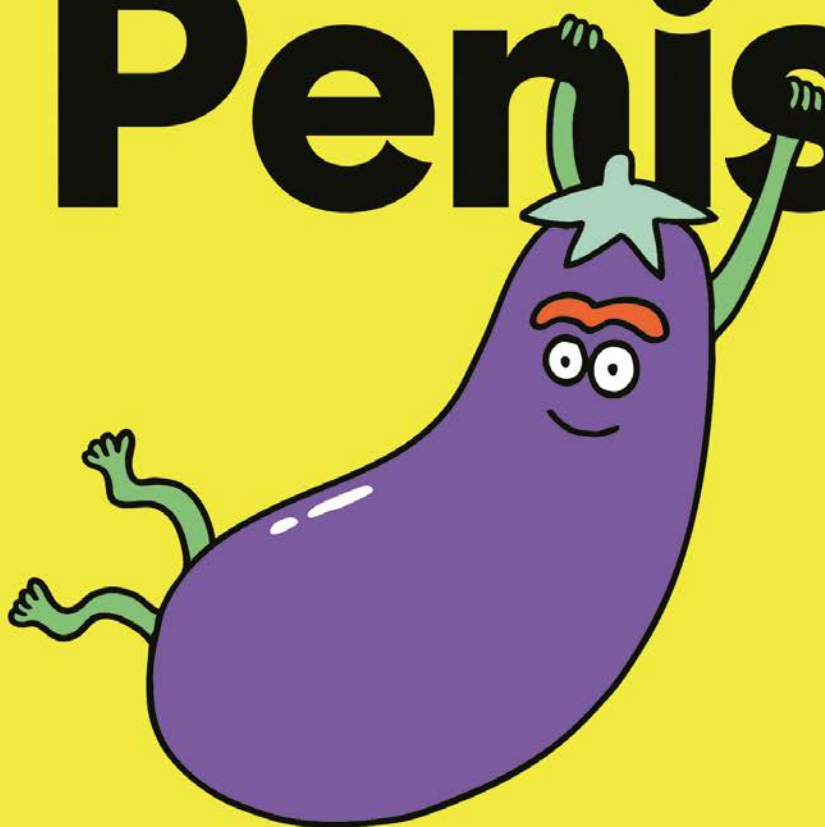


Nadine Beck

Tim Berkels

Penis!



Wissen für unter
der Gürtellinie

Illustriert von Sandra Bayer

HANSER

Leseprobe

Das Buch

Penis! ist DAS Sachbuch für alle jungen Leute, die mit diesem genialen Genital auf die Welt gekommen sind – und alle anderen, die mehr darüber wissen möchten. Hier wird endlich Klartext geredet über alles, was wichtig ist: Wie ist ein Penis aufgebaut? Hat mein Penis die richtige Größe und Form? Und warum wird er immer steif, wenn es gerade nicht passt? Die Sexualpädagog:innen Nadine Beck und Tim Berkels geben humorvoll und informativ diesem kleinen Körperteil in all seiner Vielfalt eine große Bühne und lassen kein Thema aus. Zusammen mit den frechen, witzigen Illustrationen beweist dieses Buch, dass Wissen für unter der Gürtellinie garantiert alles andere als peinlich ist!

Die Autor:innen

Nadine Beck, geboren 1976 im schönen hessischen Marburg an der Lahn, ist zertifizierte Sexualpädagogin und Kulturwissenschaftlerin. Die Wahlhamburgerin ist als Sexpertin, Aufklärerin, Künstlerin und Verfechterin für die Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Sexualität, Lust, Körpern und Masturbation gefragt.

Tim Berkels wurde 1990 in Haltern am See geboren und lebt auch dort. Er arbeitet freiberuflich als zertifizierter Sexualpädagoge. Daneben ist er leidenschaftlicher Künstler und alleinerziehender Vater.

Nadine Beck, Tim Berkels. *Penis! Wissen für unter der Gürtellinie*

Illustriert von Sandra Bayer. 160 Seiten

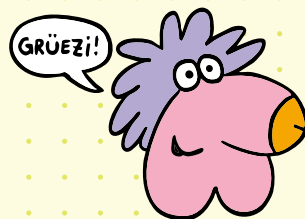
Paperback. Erscheint am 16. September 2025

hanser-literaturverlage.de

Umschlag: © Svenja von Döhlen, formdusche – Studio für Gestaltung, Berlin,
unter Verwendung von Illustrationen von Sandra Bayer, Berlin

HANSER

Hallo du!



