

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Kirsten Khaschei

Redaktion: Stefanie Amann

Gestaltungskonzept:
co/zwo.design, Düsseldorf

Fotos: Designpics, fotolia,
PhotoAlto, STOCK4B-RF

Druck: te Neues, Kempen

Auflage: 3.300.04.11

Dieses Faltblatt wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066002

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ÜBERSICHT

■ Aufregend & anstrengend – erwachsen werden!

■ Der Stress mit dem Aussehe

■ Wie ist das, eine Frau zu sein?

■ Worauf es im Leben ankommt...

■ Dein Körper in der Pubertät: Action auf allen Ebenen

■ „Ich find dich gut“ ... „Ich steh' auf dich“...

■ Gefühle, Sex und mehr – fühlt sich gut an!

■ Jungs & Sexualität

■ Für alle Fälle: Verhütung

■ Infos, Hilfe und Beratung

AUFREGEND & ANSTRENGEND – ERWACHSEN WERDEN!

Etwa zwischen 10 und 14 Jahren kommst du in die Pubertät. Das ist so ähnlich wie mit einer coolen Party: Man weiß, dass sie auf jeden Fall startet, aber die einen kommen früher als geplant, die anderen später – bis irgendwann alle da sind.

Bevor es übrigens so richtig losgeht, verschickt dein Körper erst mal ein paar SMS. Oder, biologisch ausgedrückt: Er sendet Hormone an einzelne Körperregionen und Organe, damit dort klar ist, dass die Pubertät jetzt beginnt. Vielleicht fühlen sich deine Brustwarzen plötzlich anders an. Du entdeckst beim Duschen dein erstes Schamhaar. Oder hast auf einmal so einen komischen Ausfluss im Slip. Lauter körperliche Veränderungen, die ungewohnt sein können.

Das alles ist sehr spannend! Es kann sein, dass du dich selbst und die Welt plötzlich mit völlig anderen Augen siehst. Du entdeckst deinen eigenen Willen. Lässt dir von deinen Eltern nicht mehr so gern vorschreiben, was du tun oder lassen sollst. Du stellst womöglich fest, dass Jungs vielleicht doch nicht so langweilig sind. Du hast viele tolle Ideen und endlose Lachanfänge. Manchmal fühlst du dich aber auch ausgepowert oder niedergeschlagen.

Das kostet dich Kraft! Die hormonellen Veränderungen, die du jetzt mitmachst, sind nicht ohne. Du stellst womöglich fest, dass alle deine Klamotten zu eng geworden sind und/oder nicht mehr zu dir passen. Nicht nur du selbst, auch deine Eltern und die Jungs betrachten dich plötzlich mit anderen Augen. Manchmal schenken sie dir Komplimente! Und manchmal ärgern sie dich oder machen dumme Sprüche. Und dann noch die Schule.

Ein bisschen Chaos gehört dazu. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass während der Pubertät im Gehirn gleich mehrere verschiedene Regionen auf einmal umgebaut werden – diese „Baustelle“ kann dein Leben ganz schön auf den Kopf stellen. Kein Wunder, dass Jugendliche manchmal chaotisch sind Vieles, was mit Planung und Ordnung zu tun hat, fällt dir schwer. Und du kannst dich womöglich nicht so gut entscheiden.

Mach dir keinen Druck, wenn du körperlich schon weiter bist als deine Freundinnen oder noch nicht so weit Schließlich nimmt sich der Körper für die Pubertät extra viel Zeit :-)

Gleich ein paar Jahre dauert es, bis alle Entwicklungen abgeschlossen sind und dein Körper erwachsen ist – erst mit ungefähr 17 bis 20 Jahren, manchmal auch schon etwas früher.



„Mädchen sind das Schönste, was es gibt ...“

Das Gute ist: Die meisten Jungs und Männer betrachten Mädchen und Frauen sowieso mit eigenen Augen. Lass dich also nicht von den blöden Sprüchen mancher Jungs unter Druck setzen. Das ist oft nur Unsicherheit oder Angeberei. Wusstest du eigentlich, dass die meisten es ohnehin viel besser finden, wenn Mädchen sich nicht zu viele Gedanken um ihr Aussehen machen? Hier, lies mal:

„Mädchen sind das Schönste, das es auf der Welt gibt. Am besten sind Mädchen, die einfach so sind, wie sie sind und nicht versuchen durch tonnenweise Make-up was Besonderes zu sein.“

„Ich verstehe gar nicht, warum Mädchen immer große Brüste haben wollen. Klar, gibt es Jungs, die nur darauf achten. Aber wollt ihr so oberflächliche Freunde?“

(Zitate aus www.loveline.de)

Übrigens: Gerade weil Mädchen das Aussehen wichtig ist, solltest ihr Mädels zusammenhalten und nicht über andere ablästern oder euch gegenseitig schlecht machen.

