

Was ist ein Samenerguss?

Was da passiert

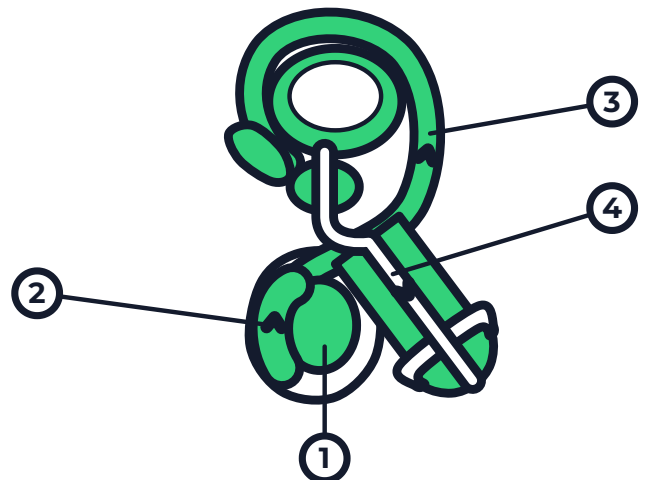
Ab der Pubertät bilden die Hoden ständig neue Spermien – winzige Zellen mit Kopf und Schwanz, die man mit bloßem Auge nicht sieht. Beim Samenerguss werden sie zusammen mit einer Flüssigkeit aus dem Penis nach außen gedrückt. Beides zusammen heißt Samenflüssigkeit.

Der Weg der Spermien

- 1 In den Hoden entstehen die Spermien.
- 2 Im Nebenhoden reifen sie fertig und werden gespeichert.
- 3 Durch den Samenleiter kommen sie nach vorn; Drüsen geben eine Flüssigkeit dazu.
- 4 Durch die Harnröhre im Penis treten sie nach außen.

Hoden – Nebenhoden – Samenleiter – Harnröhre: immer derselbe Weg.

Der Weg im Bild



- 1 Hoden 2 Nebenhoden 3 Samenleiter
4 Harnröhre

Die Pfeile zeigen die Richtung: immer von hinten unten nach vorn.

Erektion und Erguss

- Bei einer Erektion füllen sich Schwellkörper im Penis mit Blut, er wird steif.
- Erektionen passieren auch ohne Grund, zum Beispiel morgens.
- Ein Samenerguss kann im Wachen passieren oder im Schlaf.
- Im Schlaf nennt man das feuchten Traum; der Körper macht das von allein.
- In einem Erguss sind viele Millionen Spermien, es ist aber nur wenig Flüssigkeit.

Typische Falle

- Falsch: Ein Samenerguss im Schlaf heißt, dass etwas nicht stimmt.
- Richtig: Er ist ein normales Zeichen der Pubertät, genau wie der Stimmbruch.
- Der erste kommt bei den meisten zwischen 11 und 15 Jahren – früher oder später ist ebenso normal.

Was ist ein Samenerguss?

Mit wem du reden kannst

- Eltern oder andere Erwachsene, denen du vertraust
- Eine Lehrkraft, der du vertraust, oder die Schulsozialarbeit
- Kinderärztin oder Kinderarzt, wenn du dir Sorgen machst
- In Deutschland das Kinder- und Jugendtelefon 116 111, kostenlos und anonym

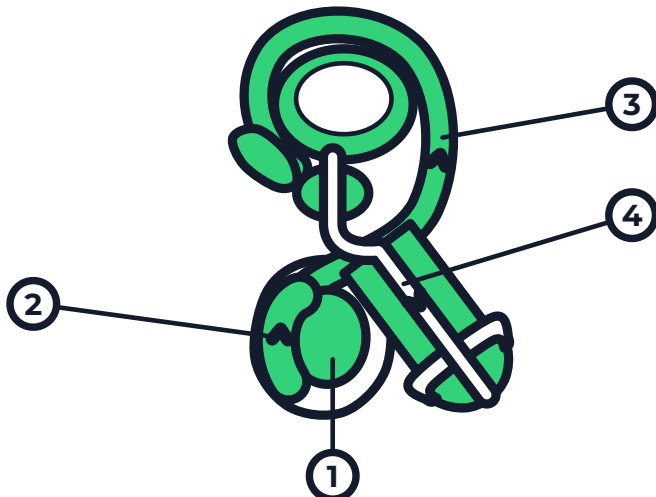
TIPP

Die Schlafhose kommt einfach in die Wäsche, wie sonst auch. Wenn dich etwas beschäftigt, frag jemanden, dem du vertraust – peinlich ist daran nichts.

Was ist ein Samenerguss?