Wir hängen nun schon ein paar Jahre zusammen rum und hatten bereits eine Menge Spaß miteinander. Ich finde, wir sind ein super Team! Aber ich glaube, es gibt einige Dinge über mich, die du noch nicht weißt.

Bei mir hat sich nämlich einiges in letzter Zeit verändert. Einiges davon ist großartig und ganz normal – aber manches, was andere über mich sagen, finde ich nicht so toll. Da sind ganz schön viele Fake News über mich unterwegs! Und weil ich dich mag, habe ich gedacht: Es wird Zeit, mal ein paar Sachen klarzustellen und hinter den Reißverschluss zu gucken. Damit du weißt, wie es wirklich ist. Ich erzähle dir offen und ohne falsche Scham, wo ich herkomme und wie ich so ticke, von meinen Hobbies und Homies. Und vor allem vieles, was dir den Alltag mit mir ein bisschen erleichtert! Klartext halt.

Hier und da kann das wahrscheinlich mal etwas peinlich werden, das ist voll okay. Es spricht halt selten jemand so richtig ehrlich über mich! Wenn dir das zu krass ist, kannst du jederzeit das Buch zuklappen und später weiterlesen.

In diesem Buch erfährst du alles über mich, und kein Geheimnis lasse ich aus. Dabei werde ich dir von einigen Lügen und Märchen über mich berichten, die es schon seit Hunderten von Jahren gibt, und von komischen Ansprüchen, was ich angeblich alles sein, leisten und können soll.

Aber ich zeige dir auch, was vielen Penissen Freude machen kann. Meistens kann es nämlich ganz schön mit mir sein. Auch über Probleme und Pannen sprechen wir zwei. Vielleicht ist uns das ein oder andere schon passiert und falls nicht, dann liest du hier, was du lieber nicht mit mir anstellen solltest.

Immer wieder komme ich in diesem Buch persönlich zu Wort, gebe dir Tipps, Hinweise und ein paar Lifehacks oder wie ich selbst die Dinge sehe. Außerdem findest du in diesem Buch Info-Boxen mit »Good to know« – da wird es dann noch einmal viel genauer. Wenn du da gerade nicht so Lust drauf hast, kannst du diese Teile einfach überspringen.

Zwischendurch stelle ich dir ein paar Fragen. Das ist mir ganz wichtig, denn sie sollen dir helfen, dass du dich in deinem Körper wohlfühlst und wir uns weiterhin gut verstehen. Wenn du sie aber nicht beantworten möchtest, bin ich cool damit.

Denn wir beide sind ein Team, du und ich. Wir gehören zusammen. Auch wenn du andere Körperteile vielleicht weniger peinlich findest als mich – ich bin dir nicht böse. Dafür bin ich etwas Besonderes, findest du nicht?

Jetzt wünsche ich dir erst einmal ganz viel Spaß!
Dein Penis

Eine kleine Sache vorweg

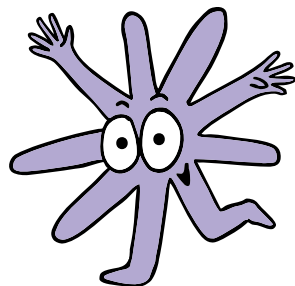
Egal, was du zwischen den Beinen hast: Dein Körper ist ein Wunderwerk, genau wie du. Dich gibt es nur einmal auf der Welt, und deswegen bist du einzigartig. Alle Penisse und Genitalienarten sind gleich toll, und du darfst so sein, wie du bist.

Wie geht es dir gerade ?

