

REGULA LEHMANN & PASCAL GLÄSER

MIT ILLUSTRATIONEN VON CLAUDIA WEIAND

# Rakete startklar!



COOL  
SCHOOL  
EDITION

Wie aus Jungs  
echte Kerle werden

Regula Lehman & Pascal Gläser  
Rakete startklar!



Cool School Edition

Für Pietro, Lukas und Elias

Als Flugbegleiter mit euch unterwegs zu sein ist ein Abenteuer,  
das wir um keinen Preis verpassen möchten!

### Die Autoren

**Regula Lehmann**, Jahrgang 1967, wuchs inmitten von Büchern auf: Ihre Eltern führten eine kleine Buchhandlung. Ausbildung zur diplomierten Familienhelferin. Heute ist sie Familienfrau, tritt als Autorin und Referentin auf, leitet Elternkurse und engagiert sich in der Präventionsarbeit unter Teenagern und Jugendlichen. Als Geschäftsführerin der «Elterninitiative Sexualerziehung» setzt sie sich für eine ganzheitliche und wertorientierte Sexualaufklärung ein. Sie arbeitet freiberuflich als Elterncoach, ist verheiratet mit Urs, hat zwei Söhne und zwei Töchter und wohnt in der Nähe von St. Gallen.

**Dr. Pascal Gläser**, Jahrgang 1968, verantwortet die Fachstelle «Wertorientierte Sexualpädagogik» im Bischöflichen Jugendamt in Augsburg. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Mädchen- und Jungenarbeit und bildet Multiplikatoren in ganzheitlicher und wertorientierter Sexualpädagogik aus. Der promovierte Philosoph, Theologe und Sexualpädagoge ist glücklich verheiratet und Vater von zwei Söhnen und einer Tochter in der Vorpubertät.

### Die Illustratorin

**Claudia Weiand** ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen. Andauernd fallen ihr Geschichten ein, darum wurde sie Kinderbuchautorin. Außerdem kritzelt und zeichnet sie für ihr Leben gern und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Mehr Infos gibt es hier: [www.claudia-weiand.de](http://www.claudia-weiand.de)

Regula Lehmann  
&  
Pascal Gläser

# Rakete startklar!

*Wie aus Jungs  
echte Kerle werden*

Cool School Edition



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Fontis – Brunnen Basel  
Copyright-geschütztes Material

© 2017 by Fontis – Brunnen Basel

Umschlag: spoon design, Olaf Johansson, Langgöns

Umschlagillustration und Innenillustrationen:

Claudia Weiland, Weil am Rhein

Satz: InnoSet AG, Justin Messmer, Basel

Druck: Finidr

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-03848-115-7

# Inhalt

Rakete startklar?! .....	7
Planet 1: Herzlich willkommen, die Welt braucht dich! ....	17
Planet 2: Du und die anderen: Beziehungen leben .....	23
Planet 3: Spuck's aus, Junge, du hast was zu sagen! .....	31
Planet 4: Junge, Junge, da geht was ab! .....	37
Planet 5: Achtung Baustelle – Was bei den Mädchen in der Pubertät abgeht.....	47
Planet 6: Sexualität und wie sie eigentlich gedacht ist .....	53
Planet 7: Ziele anpeilen und Ausdauer trainieren .....	68
Planet 8: Ein «echter Kerl» werden .....	75
Planet 9: Wanted: Helden! .....	89
Anhang .....	95

[www.fremdewelten.info](http://www.fremdewelten.info)

Fontis – Brunnen Basel  
Copyright-geschütztes Material

# Rakete startklar?!

«Familie ist eine Zumutung – zumindest wenn man SOLCHE Geschwister hat!», stöhnt mein Freund Toby und lässt sich auf das zerknautschte Sofa in der hintersten Ecke meines Zimmers fallen. «Zwei durchgedrehte Teenager im Haus sind mehr, als meine armen Nerven verkraften. Den ganzen Tag Tanjas Gezi-cke, das alberne Gekicher ihrer Freundinnen und die ach so spannenden Gespräche über Kleiderfragen und die neusten Liebesgeschichten ... Wie soll man das sechs Ferienwochen lang aushalten, ohne wahnsinnig zu werden?»