Name: _____ Datum: _____

1 Schreib die Stationen an die Zeichnung: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Harnröhre.



1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

2 Welche Station ist gemeint? Wähle: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Harnröhre.

Hier entstehen die Spermien:

Hier reifen sie fertig und werden gespeichert:

Diese Röhre bringt sie nach vorn:

Durch sie treten sie im Penis nach außen:

Was ist ein Samenerguss?

3 Was bedeutet das Fachwort? Verbinde.

Spermien

Spermien und
Flüssigkeit aus
Drüsen

Erektion

winzige Zellen
mit Schwanz

Samenflüssigkeit

Samenerguss im
Schlaf

Feuchter Traum

der Penis wird
steif

4 Was ist ein normales Zeichen der Pubertät? Kreise es ein.

Die Stimme wird tiefer

Der erste Samenerguss

Haare wachsen unter den Achseln

Die Milchzähne wachsen nach

Man wird plötzlich kleiner

Die Haut wird fettiger

5 Nummeriere die Stationen in der richtigen Reihenfolge.

Der Weg der Spermien

Samenleiter

Hoden

Harnröhre im Penis

Nebenhoden

Was ist ein Samenerguss?

6 Kreuze die richtige Antwort an.

Jonas hatte nachts im Schlaf einen Samenerguss. Was stimmt?

- ☐ Mit ihm stimmt etwas nicht, er sollte sich Sorgen machen.
- ☐ Das ist ein feuchter Traum – ein normales Zeichen der Pubertät.
- ☐ Das passiert nur, wenn man krank ist.
- ☐ Das passiert nur Erwachsenen.

Was passiert bei einer Erektion?

- ☐ Schwellkörper im Penis füllen sich mit Blut, der Penis wird steif.
- ☐ Im Penis wächst ein Knochen.
- ☐ Der Penis füllt sich mit Urin.
- ☐ Die Hoden ziehen sich in den Bauch zurück.

Tim ist 13 und hatte noch keinen Samenerguss, sein Freund schon. Was stimmt?

- ☐ Mit Tim stimmt etwas nicht.
- ☐ Vor 16 Jahren passiert das nie.
- ☐ Der erste kommt meist zwischen 11 und 15 Jahren – früher oder später ist beides normal.
- ☐ Sein Freund ist damit schon erwachsen.

Warum sieht man in der Samenflüssigkeit keine einzelnen Spermien?

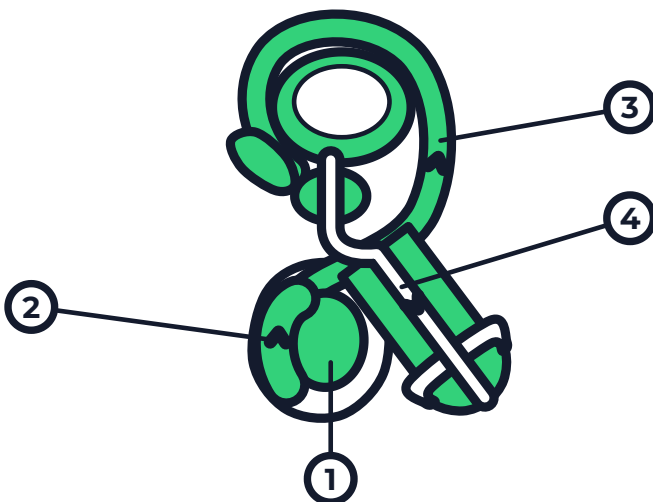
- ☐ Es sind gar keine Spermien darin.
- ☐ Sie sinken sofort auf den Boden.
- ☐ Sie lösen sich an der Luft sofort auf.
- ☐ Spermien sind so winzig, dass man sie nur unter dem Mikroskop sieht.

Was ist ein Samenerguss?

ZUM KONTROLLIEREN

Vergleiche erst, wenn du alles selbst versucht hast. Zwei Dinge sollten hängen bleiben: der Weg Hoden – Nebenhoden – Samenleiter – Harnröhre und dass der Zeitpunkt bei jedem anders ist.