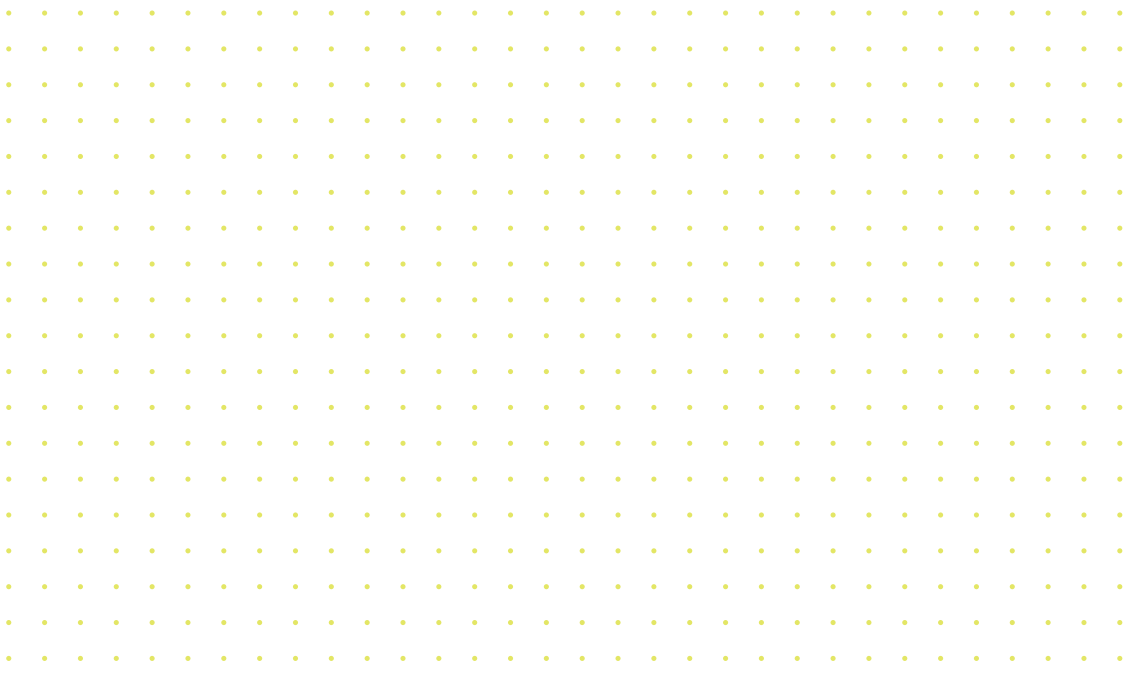
Wie zufrieden bist du mit deinem Körper ?

Wie wichtig ist dir der Penis ?