«Auch mit meinem Bruder Marc ist in letzter Zeit nichts mehr los. Der hockt im Zimmer und chattet stundenlang mit seinen

supertollen Facebook-Freunden. Mich würdigt er keines Blickes, und fürs Fußballspielen oder Rumalbern fühlt sich mein großer Bruder seit kurzem auch zu erwachsen. Und wenn er bei Tisch den Mund tatsächlich aufkriegt, dann nur, um Unmengen von Essen in sich reinzuschaukeln. Ob wir zwei mit fünfzehn auch solche Blödmänner werden? Könnte doch sein, dass die Sache ansteckend ist!»

Gute Frage, vor allem wenn man bedenkt, dass Toby und ich seit unserem ersten Schultag dicke Freunde sind und schon viel Spaß miteinander hatten.

Wenn Toby sich über Nacht in einen solchen Miesepeter verwandeln würde, wär das eine echte Katastrophe für mich.

Doch erst mal knurrt mein Magen – ein Glück, dass Mama zum Essen ruft. Vielleicht hat Papa ja einen Tipp für uns, wie man ältere Geschwister überlebt, ohne dabei durchzudrehen.

Toby findet meinen Vater «echt klasse» (ich natürlich auch), weil er witzige Sprüche macht und man voll gut mit ihm reden kann.





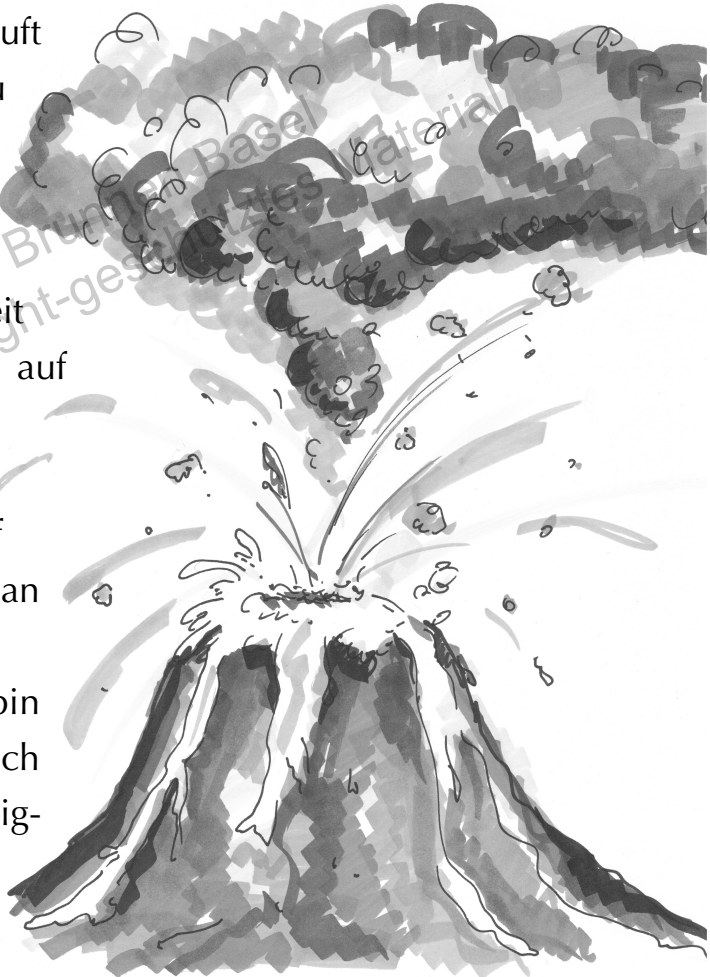
«Na, ihr Jungs, wie war euer erster schulfreier Tag?», fragt Papa und klopfT Toby dabei herzlich auf den Rücken.

