

Ansprache von Jungen und Männern in der Sexualaufklärung und Familienplanung

Rainer Neutzling

Abteilung Sexualaufklärung, Familienplanung und Verhütung

BZgA-Fachforum

Männergesundheit

2. Oktober 2009



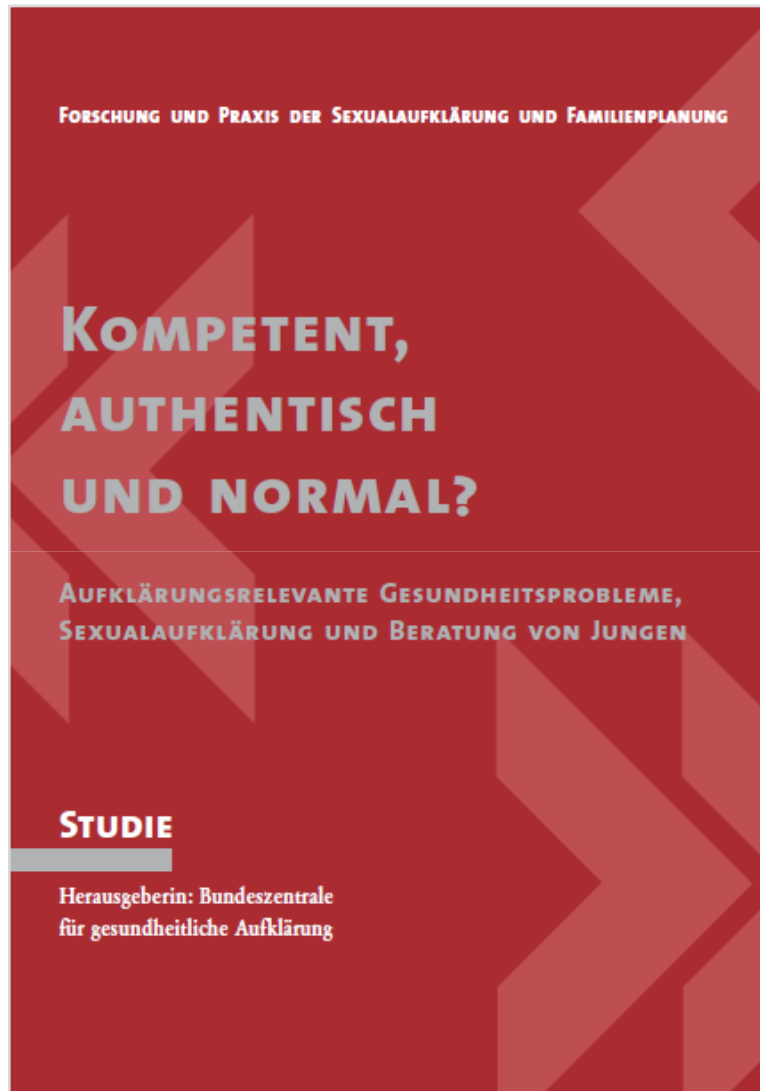
Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

- Auflage seit 2000 bis heute:
etwa 2,5 Millionen
- Auflage Multiplikatorenheft:
etwa 60.000

Ab Mitte der 1990er Jahre: **sextra.de – ein Online-Portal von Pro Familia**

- Jungen nutzen gerne anonyme Beratungsangebote per E-Mail
- Jungen haben viele (heimliche) Fragen zu ihrem Körper
- Grundfragen: Was ist normal? Bin ich normal?



1998: Forschung und Praxis der
Sexualaufklärung und Familienplanung
Band 14

Kompetent, authentisch und normal?

Aufklärungsrelevante Gesundheitsprobleme,
Sexualaufklärung und Beratung von Jungen
(Reinhard Winter und Gunter Neubauer)

Erkenntnisse

- Jungen möchten in ihrer Selbstbeschreibung grundsätzlich „kompetent, authentisch und normal“ wirken.
- Jungen geben sich gerne als „Selbstexperten“ aus und stehen gleichzeitig unter einem starken „Normalitätsdruck“.
- Was die Selbstkompetenz der Jungen torpediert, wird schnell als Abwertung empfunden und in Folge dessen abgelehnt.

Konsequenzen

Gesundheitsinformationen für Jungen (und Männer) sollten nicht auf männliches Nichtwissen oder gar Inkompetenz abzielen.

Jungen- und männergerechte Gesundheitsförderung sollte vielmehr ...

- die männliche Rolle positiv annehmen,
- die damit verknüpften Ressourcen erweitern,
- ihre Handlungsspielräume nutzen,
- zu mehr Lebenskompetenz für eine erfolgreiche Krisenbewältigung verhelfen.