Die Sache mit dem *

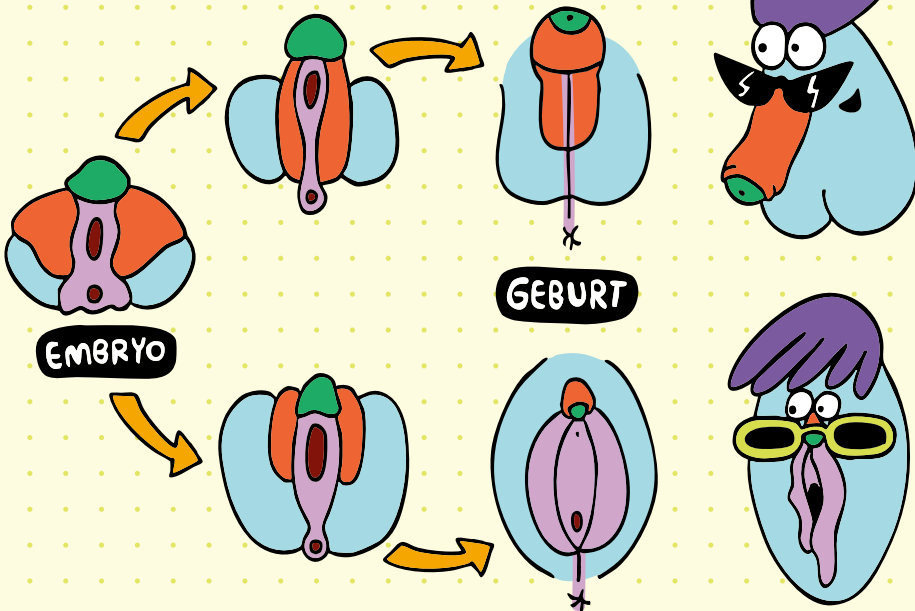


Sicherlich hast du schon etwas von dem Gendersternchen gehört? Es sieht so aus: * Winzig klein, jedoch sehr wichtig für dieses Buch, denn du wirst es hier immer wieder sehen. Es macht aus Hauptwörtern, die oft nur männlich klingen, eine Kombination aus unter anderem männlich und weiblich. Zum Beispiel wird aus »Lehrer« und »Lehrerin« nun »Lehrer*in«. Wie du das Wort aber lesen möchtest, bleibt dir überlassen. Mit einer kurzen Pause – wie bei Spiegelei zwischen Spiegel und Ei – an der Stelle des Sternchens oder in der männlichen oder der weiblichen Form. Das Sternchen steht zugleich auch für die Menschen, die sich weder als männlich noch als weiblich, manchmal als das eine und manchmal als das andere oder auch beides fühlen. Vielleicht gehörst du ja zu diesen Menschen, und für dich ist dieses Sternchen. Uns ist wichtig, dass wir niemanden mit diesem Buch ausschließen und sich jede*r angesprochen fühlt. Du darfst das Buch einfach so lesen, wie du magst.



Wo kommt der Penis her?

Ein kleiner Überblick



Die Geburt der Genitalien

Mal ganz von vorne: Dass es eine Eizelle und einen Samen braucht, damit ein Kind entstehen kann, hast du wahrscheinlich schon einmal gehört. Als du im Bauch herangewachsen bist, konnte man zu Anfang noch gar nicht erkennen, ob dir ein Penis oder eine Vulva wächst. Da war zwischen den Beinen nur ein kleiner Knubbel zu sehen, den man Genitalhöcker nennt. Erst ab der achten Schwangerschaftswoche wächst aus diesem Höcker meist ein Penis oder eine Klitoris. Auch viele Variationen aus diesen beiden Formen sind möglich. Aus den Keimdrüsen (auch Gonaden oder Gameten genannt), die sich in deinem Bauch befinden, entstehen die Hoden oder die Eierstöcke. Werden es Hoden, so wandern diese aus dem Bauch in den Hodensack. Warum sich dein Körper für einen Penis entschieden hat, hängt mit dem Hormon Testosteron zusammen, das ist ein Botenstoff, der in deinem Körper was zu sagen hat. Und es ist abhängig von den Genen, die du von Samen und Eizelle bekommen hast. Wie in einem großen Kochtopf werden alle Zutaten zusammengemischt, und so entstehst du aus einem Mix der vielen verschiedenen Eigenschaften von beiden Elternteilen.

Aus diesem Grund sehen die Körper und somit auch die Penisse und Vulven alle ganz unterschiedlich aus. Penis und Klitoris sind homologe Organe. Das heißt, sie bestehen aus demselben Grundbauplan, welcher sich unterschiedlich weiterentwickeln kann.

Wie ähnlich sich Penis und Klitoris sind, siehst du im Kapitel »So gleich und doch verschieden«. ➔ S. 32



Ein starkes Team von Anfang an

Endlich auf der Welt, bleibt der Penis zunächst so klein, wie er gerade ist. Doch schon jetzt kannst du die lustigsten Dinge mit ihm anstellen.



Mal werde ich steif, wenn die Windel kitzelt, oder wir gewinnen gemeinsam im »Wickeltisch-Weitpinkel-Wettbewerb«.

Du übst das Zielen in die Toilettenschüssel, und im Winter schreibst du mit Pipi deinen Namen in den Schnee.

In den meisten Fällen wächst dein Penis die nächsten Jahre dann einfach munter mit dir mit.

Erst mit der Pubertät verändert er sich deutlich: Dein Penis wird länger, dicker und sogar dunkler. Die Hoden werden größer, und Haare beginnen zu wachsen. Im nächsten Kapitel wird das alles etwas genauer erklärt.

Die Pubertät beginnt heutzutage bei Kindern mit Hoden durchschnittlich im zwölften Lebensjahr. Bei Kindern mit Eierstöcken ungefähr zwei Jahre eher. Sie kann auch etwas früher oder später beginnen, und das ist völlig normal. Der Penis hört nach der Pubertät auf zu wachsen. Das kann bereits mit 16 Jahren sein oder auch bis zum 21. Lebensjahr dauern.