DER STRESS MIT DEM AUSSEHEN



schmal und dünn bleiben, wo doch die meisten Models nicht ein Gramm Fett zu viel haben.

Den meisten Mädchen ist es sehr wichtig, wie sie aussehen. Immer wieder müssen sie in den Spiegel schauen. Viele sind in dieser Phase sehr kritisch und unzufrieden mit ihrem Spiegelbild.

Aber aussehen wie ein Model oder Star? Ehrlich gesagt wird das nicht hinraufen! Models sind auch nicht perfekt! Die meisten erkennt man ungeschminkt auf der Straße gar nicht. Sie sehen im echten Leben ganz anders aus als auf den Fotos. Sie haben nämlich auch mal Pickel und nicht immer makellose Haut. Aber ihr Gesicht und ihr Körper werden von Fotografen und Stylisten sehr geschickt in Szene gesetzt – und die Fotos am Computer bearbeitet. Pickel, Flecken und Problemzonen werden einfach am Bildschirm „wegradier“! In Wirklichkeit sind Mädchen- und Frauenkörper nie so makellos.

In der Pubertät entwickelt sich dein Körper. Das heißt: Du bekommst einen Busen, mehr Po und deutlich sichtbare Hüften, Oberschenkel, Schamhaare usw. Das „Programm“, das dein Körper jetzt für dich vorgesehen hat, lautet: Du sollst weiblicher und runder werden! Die Natur hat sogar etwas Spezielles eingerichtet: Du bekommst deine Regelblutung erst, wenn dein Körperfettanteil etwa ein Fünftel deines Gewichts ausmacht. Vielleicht bist du mit manchem, was jetzt passiert, gar nicht so einverstanden. Du möchtest viel lieber

WIE IST DAS, EINE FRAU ZU SEIN?



Es sind viele Eigenschaften und Dinge, die ein Mädchen ausmachen. Du kannst cool sein, liebevoll, wild, nachdenklich, klug, eigenwillig, verständnisvoll, mutig, schüchtern, stark, sexy, charmant ... Was für ein Typ Mädchen möchtest du sein? Es gibt ganz unterschiedliche Typen von Weiblichkeit. Jedes Mädchen ist einzigartig und nur du entscheidest, wie du dein möchtest. Setz dich nicht unter Druck, so oder so sein zu müssen, nur um anderen zu gefallen. Und lass dich nicht beeindruckt durch Stars aus Musik, Film und Fernsehen. Ihr Leben ist in Wirklichkeit oft ganz alltäglich und nicht so glamourös.

Tipp: Möchtest du unabhängig sein und deine Träume im Leben verwirklichen? Dann solltest du Schule und Ausbildung so gut wie möglich abschließen.

Tobias: Das Aussehen steht bei mir eher im Hintergrund. Und ich finde, sie sollte Treue zeigen, aber auch nicht gleich eifersüchtig werden, wenn es nicht berechtigt ist. Und sonst halt Nettigkeit und nicht zickig.

WORAUF ES IM LEBEN ANKOMMT...

Vielleicht hast du Lust, dir zu folgenden Fragen mal ein paar Gedanken zu machen:

Welche Ausbildung/welcher Beruf könnte zu mir passen?

Will ich viel erleben, reisen, vielleicht ins Ausland gehen?

Will ich später lieber allein oder in einer Beziehung leben?

Könnte ich auch in einer WG mit vielen Leuten wohnen?

Was ist mit Heiraten?

Wie stelle ich mir den Partner vor, mit dem ich zusammen sein will?

Möchte ich Kinder haben? Und falls ja: Wer wird sich um die Kinder und den Haushalt kümmern?

Kenne ich Frauen, die mir gut gefallen und die für meine Zukunft ein Vorbild sein können?

DEIN KÖRPER IN DER PUBERTÄT: ACTION AUF ALLEN EBENEN

Hier bekommst du einen Überblick, wann und wie sich dein Körper verändert. Aber Achtung: Das sind Durchschnittswerte, denn jedes Mädchen entwickelt sich anders.

Die Achsel- und Schambehaarung wächst. Sie ist übrigens bei jedem Menschen verschieden, Farbe und Form sind erblich bedingt. In der Pubertät wachsen dir zunächst nur vereinzelt ein paar Haare. Unter dem Einfluss der Hormone (Östrogene) werden es immer mehr: an den Beinen, auf dem Venushügel (so nennt man den gewölbten, weichen Teil oberhalb der Scheide), auf den Schamlippen, unter den Armen. Manchmal sogar auf dem Busen!