1996: „Junge, Junge – starke Kerle“, Berlin

BZgA-Evaluation zur Akzeptanz des Angebots bei Jugendlichen und Multiplikatoren:

- Bedürfnis nach kurzer und prägnanter Information
- Nicht psychologisierend und nicht emotionalisierend
- Lexikalische Struktur
- Große Bedeutung graphischer Elemente und Bilder
- Pocketformat ist günstig



Ziele der Broschüre

- Informationen über Körper, Geschlechtsorgane und Sexualität geben
- Positives Körpergefühl vermitteln
- Normalität- und Leistungsdruck reduzieren
- Mythen über den männlichen Körper/die männliche Sexualität aufdecken
- Bewusstsein für die eigene Fruchtbarkeit wecken und Verantwortung für Verhütung verdeutlichen
- Ratgeben: Wann ist Arztbesuch erforderlich?



Beispielseite: Orgasmus und Samenerguss

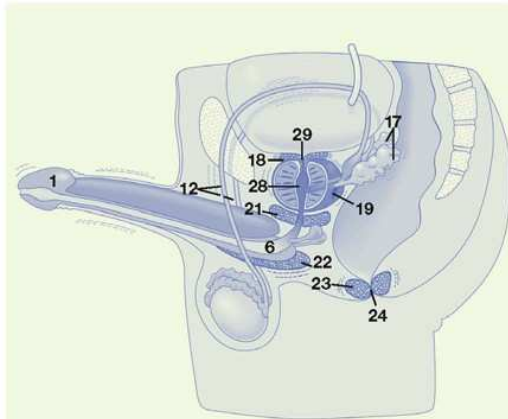


Abb. 4: Seitenansicht der männlichen Geschlechtsorgane in der Orgasmusphase.

Innerhalb der Prostata (19) hat sich die Samenflüssigkeit (28) gesammelt. Der obere Muskelring (18) hat den Ausgang der Harnblase (29) verschlossen. Während des Orgasmus ziehen sich der Penis, die Eichel (1), die Samenleiter (12), die Bläschen-drüsen (17) sowie die Muskeln (22 und 23) an der Peniswurzel und am After (24) mehrmals krampfartig zusammen. Dadurch kommt es zum Samenerguss, bei dem die Samenflüssigkeit aus der Prostata in die Harnröhre (6) gepresst und schließlich aus dem Penis hinausgeschleudert wird.

Vorher, während und danach.

Die körperlichen Vorgänge beim Orgasmus teilen sich in vier Phasen auf: die Erregungsphase, die Plateau-phase, die Orgasmusphase und die Rückbildungsphase. Der Verlauf dieser Phasen gilt für beide Geschlechter. Die einzelnen Phasen dauern mal mehr und mal weniger lang, die Übergänge sind fließend.

■ Die Erregungsphase. Sexuell erregen kann alles Mögliche: Gedanken, Phantasien, Gerüche, Erinnerungen, Fotografien, Filme und natürlich Berührungen. Einige Bereiche des Körpers reagieren besonders sensibel auf erotische Berührungen und werden deshalb „erogene Zonen“ genannt. Dazu zählen beim Jungen und Mann vor allem der Penis, der Hodensack, der Damm, auch der Nacken, die Ohren, die Brustwarzen, die Innenseite der Schenkel und der After. An diesen Stellen des Körpers enden besonders viele Nerven, weshalb sie so empfindsam für Berührungen sind.

Bei sexueller Erregung wird der gesamte Unterleib stärker durchblutet als sonst. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt. Die Schwellkörper im Penis füllen sich mit Blut, der Penis wird steif. Gleichzeitig zieht sich das Muskelgewebe unter der Haut des Hodensacks zusammen, die Haut wird dicker und zieht die beiden Hoden nahe an den Körper heran.

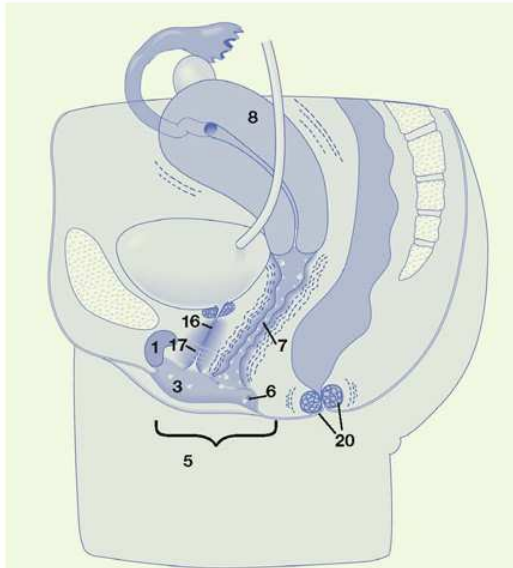
Jetzt oder zu Beginn der nächsten Phase bekommen manche Jungen und Männer rötliche Flecken auf dem Oberkörper. Diese besondere Reaktion der Haut wird „sex-flush“ genannt. Sie ist vollkommen harmlos und geht wieder weg, sobald die Erregung abnimmt. Bei vielen werden auch die Brustwarzen hart, so dass sie weiter als gewöhnlich hervortreten.