Gibt es Erinnerungen aus deiner Kindheit, was du und dein Penis schon Lustiges angestellt habt ?

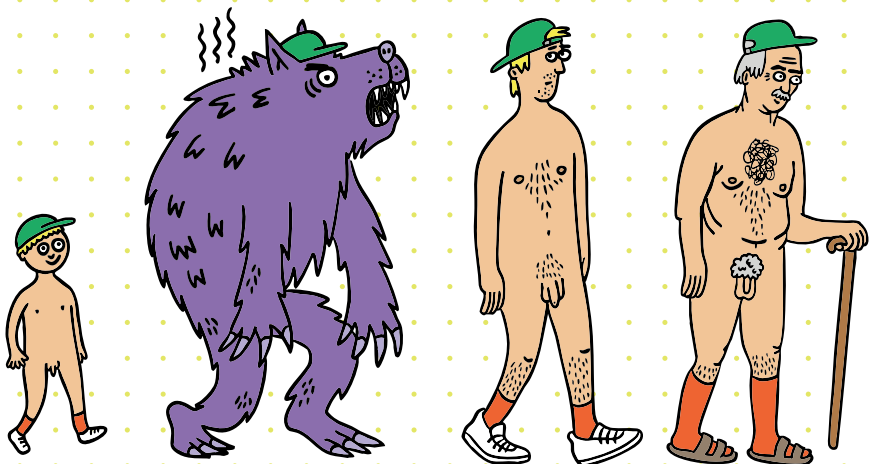
So verändert ihr euch

Vielleicht bist du ja schon in der Pubertät oder kurz davor. Doch was ist die Pubertät genau? Ganz einfach gesprochen, ist die Pubertät die Entwicklungszeit vom Kind zum Erwachsenen. Wodurch sie letztendlich ausgelöst wird, weiß man bis heute nicht. Aber in deinem Gehirn wird einiges umgebaut und langsam auf Erwachsenenbetrieb umgestellt.

Checkliste

- ☐ Breite Schultern
- ☐ Haare an Stellen, wo vorher keine waren
- ☐ Tiefere Stimme
- ☐ Kehlkopf wird größer
- ☐ Penis und Hoden wachsen und werden dunkler
- ☐ Brust wächst
- ☐ Pickel
- ☐ Stimmungsschwankungen
- ☐ Schweißgeruch wird anders

**Wenn du magst,
hake ✓ ab,
was sich bei dir
schon verändert
hat.**



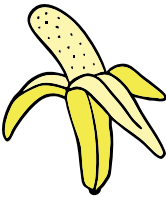
Viele Namen



Für mich gibt es die komischsten und fantasievollsten Namen, manche davon sind ziemlich schmeichelhaft oder lustig, manche abwertend, und manche klingen bedrohlich oder setzen mich unter Druck.

Sprache kann sehr viel in unserem Kopf auslösen und uns unbewusst Bilder von etwas vermitteln, mit dem wir uns nicht immer wohlfühlen. Manchmal möchte der Penis nämlich einfach nur seine Ruhe haben, anstatt ein »Prügel« zu sein. Und das ist voll okay so.

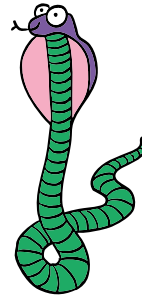
Hier sind ein paar Beispiele:



- Aal
- Anakonda
- Apparat
- Ballermann
- Banane
- bestes Stück
- Bolzen
- Brechstange
- Champion
- Cobra
- Cock
- der kleine Mann
- Diddel
- Diller
- Dödel
- Dong
- Elefantenrüssel
- Eumel
- Fleischpeitsche
- Flöte
- Gehänge
- geiles Teil
- Gemächt
- Glied
- Gurke
- Hammer
- Hobel
- Hosenschlange
- Jarak
- Johannes
- Johnny
- Joystick
- Keule
- Knüppel
- Kolben
- Lachs
- Lanze
- Larry
- Latte
- Lingam
- Lolli
- Lörres
- Luller
- Lulu
- Lümmel
- Lutscher
- Männlichkeit
- Monster