Übrigens: Immer mehr Mädchen entfernen sich die Haare an den Beinen, unter den Armen und in der „Bikinizone“. Auch Jungs rasieren sich unter den Achseln oder an den Genitalien. Informiere dich gut über die verschiedenen Verfahren und Nebenwirkungen, z.B. unter www.loveline.de (Thema Aussehen > Körperbehaarung > Haarentfernung). Und rechne damit, dass man schon ein wenig Übung braucht, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Es kann nämlich auch sein, dass deine Haut erst mal mit einer Reizung und Pickeln reagiert.

Charlotte (14): Ich habe bis jetzt noch kaum einen Busen. Meine Freundinnen haben schon eine größere Brust und tragen BHs. Wächst mein Busen noch?

Die Brüste entwickeln sich. Durch den Einfluss der weiblichen Geschlechtshormone fangen auch die Brüste an zu wachsen. Bei manchen Mädchen schon mit zehn Jahren, bei anderen dafür erst mit dreizehn oder vierzehn. Die Brustwarzen werden größer. Der „Warzenhof“, also die Haut um die Brustwarze, wölbt sich und wird ebenfalls größer und dunkler. Meistens wachsen die Brüste nicht gleichmäßig. Dann ist die linke vielleicht größer als die rechte oder umgekehrt. Bis dein Busen sein endgültiges Aussehen erreicht hat, dauert es mehrere Jahre.

Wahrscheinlich wirst du irgendwann deinen ersten BH kaufen. BH ist die Abkürzung für „Büstenhalter“. Ein BH gibt deinem Busen Halt. Besonders, wenn du einen großen und schweren Busen hast. Er kann modisch oder stilvoll sein, aber auch sehr sexy und erotisch aussehen. Es gibt Push-Up-BHs, um den Busen zu vergrößern, aber auch Minimizer, um ihn zu verkleinern.

Tipp: Lass dich von einer erfahrenen Verkäuferin beraten, wenn du deinen ersten BH kaufst.

Charlotte (14): Ich habe bis jetzt noch kaum einen Busen. Meine Freundinnen haben schon eine größere Brust und tragen BHs. Wächst mein Busen noch?

Du bist mitten in der Pubertät, dein Busen ist also noch lange nicht ausgewachsen. Wie er später aussehen wird, ist übrigens genetisch festgelegt. Es gibt kleine, große, runde, spitze, weiche oder feste Brüste. Und sie sind einzigartig. Manche Mädchen oder Jungen finden einen großen Busen toll, andere mögen lieber kleine Brüste. Und du? Oft möchten Mädchen ja gerade das, was sie selbst nicht haben (zum Beispiel einen anderen Busen). Und merken dabei gar nicht, wie schön und attraktiv ihr eigener Busen ist.

Die weiblichen Geschlechtsteile und Organe entwickeln sich. Du hast verschiedene innere Geschlechtsorgane: die Gebärmutter, die Eileiter, die Eierstöcke und die Scheide. Sie dienen der Fortpflanzung. Und du hast äußere Geschlechtsteile: Zu ihnen gehören die großen (äußeren) und die kleinen (inneren) Schamlippen, der Kitzler und der Scheideneingang. Den gesamten Bereich nennt man **Vulva**. Die Schamlippen heißen auch Venuslippen, der Kitzler wird auch Klitoris genannt. Venuslippen und Kitzler reagieren sehr empfindlich auf Berührungen und zärtliches Streicheln. Wenn du sexuell erregt bist, schwellen sie an und färben sich dunkel.

Du bekommst zum ersten Mal deine Monatsblutung. Man sagt auch Menstruation, Tage, Periode oder Regel dazu. Die Blutung dauert vier bis fünf Tage und wird ebenfalls durch Hormone gesteuert. Die sorgen dafür, dass eine oder mehrere Eizellen im Eierstock

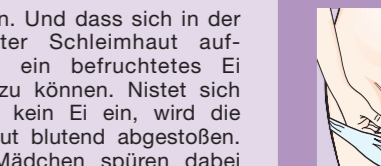
Tipp: Du kannst dir deine Geschlechtsteile mit einem Spiegel anschauen, um dich mit ihnen vertraut zu machen.

Hannah (15): Ist es normal, dass eine meiner Schamlippen länger ist als die andere?