II. Orgasmus und Samenerguss

Beispielseite: Weiblicher Orgasmus

Scheide befeuchtet werden – was besonders für den Kitzler wichtig ist. Das Streicheln eines trockenen Kitzlers kann für ein Mädchen genauso unangenehm sein wie für den Jungen das Streicheln einer trockenen Eichel. Mit zunehmender Erregung zieht sich die Gebärmutter (8) ein Stück in den Bauchraum zurück.

Abb. 5:
Weiblicher
Beckenquer-
schnitt in der
Orgasmus-
phase.



Mit steigender Erregung wird auch bei Mädchen und Frauen ein unwillkürlicher Reflex ausgelöst. In der **Orgasmusphase** löst sich dann die aufgebaute Körperspannung in mehreren krampfartigen Schüben. Insbesondere der vordere und engere Teil der Scheide zieht sich mehrmals zusammen, ebenso die Gebärmutter (8) und der Afterschließmuskel (20).

In der **Plateauphase** färben sich die kleinen Venuslippen zunehmend rot. Die ersten zwei bis drei Zentimeter der Scheide werden nun besonders stark durchblutet.



Außerdem kann sich die Klitoris bald unter ein kapuzenähnliches Häutchen zurückziehen. Atmung und Herzschlag gehen schneller, die Körperspannung nimmt zu. Wie bei Jungen und Männern kann es zu den roten Flecken auf der Haut („sex-flush“) kommen.

Manche Mädchen und Frauen sondern während des Orgasmus eine klare Flüssigkeit ab, die oft für Urin gehalten wird. Das ist jedoch nicht der Fall. Über diesen natürlichen Vorgang weiß man noch nicht viel. Es wird vermutet, dass die Flüssigkeit aus den Skene-Drüsen (17) stammt, die sich in dem Gewebe um die Harnröhre befinden. Das Sekret der Skene-Drüsen entspricht in etwa dem der männlichen Prostata, weshalb in diesem Zusammenhang auch von „weiblicher Ejakulation“ die Rede ist. Ob es während des Orgasmus dazu kommt oder nicht, sagt jedoch nichts über die Stärke der empfundenen Lust aus.

In der **Rückbildungsphase** kehrt der Körper allmählich wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurück. Die Atmung und der Herzschlag beruhigen sich, die Gebärmutter senkt sich wieder, und sollte sich Sperma in der Scheide befinden, taucht der Muttermund in die Samenflüssigkeit ein. Die Refraktärperiode ist bei Mädchen und Frauen in der Regel nicht so stark ausgeprägt wie bei Jungen und Männern. Das heißt: Einige können schneller als Jungen und Männer wieder sexuell erregt werden und auch zu weiteren Orgasmen kommen. Aber das kann von Mal zu Mal unterschiedlich sein.

II. Orgasmus und Samenerguss

Evaluation zur Akzeptanz des Angebots 2001

Jugendliche (Hauptschüler, Realschüler und Gymnasiasten 14- 24 Jahre) und Multiplikatoren.

- 75 Prozent der befragten männlichen Jugendlichen fanden Titel und Format „genau richtig“.
- 73 Prozent hoben die Themenfülle positiv hervor.
- Nach 3-5 Tagen wurden Inhalt und Gestaltung noch positiver bewertet (85 bis 100 Prozent). Der Wissensbedarf wurde vollständig abgedeckt.
- Selektives Lesen: Auf besonders großes Interesse stießen
 - „Orgasmus und Samenerguss“ (82 Prozent)
 - Kapitel „Der Penis“ (70 Prozent)

Evaluation II

- „Zeiten körperlicher Veränderungen“ interessierten nur 45 Prozent (führte zu Kürzungen)
- Je älter die Leser und je höher der Schulabschluss, desto positiver wurde der Inhalt bewertet.
- „Zu viel Text“ wurde von Hauptschülern häufiger als von den anderen genannt – allerdings nicht von der Mehrheit.
- Die Jugendlichen stellten sich in der Tendenz als selbst-kompetent dar, verleugneten aber nicht, viel gelernt zu haben – insbesondere durch die Kapitel „Alles in Ordnung?“ und „Verhütung der Vaterschaft“.
- 83 Prozent fanden, dass die Gefühle „genau richtig“ berücksichtigt wurden.