

FRIDOLIN JUNGBAUER

**DER VERRÜCKTE
PUBERTÄTS-
REISEFÜHRER
FÜR JUNGS!**

**100 HACKS FÜR EINE ENTSPANNTE REISE
DURCH DIE TEENAGERZEIT**

Körperliche Veränderungen, Freundschaften, Beziehungen,
soziale Medien und mehr. Aufklärungsbuch für Jungs.

INHALT

Die Landkarte der Pubertät 06

Der Pfad der körperlichen Veränderungen 09

Die Hauptroute im Überblick 10

Survival-Hacks für deine Reise 15

Lernen, Veränderungen zu akzeptieren 35

Die Berge der Stimmungsschwankungen 42

Sonnenschein auf dem Gipfel, Absturz ins Tal der Tränen 43

Hacks für ein entspannteres Bergwandern 44

Das Tal der Verzweiflung: Wenn du nicht mehr weiter weißt 53

Die Höhlen der Beziehungen und der Sexualität 56

Alle sind so cool hier! 57

Die Höhle der Freundschaften 59

Überraschung: deine Familie ist auch hier! 64

Deine eigene Höhle: Entdecke deine Sexualität 71

Geheimnisvolle Höhlenbewohnerinnen: Mädchen 79

Die Höhlen des Datings, Knutschen & Co 82

Sichere Wege durch die Höhlen der Sexualität 86

Wenn die Höhlendecke einstürzt: Liebeskummer 92

Der Dschungel der Ablenkungen und Abhängigkeiten 96

Survival-Strategien 97

Wie du erkennst, ob du süchtig bist 100

Wenn du süchtig bist: Wie du aus dem Dschungel
wieder herausfindest 102

Das Labyrinth der Online-Welt und der sozialen Medien 107

Das Labyrinth ist cool! Was dir das „Virtual Life“ bietet 108

Sicher surfen: Wie du online sicher bleibst 110

Souvenir, Souvenir! Was du online posten solltest
und was nicht 112

Netiquette: Do's and Dont's der sozialen Medien 114

Die Insel der Gesundheit und Fitness 118

Die Gefilde des Sports und der Bewegung 119

Die Tafeln der Ernährung 123

Die Ebene des Schlafes 136

Die Tempel der Bildung 142

Bildung, ein Abenteuer? 143

Wie du diese verflixte Motivation findest 144

Lernen, neu entdeckt! 150

Gute Vorbereitung, gute Prüfungen, gute Ergebnisse 156

Der Reiseführer ist zu Ende - die Reise geht erst los! 162



Beim Abendessen mit deinen Eltern geht es wieder los. „Wie war’s in der Schule?“ – „Gut“ – „Und was hast du heute Nachmittag so gemacht?“ – „Nichts“. Kurzes Schweigen. „Hast du denn deine Hausaufgaben schon gemacht?“ – „Ey, ich komm schon klar, ihr müsst mich nicht immer kontrollieren!“ Wutentbrannt läufst du in dein Zimmer und knallst die Tür hinter dir zu.

Immer diese Fragen! Die haben doch sowieso keine Ahnung, was los ist, warum mischen die sich ständig in dein Leben ein? Du zückst dein Handy und siehst, dass deine Freunde Videos von ihrem Treffen heute Nachmittag posten – ohne dich! Was soll das denn? Hast du sie verärgert? Liegt es an dem neuen Pickel, der rot auf Deiner Stirn schimmert? Oder an den Schweißausbrüchen, die du seit einigen Tagen immer wieder hast? Während du noch grübelst, klopft es an deine Tür. „Können wir mal mit dir reden?“ – „Nein, lasst mich in Ruhe!“.

Kommt dir das bekannt vor?

Dann herzlichen Glückwunsch! du bist – ganz ohne es zu bemerken – auf eine Reise gegangen! Und zwar in das exotische Land der Pubertät!

Eine Reise? Pubertät? Hatte ich doch gar nicht gebucht! Wieso hat mich niemand gefragt? Nee, da mache ich nicht mit, fährt schon mal ohne mich los!

Tsja, wenn es so einfach wäre...

Leider kannst du gar nicht steuern, wann die Reise losgeht und wie lange sie dauert. Das regelt dein Körper, ohne dass du etwas dazu zu sagen hast. Aber zum Glück hältst du jetzt diesen Reiseführer in der Hand. Wir erklären dir, was im exotischen Land der

Pubertät wirklich los ist, und geben dir jede Menge Survival-Hacks mit auf den Weg, damit du die Reise gut überstehst!