Die äußeren weiblichen Geschlechtsteile haben ein ganz individuelles Aussehen. Die Schamlippen können eher rötlich oder bläulich und unterschiedlich lang sein. Die inneren können über die äußeren hinaus schauen. Auch die Klitoris kann kleiner oder größer sein. Das ist alles ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Bei Jungen ist das ähnlich: Die Größe und Form des Penis ist sehr unterschiedlich. Das Aussehen der äußeren Geschlechtsteile ist bei allen Menschen in den Erbanlagen festgelegt und bei jedem anders.

Vielleicht entdeckst du jetzt in deinem Slip einen weißlichen Ausfluss. Meistens kündigt er die erste Regel an, die dann etwa sechs bis zwölf Monate später einsetzt. Nur wenn es zusätzlich juckt im Scheidenbereich, solltest du dich ärztlich untersuchen lassen, denn dann könnte eine Scheidenentzündung die Ursache sein. Und dagegen kann man etwas tun (mit speziellen Scheidenzäpfchen und -creme).

Du bekommst zum ersten Mal deine Monatsblutung. Man sagt auch Menstruation, Tage, Periode oder Regel dazu. Die Blutung dauert vier bis fünf Tage und wird ebenfalls durch Hormone gesteuert. Die sorgen dafür, dass eine oder mehrere Eizellen im Eierstock



heranreifen. Und dass sich in der Gebärmutter Schleimhaut aufbaut, um ein befruchtetes Ei ernähren zu können. Nistet sich aber dort kein Ei ein, wird die Schleimhaut blutend abgestoßen. Manche Mädchen spüren dabei nur ein leichtes Ziehen, andere haben Schmerzen, weil sich die Muskeln in der Gebärmutter zusammenziehen. Manchmal reicht dagegen eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen, bei stärkeren Schmerzen helfen Schmerztabletten. Die meisten Frauen bekommen ihre Regel etwa alle 25 bis 32 Tage. Die regelmäßig wiederkehrende Blutung nennt man auch „Monatszyklus“. Anfangs ist es meist noch eine Zeit lang so, dass die Regel eher unregelmäßig kommt.

Jetzt brauchst du Binden oder Tampons, um das Blut aufzufangen. Es kommt während deiner Regel aus der Scheide. Binden zum Einlegen in den Slip findest du in vielen verschiedenen Stärken und Längen in jeder Drogerie. Tampons sind zusammengepresste, feste Wasserrollen. Man führt sie in die Scheide ein, so dass sie das Blut bereits dort auffangen. Mit dem Rückholfädchen kann man sie wieder entfernen. Das geht auch, wenn dein Jungfernhütchen noch da ist, also auch schon vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Am besten, du probierst selbst aus, ob du dich mit Binden oder Tampons besser fühlst. Binden und Tampons sollten aus medizinischen und hygienischen Gründen regelmäßig gewechselt werden. Tampons können bis zu acht Stunden getragen werden. Während deiner Tage ist es wichtig, dass du dich täglich sorgfältig wäschst. Am besten mit viel Wasser und wenig milder Seife. Zu viel Seife, Waschlotionen und Intimsprays können die Haut austrocknen und die Scheidenflora schädigen.

Und du kannst schwanger werden. Das heißt, du könntest theoretisch ein Kind bekommen, wenn du mit einem Jungen schläfst. Auch wenn du dich noch nicht wirklich erwachsen fühlst: Du hast jetzt eine neue Verantwortung! Du musst aufpassen, dass du nicht ungewollt schwanger wirst und unbedingt vorher die Verhütung klären, wenn du Sex hast. Es ist also wichtig, dass du dich gut mit deinem Körper auskennst.

Der Menstruationskalender Wann hattest du das letzte Mal deine Regel? Wie lange hat sie gedauert? War sie stark? Hattest du Schmerzen? In den Menstruationskalender kannst du alles eintragen, was mit deiner Monatsblutung zu tun hat – und dabei dich selbst, deinen Zyklus und deinen Körper besser kennen lernen. Den Kalender gibt es als Download auf www.loveline.de (Thema Mädchen).

Tipp: Du kannst natürlich auch allein mit Fragen und Problemen zu deinem Kinder- und Jugendarzt oder einem Allgemeinmediziner gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersuchst dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der so genannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).

Tipp: Du kannst natürlich auch allein mit Fragen und Problemen zu deinem Kinder- und Jugendarzt oder einem Allgemeinmediziner gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersuchst dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der so genannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).

Tipp: Du kannst natürlich auch allein mit Fragen und Problemen zu deinem Kinder- und Jugendarzt oder einem Allgemeinmediziner gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersuchst dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der so genannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).