für sich eigenständig. Was nicht heißt, dass sich ein Junge nicht freuen darf, wenn er Stärke bewiesen oder einen Sieg errungen hat. Aber er muss nicht immer stark und überlegen sein.

Jeder Junge ist auf seine eigene Weise ein Mann.





## Du und die anderen

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Stark zu sein ist nichts Schlechtes, lässt aber in der Regel keine Schwächen zu. Doch diese beiden Eigenschaften gehören immer zusammen. Was geht nun in einem Jungen vor, der glaubt, als »richtiger Mann« dürfe er keine Schwächen und Ängste zeigen, das sei unmännlich? Wer so tut, als sei er immer nur stark und habe nie vor etwas

Angst, der gaukelt sich selbst und anderen etwas vor.

Durch diese permanente Schauspielerei fühlen sich Jungen innerlich oft sehr einsam. Wenn du schon eine Freundin hast, dann findest du vielleicht bei ihr ein Ventil. Mädchen haben meistens Verständnis dafür, wenn Jungen mit ihrem herkömmlichen Rollenbild Probleme haben und es nicht für sich annehmen möchten. Ja, viele Mädchen schätzen und wünschen es sich sogar, dass ihr Freund nicht ausschließlich seine Männlichkeit betont, sondern sich partnerschaftlich verhält und auch mal Schwächen zugibt.

Das Gefühl, sich körperlich beweisen zu müssen und der Starke zu sein, liegt vor allem am Männerhormon Testosteron. Es reizt bei Anspannungen das Gehirn, sich auf Kampf oder Flucht einzustellen. Aber auch die Erziehung spielt eine Rolle, da Jungen immer wieder gesagt wird: »Weine nicht, jammere nicht, reiß dich zusammen, wenn dir etwas wehtut.« Auch die unterschiedlich angelegten Gehirne von Männern und Frauen könnten hier entscheidenden Einfluss ausüben. Forscher meinen, dass der Jagd- und Kampftrieb des Mannes aus alten Zeiten stammen könnte, als Jungen noch darauf getrimmt wurden, das Überleben der Familie zu sichern. Wahrscheinlich ist es eine Mischung aus allem, die Jungen so kampfbereit und wachsam macht.

Natürlich darfst du dich stark machen und hervortun, wenn dir wirklich danach ist. Worum es hier eigentlich geht, ist nur die Tatsache, dass du dich nicht von einem Rollenbild unter Druck setzen lassen solltest. Lass dich nicht von Trends mitreißen, stehe zu deinen Ängsten und sei einfach nur du, dann bist du der stärkste Typ! Wenn du bei vernünftigen und klugen Mädchen Eindruck machen willst, dann besinne dich auf so männliche Eigenschaften wie Zivilcourage, Offenheit, Weitsicht, Bescheidenheit und Toleranz. Jungs, die mit Fäusten oder gar Waffen »glänzen« wollen, stoßen Mädchen eher ab.

Mädchen schätzen und wünschen es, dass ihr Freund sich wie ein Partner benimmt.

Zum Männerhormon Testosteron siehe auch S.107

## Was haben Mutproben mit Mut zu tun?

Moritz (14)

Neulich haben mich welche aus meiner Klasse eingekreist, weil ich bei einer Schlägerei dazwischengegangen bin. Drei Jungs haben einen dunkelhäutigen Mitschüler, dessen Vater Afrikaner ist, so vermöbelt, dass er mir echt leidtat. Ich konnte einfach nicht mehr zuschauen und mischte mich ein. Meine Mutter hat mir immer gesagt, das solle ich tun, wenn ich mal so was erlebe. Danach sind sie auf mich losgegangen und beschimpften mich: »Du Weichei, du Milchbubi, du wirst nie ein Mann! Wahrscheinlich bist du auch noch schwul!« Ich war total fertig danach, obwohl sie mir selbst zum Glück gar nichts taten. Aber ich hatte Angst. Die Eltern des Jungen haben mich danach eingeladen und sich bedankt. Aber das wäre gar nicht nötig gewesen; für mich war das eine Selbstverständlichkeit, dass ich ihm geholfen habe.

Was Moritz hier beschreibt, zeigt, dass er ein sehr mutiger Junge ist, der sich im richtigen Moment sinnvoll einmischt. Mut ist nichts Typisches für Männer, auch Frauen sind oft sehr mutig. Mut bedeutet letztlich, dass jemand in der Lage ist, eine Entscheidung zu fällen. Auch eine unpopuläre, die vielleicht den gängigen Gebräuchen nicht entspricht. Wenn z.B. alle rauchen und du sagst: Nein, ich tue das nicht. Wer klar Stellung bezieht und sich für etwas engagiert (wie Moritz, der gegen die rassistischen Angriffe seiner Mitschüler vorging), der zeigt Stärke und Mut.

Siehe Abschnitt  
»Wie werde ich ein  
»richtiger Mann«  
was ist  
»Männlichkeit?«  
auf S. 19

Wenn du also von anderen zu einer meist dummen Mutprobe aufgefordert wirst, dann kannst du davon ausgehen, dass das mit echtem Mut in der Regel überhaupt nichts zu tun hat. Die, die am lautesten danach rufen, haben oft die größte Angst davor, am Ende die Unterlegenen zu sein. Zudem sind solche Mutproben auch gefährlich und fast immer zweifelhafter Natur. In den meisten Fällen geht es nur darum, wer am schlagkräftigsten draufhauen kann.