«Das mit den Schulferien wäre gar nicht so übel, Papa, solange man die nicht bei Familie Hammermann verbringen muss.»

«Na, na, jetzt mach aber mal halblang. So schlimm kann's ja nicht sein. Tobys Eltern halte ich für durchaus zumutbar – zumindest für einen Lausebengel, wie Toby einer ist!»

«Na, daran liegt's ja nicht, meine Ma ist voll okay, zumindest solange Tanja ihr nicht über den Weg läuft und irgendwas zu meckern hat. Da geht Mama hoch wie eine Rakete. In Lichtgeschwindigkeit wird sie von null auf hundertachtzig katapultiert. Haben Sie schon mal auf einem aktiven Vulkan gelebt?»

«Natürlich, da bin ich voll der Profi – ich lebe seit einer Ewigkeit mit zwei Teenagern unterm



selben Dach, und der dritte wird wohl auch nicht mehr lange auf sich warten lassen.»

«Falls du mich damit meinst, Papa, vergiss es! Toby und ich überspringen diese Phase. Wir setzen uns einfach ab – auf einen weit entfernten Planeten beispielsweise – und tauchen wieder auf, wenn wir erwachsen sind.»

«Klingt abenteuerlich, obwohl ich's eigentlich schade fände, diese aufregende Zeit mit dir zu verpassen.»

«Na, ihr Planetenbummler», mischt Mama sich ein, «jetzt haut erst mal tüchtig rein. Wer weiß schon, ob ihr Lichtjahre entfernt auch Schupfnudeln mit Speck zu futtern kriegt.»

Das Mittagessen verläuft ganz gemütlich. Nicht zuletzt, weil Babsi gerade mit ihrer Freundin nach Berlin gefahren ist, um mal wieder ausgiebig zu shoppen. (Wie man sich so was nur freiwillig antun kann??? ...)

Und mein großer Bruder Tom hat seine Ausbildung zum Mechaniker begonnen und ist seither nur noch abends und an den Wochenenden zu Hause. Obwohl – Tom ist aufs Ganze gesehen eigentlich ziemlich okay.



Beim Nachtsch kommt Papa wieder auf unseren Weltraumtrip zu sprechen.

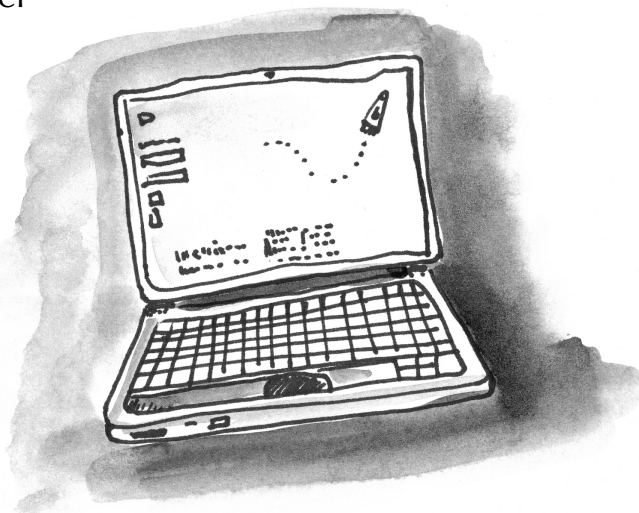
«Na, ihr zwei, was würdet ihr dazu sagen, wenn die Mama erst mal bei Hammermanns anruft und fragt, ob Toby sich diese Woche bei uns einquartieren darf? Und dann schaun wir mal, was sich machen lässt, damit ihr die nächsten Jahre gut übersteht, ohne dafür ins Weltall aussiedeln zu müssen.»

«Prima Idee, Papa. Gefällt mir!»

Tobys Mama hat nichts dagegen, dass wir zwei es uns hier bei mir gemütlich machen.

