

Wenn der Vater jedoch ein Y-Chromosom dazugibt, erhalten wir ein X- und ein Y-Chromosom und werden zu einem Jungen. Genau genommen sind es also unsere Väter, die bestimmen, welches Geschlecht wir haben. Und das allein wegen des alles entscheidenden Gens namens SRY, also »sex-determining region of Y« – ein seltsamer Name, ich weiß. Auch wenn sich das vielleicht verrückt anhört, aber das alles bedeutet nichts anderes, als dass die »Standardeinstellung« eines jeden Körpers die ist, sich zu einem Mädchen zu entwickeln ... Doch sobald das Y-Chromosom hinzugefügt wird, verschickt das SRY-Gen die Nachricht »Du bist ein Junge!« und beginnt mit der Produktion eines Proteins namens TDF, also Testis-determining factor oder auch Hoden-determinierender Faktor. Dabei wird der ursprüngliche Bauplan für die Körperteile eines Mädchens überschrieben und stattdessen bilden sich aus ihnen männliche Körperteile. Das ist wirklich ein unglaublich beeindruckender Vorgang!

Nun fragt ihr euch bestimmt, was dieses ganze Gerede über X und Y damit zu tun hat, wie unsere Pubertät in Gang gesetzt wird. Nun, die X- und Y-Chromosomen enthalten auf ihrer Oberflächenstruktur Botenstoffe in Form von Proteinen und chemischen Stoffen, die zu bestimmten Zeitpunkten im Leben aktiviert werden. Sie rufen unserem Gehirn zu: »Hey! Wir fangen jetzt langsam mal mit der Pubertät an!«, und die Hypophyse und andere beteiligte Gehirnregionen beginnen damit, unseren gesamten Körper mit ganz besonderen chemischen Stoffen zu durchfluten. Die sogenannten Hormone sind die eigentlichen Auslöser der Pubertät, denn sie sind für alle Veränderungen verantwortlich, die ihr während des Erwachsenwerdens durchmachen werdet, und auch für viele Veränderungen, die danach noch kommen.

Eure Körper in der Pubertät

Durch die Pubertät verändert sich so gut wie jeder sichtbare Teil unseres Körpers und sogar ein paar, die wir nicht sehen. Tatsächlich versuchen Wissenschaftler immer noch, ganz genau zu verstehen, wie Hormone unseren Körper und unser Gehirn beeinflussen. Hier sind ein paar der Fragen, die ich hatte, als ich mich das erste Mal mit der Pubertät beschäftigt habe. Vielleicht habt ihr euch einige davon auch schon gestellt:

- Ich bin an meinen Körper gewöhnt. Wie wird es sein, wenn sich alles verändert?
- Wann fangen die Brüste an zu wachsen? (Und warum schauen Jungs sich ständig Brüste an? Vielleicht will das ja gar nicht jedes Mädchen ...)

- Wie wird es sein, wenn sich der Penis und die Hoden verändern?
- Wie ist es, wenn plötzlich Haare an den merkwürdigsten Stellen wachsen?
- Wie ist das mit dem Rasieren? Wie funktioniert das genau?
- Wie ist es, seine Periode zu bekommen? Ich habe gehört, dass es eklig ist und wehtut.
- Wenn Mädchen ihre Periode bekommen, heißt das doch, dass sie schwanger werden können. Wie funktioniert das?
- Ich weiß, dass Jungs nicht schwanger werden können, aber was sollten sie alles über den Vorgang wissen?
- Sollte ich mehr darüber wissen, wie es für mich ist, in die Pubertät zu kommen?
- Warum fühlt es sich so komisch an, wenn mein Schwarm in der Nähe ist?

Lasst uns damit beginnen, uns damit zu befassen, was während der Pubertät bei allen gleich ist: Sowohl Jungs als auch Mädchen bekommen Haare unter den Armen, auch wenn es bei Jungs später in der Regel mehr sind. Bei Mädchen wachsen Haare auf den Schamlippen, die den äußersten Teil der äußeren Genitalien ausmachen, Jungs wachsen Haare rund um den Penis. Wir alle erleben während der Pubertät einen Wachstumsschub, bei den Jungs findet dieser allerdings etwas später statt, was bedeutet, dass Mädchen für ein paar Jahre generell größer sind – was zu peinlichen Momenten auf Schulbällen und Partys führen kann!

