

**Vom  
Erwachsenen-  
werden**



## Vom Erwachsenwerden

### Hallo und herzlich willkommen

...im spannendsten Abschnitt deines Lebens: der Pubertät. Jetzt geht's los – du wirst erwachsen. Dein Körper verändert sich. Deine Gefühle verändern sich. Die ganze Welt verändert sich, und so aufregend das auch alles ist, es kann auch ganz schön stressig werden. Aber Stress ist für dich ja wahrscheinlich nichts Neues, oder? Ausserdem bekämpft man Stress am besten mit Schlaueit: Wenn du erst einmal weisst, wie und warum etwas funktioniert, kannst du viel entspannter damit umgehen. Und genau das ist der Zweck dieser Broschüre. Wir wollen dir erklären, was in dir und deinem Körper während der Pubertät abläuft, damit du weisst: Es geht allen so, es ist okay, du bist okay.

Sieh dir deine Eltern an, deine Lehrer, die Erwachsenen überhaupt. Sie waren auch mal in der Pubertät, auch wenn man es kaum glauben kann. Und wenn sie damit klar gekommen sind, schaffst du das auch.

Also: Such dir ein ruhiges Plätzchen, schlag die erste Seite auf und gehe auf Entdeckungsreise durch deinen Körper. Denn gerade passiert etwas sehr Wichtiges mit dir.

Und du musst unbedingt herausfinden, was das ist.

# Inhaltsverzeichnis

## Die Geschlechtsorgane: Seite 5

- Die Geschlechtsorgane bei Mädchen 6
- Die Geschlechtsorgane bei Jungen 8
- Die Geschlechtsorgane nehmen ihre Funktion auf 10

## Die Pubertät, die Zeit des Erwachsenwerdens: Seite 11

- Die Pubertät verläuft bei jedem anders 12
- Die Entwicklung vom Mädchen zur Frau 14
- Die Entwicklung vom Jungen zum Mann 18
- Abenteuer Erwachsenwerden 22

## Die Menstruation: Seite 24

- Die erste Regel kündigt sich an 25
- Der Ablauf des Zyklus 26
- Die Länge des Zyklus 30
- Anfangs ist der Zyklus oft unregelmässig 32
- Regelbeschwerden und was du dagegen tun kannst 33

## An allen Tagen sicher geschützt: Seite 34

- So funktioniert ein Tampon 35
- Was macht einen Tampon so sicher? 36
- Wie wird ein Tampon richtig eingeführt? 37
- Wann wird ein Tampon gewechselt? 41
- Welche Tampons sind die richtigen für dich? 42
- Können Jungfrauen Tampons verwenden? 45
- Tampons während der Nacht 46
- Tampons und Sport 47
- Was du noch wissen solltest 48
- So funktioniert eine Binde 50
- Was genau sind Slipeinlagen und wofür brauchst du sie? 51

## Dein Körper bist du: Seite 53

- Körperpflege für Mädchen 54
- Körperpflege für Jungen 55
- Was hilft bei unreiner Haut? 56