- Nudel
- Ömmel
- Oschi
- Phallus
- Piepel
- Piephahn
- Piepmatz
- Pillemännchen
- Pillermann
- Pimmel
- Pipifax
- Pipimann
- Prügel
- Pullermann
- Rakete
- Rambo
- Rammler
- Rohr
- Rüssel
- Rute
- Schlange
- Schniedel
- Schniepel
- Schwanz
- Schwengel
- Sibbi
- Stange
- Steifer
- Teil
- Torpedo
- Turm
- Weeny
- Willi/Willy
- Wurst/Würstchen
- Zauberstab
- Zipfel



ABRAKADABRA



Wie nennst du deinen Penis ?

Welche Begriffe hast du schon einmal gehört, die hier nicht aufgeführt sind ?

Welche findest du okay ?

Hinter die kannst du zum Beispiel einen Haken setzen. Gleichzeitig kannst du auch die Begriffe durchstreichen, die dir nicht gefallen, dir komisch vorkommen oder dir unangenehm sind.

Der perfekte Bauplan

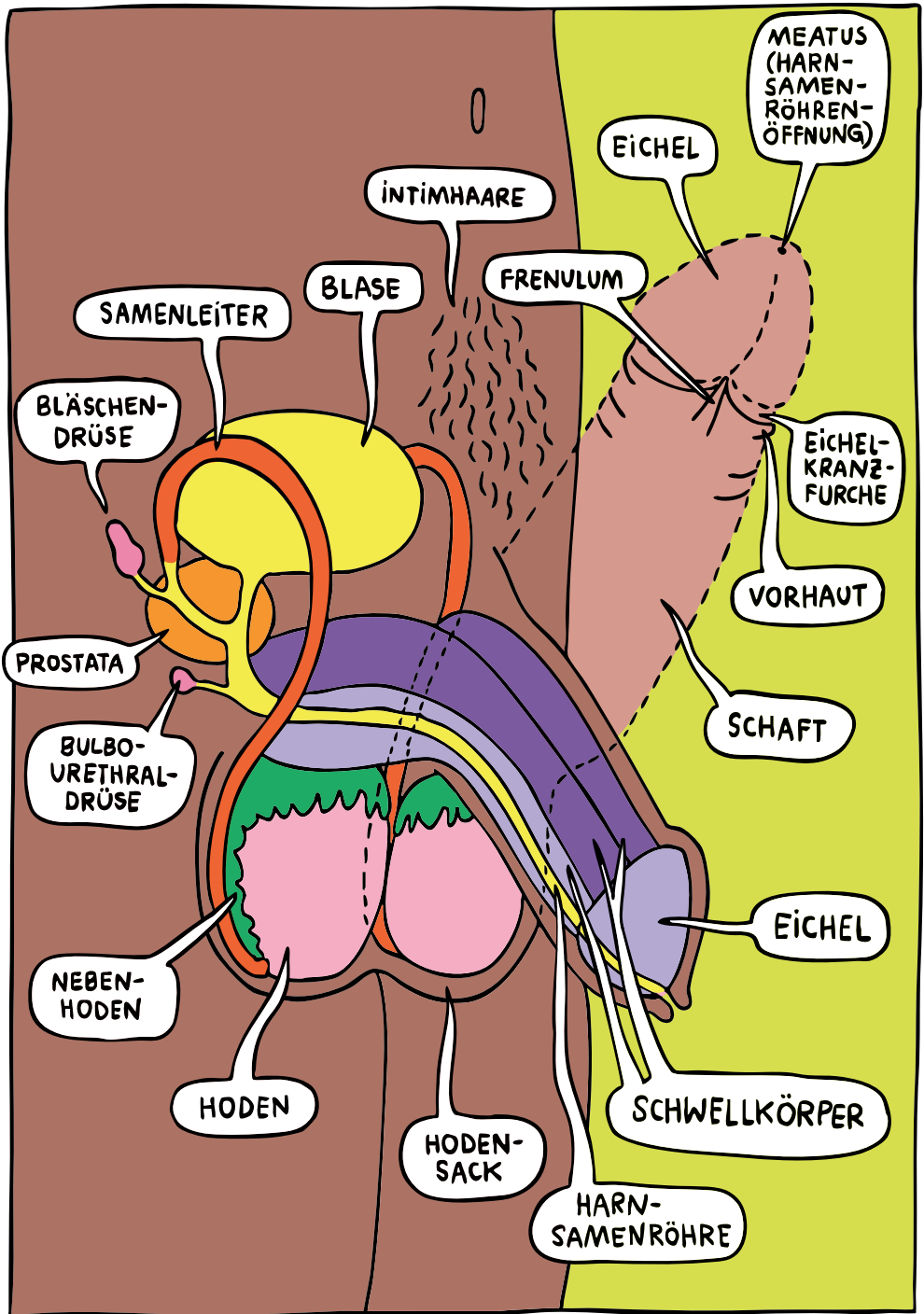


Der Penis-Bauplan: Hier ist eine Übersicht, welche Bestandteile in vielen Penissen enthalten sind. Was diese Bausteine alles tun, wie sie sich verändern und wofür sie wichtig sein können, erfährst du im Laufe dieses Buches.

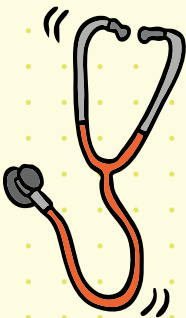
Nun mal genauer zu deinem Penis. Dazu kannst du dich mal vor einen Spiegel stellen oder einen Handspiegel nehmen und betrachten, wie dieser aussieht.

Jeder Penis sieht anders aus. Das ist doch wohl klar, oder? Schließlich hat auch jeder Mensch eine andere Nase, Körpergröße, Haut- oder Augenfarbe, Stimme, Sprache und Meinung. Und wir sind sehr, sehr viele Menschen auf der Welt.





Wasch- anleitung und Pflegetipps