Ein gut gemeinter Rat gleich zu Beginn: Da du die Veränderungen sowieso nicht aufhalten kannst, genieße sie einfach!

Denn auf der Reise durch die Pubertät warten viele tolle neue Entwicklungen auf dich: Du wirst in den nächsten Jahren stärker werden, deine Muskeln werden wachsen. Du wirst den einen oder anderen Wachstumssprint hinlegen, wahrscheinlich bist du bald so groß wie deine Eltern – oder noch größer! Da kommt übrigens der Spruch her, dass einem etwas „über den Kopf wächst“. Cool, oder? Dein Körper wird auf eine aufregende Art interessanter, du wirst in den nächsten Jahren Sex entdecken! Vermutlich erst allein für dich, später dann aber auch mit einem anderen Menschen!

Bereit für den Abflug? Dann blättere schnell um und lass uns gemeinsam die wichtigsten Stationen deiner Reise anschauen!



Die Landkarte der Pubertät

Eine Reise ins Unbekannte ist aufregend und spannend, findest du nicht? Aber vielleicht gehörst du zu denen, die Überraschungen gar nicht cool finden und lieber genau wissen, was sie erwartet. Dann habe ich eine schlechte Nachricht für dich: Niemand weiß immer hundertprozentig, was im Land der Pubertät los ist, und alle scheinen ein bisschen verrückt zu sein. Du hältst zwar einen Reiseführer durch dieses Land in den Händen, aber es hat immer noch etwas Geheimnisvolles und sorgt immer wieder für einen gewissen Überraschungseffekt.

Einige der Einheimischen werden dir wahrscheinlich sehr sympathisch sein, andere werden dir vielleicht eher „sus“ vorkommen. Aber keine Sorge – niemand will dir etwas Böses und am Ende wirst du feststellen, dass es an jeder Station, die du besuchst, auch viel Schönes zu entdecken gibt!

Aber wohin führt dich diese Reise eigentlich? Was erwartet dich im Land der Pubertät? Deine Hauptreiseroute ist der „Pfad der körperlichen Veränderungen“. Während du auf diesem Pfad entlangreist, wirst du andere Menschen treffen, die zum Teil ganz anders aussehen als du – größer, stärker, behaarter. Schau sie dir genau an – bald gehörst du auch zu ihnen!

Während der Pfad der körperlichen Veränderungen allein schon eine Reise wert wäre, empfehlen wir dir trotzdem einen Abstecker zu folgenden Sehenswürdigkeiten:

- **Die Berge der Stimmungsschwankungen:** In einem Moment überglücklich, bei einem falschen Wort aber gereizt und wütend – kennst du das? In den Bergen der Stimmungsschwankungen geht es allen so. Zum Glück haben wir einige Hacks, wie du diesen anspruchsvollen Bergweg meistern kannst! Es lohnt sich – die Aussicht ist wirklich herrlich!
- **Die Höhlen der Beziehungen und der Sexualität:** Hier erwarten dich jede Menge andere Menschen und neue, unbekannte Gefühle! Alles sehr spannend, kann aber auch ganz schön kompliziert werden. Zum Glück hast du einen Guide, der dir hilft!
- **Der Dschungel der Ablenkungen und der Süchte:** Hier gibt es viel zu entdecken, aber auch einige Gefahren! Zum Glück waren wir schon dort und haben ein paar Survival-Hacks für deinen Urwald-Trip!
- **Das Labyrinth der Online-Welt und der sozialen Medien:** Im exotischen Land der Pubertät gibt es eine ganze Region, in der sich alles ums „Virtual Life“ dreht. Kennst du schon? Lies trotzdem unsere Reisehinweise, denn auch hier gibt es einiges zu beachten!
- **Die Insel der Gesundheit und Fitness:** Die Bewohner dieser Insel sind alle sehr gesund und sportlich. Wie sie das schaffen? Das erfährst du in unserem Reisebericht!
- **Die Tempel der Bildung:** Bildung? In Tempeln? Ja, genau! Im Lande Pubertät gibt es tatsächlich richtige Tempel, die der Bildung gewidmet sind. Wenn du bei „Bildung“ zuerst an „Schule“ denkst, liegst du nicht ganz falsch – aber es geht um viel mehr! Lass dich überraschen!