Und mein Dad liefert uns auch prompt einen heißen Tipp: «Wie wär's denn, ihr zwei, wenn ihr euch erst mal schlaumachen würdet, was beim Erwachsen-Werden so alles abgeht und warum in dieser Zeit aus prima Kids solch nervige Monster werden? Und wenn ihr wisst, was da passiert, dann lasst ihr euch eben was einfallen, damit die Sache bei euch besser läuft als bei euren Geschwistern. Viele Teenies haben – trotz großer Klappe – nämlich echt keine Ahnung, was in der Pubertät Sache ist.»

Klingt gar nicht so übel, aber wo kriegt man solche Infos her?



Gemeinsam mit Papa fläzen wir uns auf dem Wohnzimmerteppich, und Papa startet seinen Laptop. Unter dem Stichwort «Teenager» hagelt es nur so von Ergebnissen. Scheint aber wenig Brauchbares dabei zu sein. Mit «Pubertät» klappt die Sache schon besser. Und bei der Adresse «[www.fremdewelten.info](http://www.fremdewelten.info)» wittert mein Freund Toby sofort eine heiße Spur. Passt doch prima zu unserer Idee mit dem Planetentrip!

Papa ist, nachdem er sich die Seiten angeschaut hat, einverstanden, dass wir uns auf eine «virtuelle Abenteuerreise in die Welt des Erwachsen-Werdens» machen.



Übrigens: Damit du auch mitbekommst, welchen Planeten wir gerade unsicher machen, lassen wir dich immer wieder mal einen kurzen Blick auf unseren Bildschirm werfen ... Wär' doch zu schade, wenn du was verpasst!

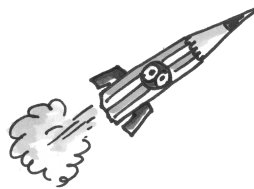
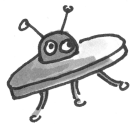
**[www.fremdewelten.info](http://www.fremdewelten.info)**

START

TEAM

PLANETEN

# fremde Welten





# Anhang

## Kursangebote zum Thema Pubertät und Erwachsenwerden in Deutschland, der Schweiz und Österreich

Falls du Lust hast, noch mehr über Pubertät und Erwachsenwerden zu erfahren und dich mit anderen Gleichaltrigen auszutauschen, empfehlen wir dir, dich bei den untenstehenden Kursanbietern zu informieren.

*TeenSTAR Deutschland – Teenagerkurse*  
[www.teen-star.de](http://www.teen-star.de)

*TeenSTAR Österreich – Teenagerkurse*  
[www.teenstar.at](http://www.teenstar.at)

*TeenSTAR Schweiz – Teenagerkurse*  
[www.teenstar.ch](http://www.teenstar.ch)

Angebot für 10- bis 12-jährige Jungen:  
Jungen-Workshop «Agenten auf dem Weg»  
[www.mfm-projekt.eu](http://www.mfm-projekt.eu)

## Die Autoren dieses Buches kontaktieren

Falls Du uns gerne eine Rückmeldung zum Buch oder eine Frage zusenden möchtest, erreichst Du uns unter [coolschooledition@gmail.com](mailto:coolschooledition@gmail.com)

*Wir freuen uns auf Deine Nachricht!  
Regula Lehmann und Pascal Gläser*

## Weiterführende Literatur

Sex&Sieben – Informationsbroschüre für Jugendliche ab 14 Jahren

Bestelladresse: [www.6und7.net](http://www.6und7.net)

## Sich im Internet vor Müll schützen

### **Kinder-, Jugend- und Erwachsenenschutz im Internet**

[www.safersurfing.eu](http://www.safersurfing.eu)

E-Mail: [safer@safersurfing.eu](mailto:safer@safersurfing.eu)

Telefon: +43 (0)2236 360690 (Nr. in Österreich)

## Probleme im Umgang mit dem Internet?

### **return Fachstelle Mediensucht**

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)

E-Mail: [return@dw-kt.de](mailto:return@dw-kt.de)

Telefon: +49 (0)511 95 49 8–30 (Nr. in Deutschland)