## Hast du noch Fragen? Seite 57

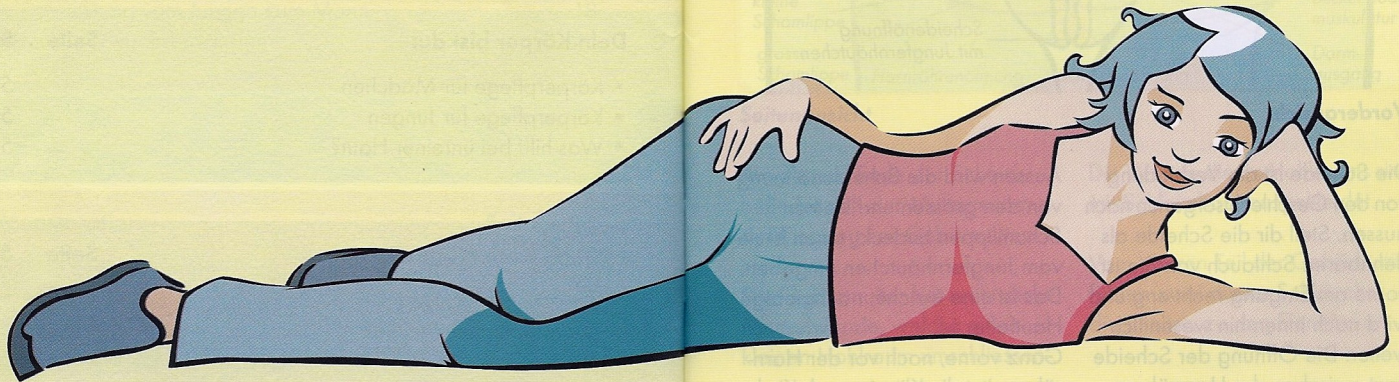
- Persönliche Beratung & Informationen im Internet 58
- Rat und Hilfe 59
- Der Menstruationskalender 62

## Die Geschlechtsorgane

Typisch du: Schon als kleines Baby warst du praktisch perfekt. Alles da – Herz, Lunge, Magen ... was man als ordentlicher Mensch eben so braucht.

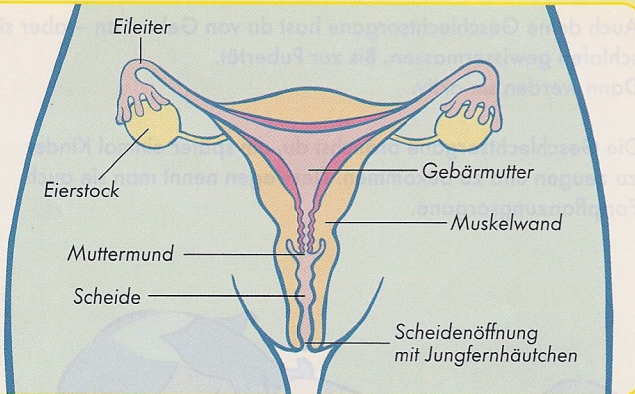
Auch deine Geschlechtsorgane hast du von Geburt an – aber sie schlafen gewissermaßen. Bis zur Pubertät. Dann werden sie aktiv.

Die Geschlechtsorgane brauchst du, um später einmal Kinder zu zeugen und zu bekommen. Deswegen nennt man sie auch Fortpflanzungsorgane.



# Die Geschlechtsorgane bei Mädchen

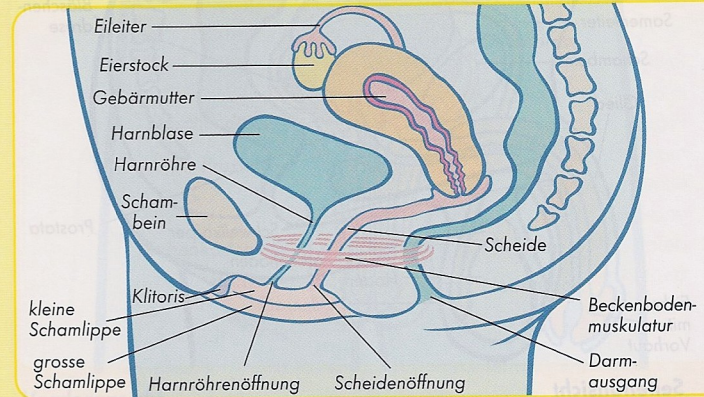
Bei Mädchen liegen die Geschlechtsorgane im Unterleib, perfekt geschützt von den Beckenknochen. Auf dem Bild kannst du sie gut erkennen:



**Vorderansicht**

Die Scheide ist die Verbindung von den Geschlechtsorganen nach aussen. Stell dir die Scheide als dehnbaren Schlauch vor. Sie ist vorne am Eingang recht eng und wird nach innen hin wesentlich weiter. Die Öffnung der Scheide liegt zwischen der Harnröhrenöffnung und dem After.