Und falls du jetzt denkst, dass das ganz schön viel ist, vielleicht sogar ein wenig Angst bekommst: Keine Sorge, du reist zwar in ein exotisches, unbekanntes Land, aber bislang haben alle diese Reise gut überstanden! Und du musst auch keine Angst haben, dass du dich irgendwann Aug in Aug mit einem hungrigen Tiger wiederfindest. Alles, was auf dich zukommt, wirst du meistern!

Freu dich also auf eine abwechslungsreiche Reise und viele spannende Abenteuer, von denen du später einmal erzählen kannst!

Der Pfad der körperlichen Veränderungen



Während du deine ersten Schritte in das exotische Land der Pubertät wagst, schaust du dir die anderen Mitreisenden etwas genauer an. Einige sind viel größer und muskulöser als du. Andere sind lang und dünn und laufen in viel zu kleinen Hochwasserhosen herum. Nicht wenige haben Haare an den Beinen und unter den Achseln.

Das liegt daran, dass die Reise durch die Pubertät tatsächlich sehr individuell ist, und sich jeder unterwegs anders verändert. Der eine Junge bekommt vielleicht schon sehr früh Haare im Gesicht, beim anderen sprießen sie erst unter den Achseln. Der eine spricht noch mit einer hohen Kinderstimme, der andere klingt schon fast wie ein Erwachsener. Manche haben Pickel, andere nicht, und als du dich deinen Mitreisenden näherst, hörst du sogar etwas von Busen – aber dazu später mehr.

Diese Vielfalt macht das exotische Land der Pubertät aus. Sie ist, wenn du so willst, ein Markenzeichen für die Reiseroute, mit der die Pubertät werben könnte, wenn sie darauf angewiesen wäre, Jungs zu dieser Reise überreden zu müssen. Schließlich ist die Welt schön, weil sie so bunt ist, oder?

Wichtig ist, dass du dich nicht mit anderen Jungs vergleichst und akzeptierst, dass du deinen eigenen Weg gehst. Du bist nicht besser oder schlechter, weil sich dein Körper und deine Gefühle

schneller oder langsamer verändern. Du bist du, und so wie du bist, bist du einzigartig und wunderbar – auch wenn dich beim Blick in den Spiegel vielleicht der Schlag trifft, weil Pablo Pickel auf deiner Stirn mit seiner knallroten Farbe nach Aufmerksamkeit schreit. Das gehört dazu und ändert nichts daran, dass du einfach wunderbar bist, so wie du bist.

DIE HAUPTROUTE IM ÜBERBLICK

Gerade befinden wir uns auf der Hauptreiseroute – dem Pfad der körperlichen Veränderungen. Während deiner gesamten Zeit im exotischen Land der Pubertät verändert sich dein Körper und du wirst immer wieder auf diese Route zurückkehren. Deshalb starten wir hier und sehen uns jetzt einmal genauer an, was eigentlich in Deinem Körper vor sich geht.

Die Hauptreiseroute ist in verschiedene Abschnitte unterteilt. Du kannst dir das ein bisschen wie die Level eines Spiels vorstellen. Erst wenn du ein Level erfolgreich abgeschlossen hast, kommst du ins nächste. Allerdings gilt hier nicht der Leitsatz „Wer schneller ist gewinnt“. Dein Körper entscheidet ganz allein, wann du bereit bist, das nächste Level zu starten. Insgesamt erwarten dich auf dem Pfad der körperlichen Veränderungen drei Etappen:

- Die Vorpubertät (ab ca. 10 Jahren)
- Die Hochphase (ab ca. 12 Jahren)
- Die Spätpubertät (ab ca. 18 Jahren, abgeschlossen mit 21-24 Jahren)

Die Abschnitte auf deinem Weg sind jedoch nur zur Orientierung. Es kann sein, dass du mal etwas weniger, mal etwas mehr Zeit brauchst, um die einzelnen Etappen zu durchlaufen. Es macht

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe November 2023

Copyright © 2023 Fridolin Jungbauer

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Fridolin Jungbauer wird vertreten durch:

Christian Holthaus

Juifenstr. 1

81373 München

info@irgendwo-verlag.de

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker,

www.wolkenart.com

1. Auflage

ISBN: 978-3-9825886-0-5

- Ende der Leseprobe -

Jetzt bestellen (Amazon)



<https://www.amazon.de/dp/398258860X>