Sprechzeiten donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

# Wichtige Adressen, wenn du für dich selber oder für andere Hilfe suchst

## Angebote in Deutschland

### ■ Sorgentelefon (für alle Themen) ■

**TelefonSeelsorge der katholischen und evangelischen Kirche**

Chat- und Mailberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Gratisnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

### ■ Hilfe bei Übergriffen oder Missbrauch ■

**N.I.N.A. Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen**

[www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)

Kontakt und Beratung: [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530 (Gratisnummer)

### ■ Beratung und Unterstützung für ungewollt Schwangere ■

**VitaL – Es gibt Alternativen!**

[www.vita-l.de](http://www.vita-l.de)

E-Mail: [kontakt@vita-l.de](mailto:kontakt@vita-l.de)

Gratistelefon rund um die Uhr: 0800 36 999 63

# Angebote in Österreich

## ■ Sorgentelefon (für alle Themen) ■

### Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

Gratis-Notrufnummer: 142

### Rat auf Draht:

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

Online-Beratung: [www.rataufdraht.at/online-beratung](http://www.rataufdraht.at/online-beratung)

Gratis-Notrufnummer: 147

### Kindernotruf – Verein Lichtblick

[www.verein-lichtblick.at](http://www.verein-lichtblick.at)

E-Mail: [kindernotruf@kindernotruf.at](mailto:kindernotruf@kindernotruf.at)

Gratis-Notrufnummer: 0800 567 567

## ■ Beratung und Unterstützung für Schwangere ■

### «Es gibt Alternativen»

[www.es-gibt-alternativen.at](http://www.es-gibt-alternativen.at)

E-Mail: [beratung@es-gibt-alternativen.at](mailto:beratung@es-gibt-alternativen.at)

Telefon: 0810 81 82 83 (Ortstarif)

## ■ Hilfe und Informationen bei Gewalt und Mobbing ■

### GEWALT IST NIE OK!

[www.gewalt-ist-nie-ok.at](http://www.gewalt-ist-nie-ok.at)

Kindernotruf: 0800 567 567

Opfernotruf: 0800 112 112

Rat auf Draht: 147

# Angebote in der Schweiz

## ■ Sorgentelefon für Kinder (für alle Themen) ■

### **Sorgentelefon für Kinder**

[www.sorgentelefon.ch](http://www.sorgentelefon.ch)

E-Mail: [sorgenhilfe@sorgentelefon.ch](mailto:sorgenhilfe@sorgentelefon.ch)

Gratisnummer: 0800 55 42 10

## ■ Hilfe bei Gewalt und Mobbing ■

### **triangel**

[www.opferhilfe-beiderbasel.ch](http://www.opferhilfe-beiderbasel.ch)

E-Mail: [triangel@opferhilfe-bb.ch](mailto:triangel@opferhilfe-bb.ch)

Telefon: 061 205 09 10 oder 061 205 09 11

## ■ Hilfe bei Übergriffen oder Missbrauch ■

### **Kinderschutzzentrum Beratungsstelle In Via**

Für Kinder in Not: [www.kszsg.ch/kinder](http://www.kszsg.ch/kinder)

Für Eltern: [www.kszsg.ch/erwachsene](http://www.kszsg.ch/erwachsene)

E-Mail: [invia@kszsg.ch](mailto:invia@kszsg.ch)

Telefon: 071 243 78 02 oder 071 243 78 18

Kinder- und Jugendnotruf: 071 243 77 77

## ■ BE SAFE: anonym, diskret, gratis ■

Kummer Nummer: 0800 66 99 11

[www.beunlimited.org](http://www.beunlimited.org)

## ■ Beratung und Unterstützung für schwangere Frauen ■

### **Schweizerische Hilfe für Mutter und Kind**

[www.shmk.ch](http://www.shmk.ch)

E-Mail: [helpline@shmk.ch](mailto:helpline@shmk.ch) Gratistelefon: 0800 811 100



Fontis – Brunnen Basel  
Copyright-geschütztes Material