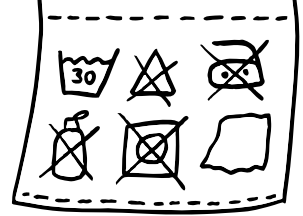
Grundsätzlich solltest du regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen in deine Kinder- und Jugendarztpraxis gehen. Im Alter von sieben bis acht Jahren ist das die U10, im Alter von neun bis zehn Jahren die U11 und dann zwischen zwölf und 14 Jahren die J1. Die Jugenduntersuchung J2 wird im Alter von 16 bis 17 Jahren durchgeführt. Sie ist freiwillig und wird nicht von allen Krankenkassen übernommen. Dort wirst du noch einmal körperlich untersucht und kannst über Fragen rund um Sexualität sprechen. Hier müssen deine Eltern nicht mehr unbedingt mit – außer du wünschst es dir.

Duschroutine

Penisse sind ja wirklich nicht sehr anspruchsvoll, aber ein paar Pflegehinweise solltest du doch über sie wissen. Schließlich bringen sie den Müll (Pipi) nach draußen und machen auch sonst jede Menge Freude.

Also: Bitte wasche deinen Penis einmal am Tag.

Wasser reicht. Duschgel ist auch okay, aber am besten ein pH-neutrales. Dann wird die Eichel nicht zu trocken. Auch Deos kannst du benutzen, aber es gibt eine gute Regel: Nix, was du für oben nimmst, eignet sich für unten. Also, wenn schon Duschgels oder Deo, dann am besten Deocremes, Deopuder und Duschgels speziell für den Intimbereich, die sind wegen ihrer Inhaltsstoffe besser dafür geeignet.



Mütze ab beim Duschen

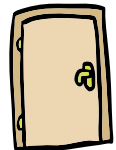
Das gilt auch für die Vorhaut. Unterm Eichelkranz lagert sich so einiges ab. Das muss weggespült werden.