1 Schreib die Stationen an die Zeichnung: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Harnröhre.



1 Hoden

2 Nebenhoden

3 Samenleiter

4 Harnröhre

2 Welche Station ist gemeint? Wähle: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Harnröhre.

Hier entstehen die Spermien: **Hoden**

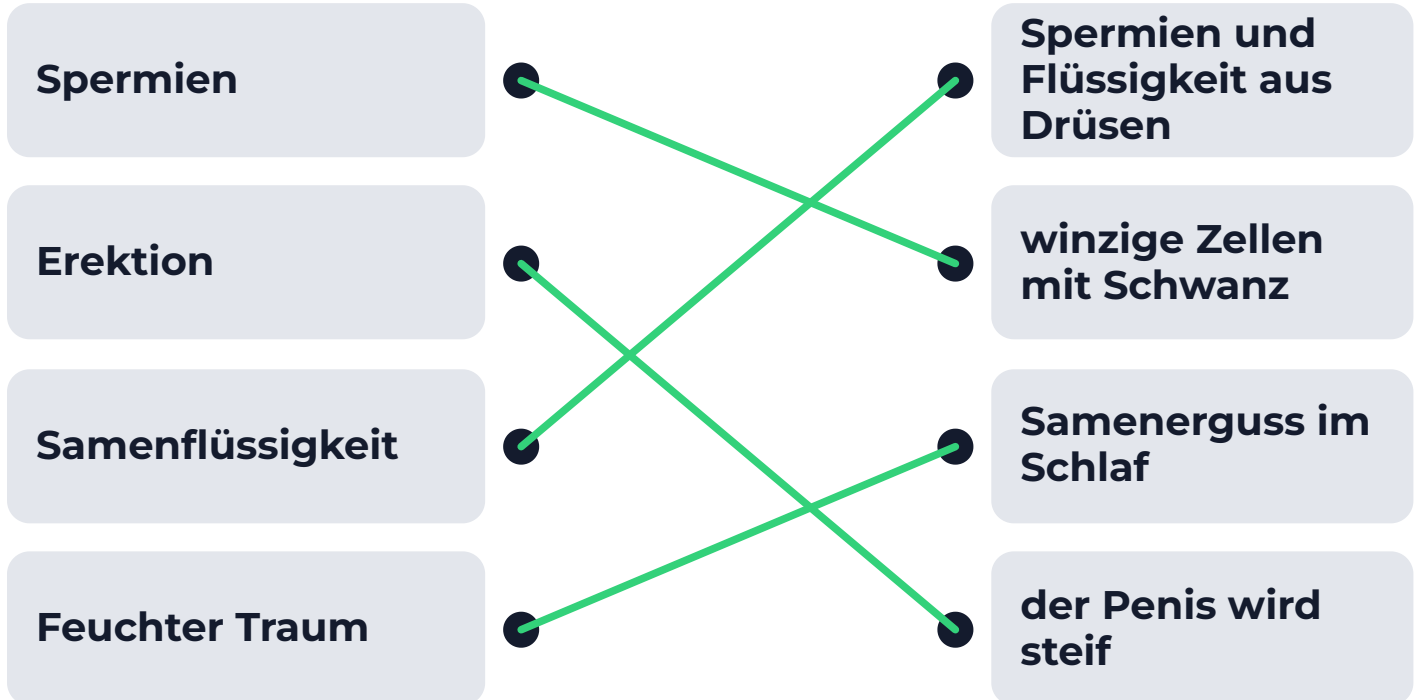
Hier reifen sie fertig und werden gespeichert: **Nebenhoden**

Diese Röhre bringt sie nach vorn: **Samenleiter**

Durch sie treten sie im Penis nach außen: **Harnröhre**

Was ist ein Samenerguss?

3 Was bedeutet das Fachwort? Verbinde.



4 Was ist ein normales Zeichen der Pubertät? Kreise es ein.



5 Nummeriere die Stationen in der richtigen Reihenfolge.

Der Weg der Spermien

- 3** Samenleiter
- 1** Hoden
- 4** Harnröhre im Penis
- 2** Nebenhoden

Was ist ein Samenerguss?

6 Kreuze die richtige Antwort an.

Jonas hatte nachts im Schlaf einen Samenerguss. Was stimmt?

☒ **Das ist ein feuchter Traum – ein normales Zeichen der Pubertät.**

Der Körper macht das von allein, genau wie den Stimmbruch.

Was passiert bei einer Erektion?

☒ **Schwellkörper im Penis füllen sich mit Blut, der Penis wird steif.**

Das Blut in den Schwellkörpern macht den Penis steif, das passiert auch ohne Grund, etwa morgens.

Tim ist 13 und hatte noch keinen Samenerguss, sein Freund schon. Was stimmt?

☒ **Der erste kommt meist zwischen 11 und 15 Jahren – früher oder später ist beides normal.**

Jeder Körper hat in der Pubertät seinen eigenen Zeitplan.

Warum sieht man in der Samenflüssigkeit keine einzelnen Spermien?

☒ **Spermien sind so winzig, dass man sie nur unter dem Mikroskop sieht.**

In einem Erguss sind viele Millionen Spermien, jedes davon ist mit bloßem Auge unsichtbar.