Eine Veränderung, die nur Jungs durchmachen, ist der Stimmbruch, bei dem die Stimme tiefer wird und der Kehlkopf, auch bekannt als Adamsapfel, stärker hervortritt. Andere körperliche Veränderungen bei Jungs sind zum Beispiel die Steigerung der Muskelmasse, die breitere Schultern verursacht und das Fett an Brust und Bauch ersetzt. Auch die Kieferpartie und der Nacken werden massiger und ... eben »männlicher«. Dafür ist ein spezielles Hormon namens Testosteron verantwortlich, von dem Jungs viel mehr produzieren als Mädchen.

Was er dazu sagt ...

»Ich habe mich schlicht geweigert zu sprechen, bis ich meiner Stimme den letzten Schliff verpasst hatte. Ernsthaft, ein Schwanken der Stimme mitten im Satz ist, als würde jemand den Duschvorhang einfach zur Seite ziehen, während du dich grad ausgiebig einseifst!«

Testosteron

Testosteron ist ein sehr wirkungsvoller Botenstoff und wird in den Hoden von extra darauf spezialisierten Zellen namens Leydig-Zwischenzellen produziert. Leydig-Zwischenzellen senden Botschaften an den Hypothalamus und die Hypophyse im Gehirn, um Informationen über den Hormonspiegel weiterzugeben.

Die Leydig-Zwischenzellen werden während der Pubertät aufgeladen, damit sie immer mehr Testosteron ausschütten können, das in hoher Dosis im gesamten Körper und Gehirn verteilt wird und so den Prozess des Erwachsenwerdens in Gang setzt. Testosteron ist unter anderem für das verantwortlich, was oft als »Sexualtrieb« bezeichnet wird. Der Testosteronspiegel steigt und sinkt auch während des Erwachsenseins, abhängig von Umweltfaktoren wie einem heißen Date oder psychischem Stress. Mit etwa vierzig Jahren sinkt der Testosteronspiegel nach und nach, und mit ihm verlassen viele Männer auch die Haarwurzeln, die besonders sensibel darauf reagieren.



Wenig!



Weniger!!



Ganz weg!!

Männer produzieren etwa zwanzigmal mehr Testosteron als Frauen, und Testosteron unterstützt den Aufbau von Muskelmasse und -kraft, weshalb Männer in der Regel auch stärker und muskulöser sind als Frauen. Testosteron schützt die Knochen und macht sie widerstandsfähiger.

Das Hormon ist, wie bereits erwähnt, auch für den lästigen Stimmbruch verantwortlich. Die Stimmbänder von Männern sind aber in der Regel größer als die von Frauen, ihre Stimmen nach der Pubertät häufig viel tiefer werden. Bis sich eure Stimmen komplett umgestellt haben, kann es allerdings ein paar Jahre dauern. Während dieser Zeit eures Lebens kann es passieren, dass ihr in ein paar ziemlich peinliche – vielleicht aber auch witzige – Situationen geratet. Auf jeder Bar-Mizwa-Feier, auf der ich mit dreizehn war, hat sich mindestens ein Junge

durch eine dreiseitige Rede gekrächzt. Aber ich verspreche euch, dass ihr in der Oberstufe die größten Peinlichkeiten bereits hinter euch haben werdet, Jungs!

Genetische Variationen des Testosterons und der Identität

Mädchen und Frauen besitzen auch Testosteron, aber in kleineren Mengen. Bei Frauen wird Testosteron normalerweise bei einem chemischen Prozess in Östrogen umgewandelt, das dann wiederum die Veränderungen während der Pubertät von Mädchen verursacht. Manche Frauen werden allerdings auch mit einem SRY-Gen geboren, was dazu führt, dass sie Veränderungen durchmachen, die man normalerweise bei einem Jungen erwarten würde. Frauen mit einem SRY-Gen bekommen eine tiefere Stimme, breitere Schultern, ausgeprägtere Kieferpartien und offensivere sportliche Fähigkeiten und Sexualtriebe. Manchmal werden aber auch Männer mit weniger Testosteron als gewöhnlich geboren, was ihren Körper und ihr Gehirn beeinflusst. Manche Menschen unterziehen sich einer hormonellen Therapie oder auch einer Operation, um sich in ihrer Haut wohler zu fühlen.

Haare, Haare, Haare

Zurück zu einem Thema, das uns alle in Freuden und Leiden verbindet: Haare, Haare und noch mal Haare.