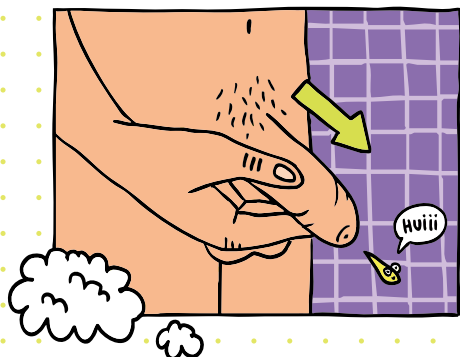
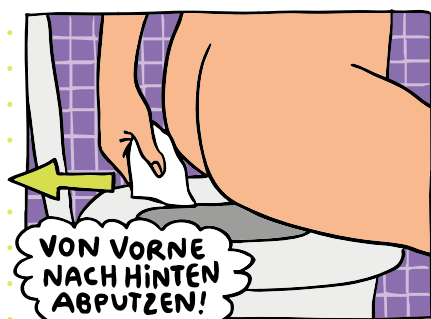
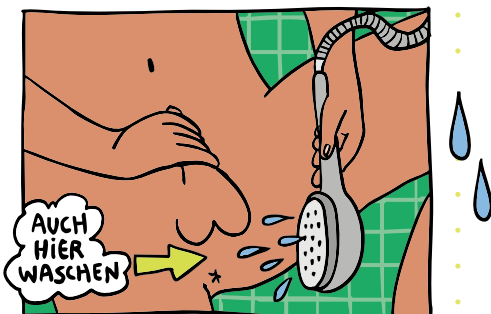
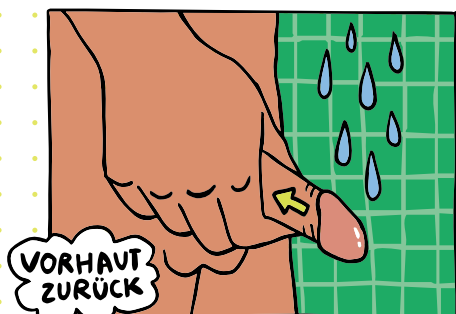
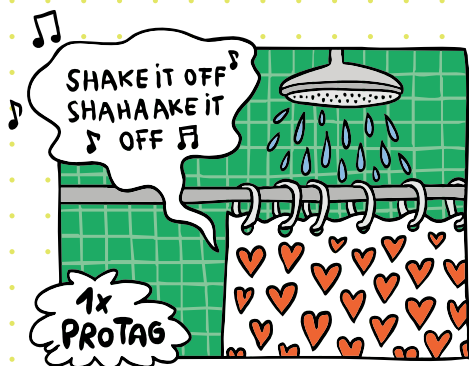
Also: Vorhaut über die Eichel zurückschieben und Wasser drüberlaufen lassen.



Die Hintertür nicht vergessen!

Unbedingt auch den Bereich hinter den Hoden und bis zum Poloch waschen, da kann es auch schnell muffeln. Nach dem großen Geschäft bitte nicht in Richtung Penis wischen. Deinen Po immer von vorne nach hinten weg sauber machen. Das gilt beim Duschen wie beim Toilettengang.





Generell etwas zur Hygiene

Mit dem Körpergeruch ist es so eine Sache, meistens riechen andere Menschen einen verstärkten Körpergeruch bei dir eher als du selbst. Jeden Tag waschen und eine frische Unterhose wären schon gut, gerade, wenn dein Penis Besuch bekommen soll – bei starkem Schwitzen kann man die auch gerne mehrmals wechseln pro Tag. Unterhosen aus Baumwolle sind da etwas besser als die aus Kunstfaser, das ist wie bei Socken, je mehr Polyester drin ist, desto eher fangen sie an zu stinken.



Und: Toilettenpapier auch nach dem Pipimachen benutzen. Manche waschen sich danach kurz den Penis im Becken mit Wasser ab, wenn sie alleine im Bad sind, oder benutzen dafür eine Po- oder Intimdusche. Das macht jede Person ein bisschen anders.



Und dann gibt es da noch die Sache mit dem berühmten letzten Tropfen nach dem Pinkeln, der scheinbar immer in der Unterhose landet (und dort auch unschöne Gerüche fabrizieren kann). Hier hilft ein einfacher Trick: Nach dem Pinkeln mit Zeige- und Mittelfinger vom Damm bis zur Penisspitze den Urin aus der Harnröhre hochstreichen (wie du es auch schon im Kapitel zur Ejakulation gelernt hast), abschütteln, abputzen oder abspülen – fertig.