Zwar ist es heute allgemein akzeptiert, dass Frauen sich ihre Beine und Achseln rasieren und Männer nicht, doch während der gesamten Menschheitsgeschichte war es an fast allen Orten der Welt so, dass sich Männer UND Frauen nicht rasiert haben. Haare lassen einen nicht mehr schwitzen als sonst und der Achselgeruch wird nicht von den Haaren selbst verursacht, sondern durch die Kombination von Schweiß und einem Bakterium, das auf Haaren und Klamotten lebt, mit denen deine Achseln in Berührung kommen.

Ob man sich rasiert oder nicht ist eine sehr persönliche Entscheidung, und es ist nichts falsch daran, mit dem Rasieren erst einmal zu warten oder sich überhaupt nicht zu rasieren. Trends verändern sich und mittlerweile gibt es auch einige Männer, die sich nicht mehr nur im Gesicht rasieren.

Bei Jungs dauert es meistens zwanzig Jahre, bis der Haarwuchs abgeschlossen ist. Manchen Männern wächst bis dahin eine ganze Menge Brusthaar, bei anderen wächst kaum ein Haar. Keine Körperbehaarung zu haben bedeutet aber nicht, dass man nicht männlich ist oder dass man nicht genügend Testosteron hat, genauso

wenig wie extrem haarig zu sein bedeutet, männlicher zu sein als jemand ohne Brusthaare. Zwar hängen viele Dinge vom Testosteron ab, aber wie viele Haare euch an welchen Stellen wachsen, ist hauptsächlich Sache der Genetik. Die meiste Zeit eures (und meines!) Lebens sieht man vor allem männliche Models und Promis auf Werbeplakaten, die so gut wie keine Brustbehaarung haben, weil sie sich die Haare trimmen, rasieren oder in einem Schönheitssalon mit Wachs bis auf die Wurzeln entfernen lassen. Manche Männer – und auch Frauen – ziehen eine unbehaarte Brust bei Männern vor, da sie denken, dass das gepflegter aussieht. Als ich klein war, war Brusthaar allerdings noch ein Zeichen für Männlichkeit und viele Typen wollten eine genauso haarige Brust haben, wie sie sie an Schauspielern oder Musikern gesehen haben, die zu dieser Zeit angesagt waren. Auch wenn viele Werbeagenturen unbehaarte Männer als das Ideal darstellen, gibt es dennoch viele Leute, die behaarte Männer lieber mögen als unbehaarte.

Körperbehaarung ist absolut normal und natürlich, egal wie und wo euch Haare wachsen, und selbst wenn ihr darüber nachdenkt, sie euch zu trimmen, zu rasieren oder mit Wachs zu entfernen, seid ihr mit vielen Haaren nicht männlicher oder weniger weiblich oder attraktiver oder unansehnlicher. Seit ein paar Jahren sind tatsächlich auch wieder mehr Männer mit Schnurr- und Vollbärten in der Popkultur zu sehen. Und auch einige Frauen zelebrieren ihre Körperbehaarung!

Manchen Männern wachsen Haare auf dem Rücken – manchmal nur an ein paar Stellen, manchmal aber auch auf dem gesamten Rücken. Viele Männer entscheiden sich dafür, sich ihre Rückenhaare abzurazieren oder sie professionell entfernen zu lassen. Das kann im ersten Moment ziemlich wehtun, aber bei dieser Methode wachsen die Haare nicht so schnell nach, als wenn man sie sich nur abrasiert. Ich persönlich glaube ja nicht, dass es nötig ist, dass Männer sich die Haare auf ihrem Rücken oder irgendeinem anderen Körperteil entfernen sollten, aber einige Frauen und sehr viele Männer würden mir da widersprechen. Manche Männer rasieren sich (oder auch nicht), weil es für sie angenehmer ist, sich einen Bart stehen zu lassen (oder eben auch nicht). Das ist ganz euch überlassen!

Gene bestimmen auch, wann und wie ihr eure Haare wieder verlieren werdet, doch dabei spielen auch noch eine Menge anderer Faktoren eine Rolle. Und dank einer immer verständnisvolleren Kultur erleben Männer mit schütterem oder gar keinem Kopfhaar in letzter Zeit eine Menge positive Beachtung. Haare zu verlieren muss eurer Attraktivität keinen Abbruch tun!

Es ist ganz euch überlassen, wie ihr mit euren Haaren umgeht, doch ihr solltet euch darüber im Klaren sein, dass ihr das Rasieren, wenn ihr einmal damit angefangen habt, regelmäßig wiederholen müsst. Es gibt auch dauerhafte Methoden,