Aussen wird die Scheidenöffnung von den grossen und kleinen Schamlippen bedeckt, innen ist sie vom Jungfernhäutchen umgeben. Das ist eine weiche, nachgiebige Hautfalte. Ganz vorne, noch vor der Harnröhre, sitzt die Klitoris, auch Kitzler genannt.



**Seitenansicht**

Am oberen Ende der Scheide befindet sich der Muttermund – der Eingang zur Gebärmutter.

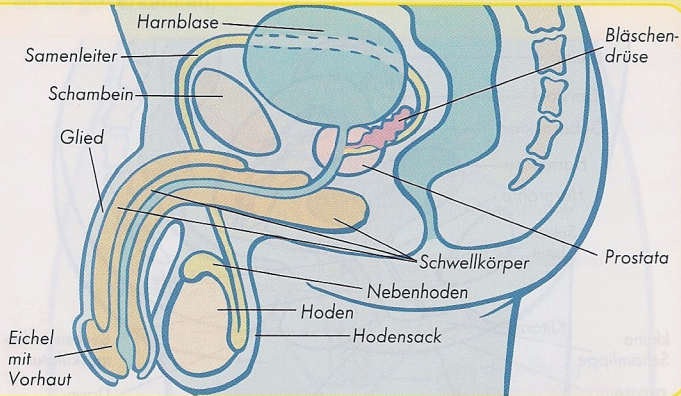
Die Gebärmutter hat recht dicke Muskelwände, welche einen kleinen Hohlraum umschliessen.

Die Wände dieses Hohlraums sind mit Schleimhaut ausgekleidet.

Vom oberen Teil der Gebärmutter führen zwei dünne Schläuche, die Eileiter, zu den Eierstöcken.

# Die Geschlechtsorgane bei Jungen

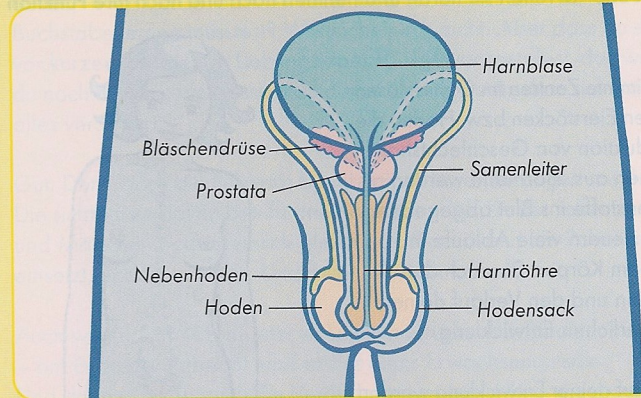
Anders als bei Mädchen liegen die Geschlechtsorgane des Jungen überwiegend aussen am Körper. Du siehst sie auf dem Bild:



## Seitenansicht

Das Glied (auch Penis genannt) besteht aus drei Schwellkörpern. Der vordere Teil des Gliedes, die Eichel, wird teilweise von der Vorhaut bedeckt. Das Glied hat zwei Funktionen: Es dient zum einen zum Wasserlassen, zum anderen als Fortpflanzungsorgan beim Geschlechtsverkehr. Hinter dem Glied befinden sich im Hodensack

die beiden Hoden mit jeweils einem Nebenhoden. In der Pubertät beginnen die Hoden Samenzellen (Spermien) zu produzieren und in den Nebenhoden zu speichern. Die Samenzellen sind die männlichen Keimzellen und dazu da, die weibliche Eizelle zu befruchten. Sie sind so klein, dass man sie nur unter dem Mikroskop sehen kann.



## Vorderansicht

Bei sexueller Erregung (z.B. durch Streicheln oder Träume) werden die Samenzellen aus den Nebenhoden freigesetzt. Über die Samenleiter gelangen sie zur Prostata (Vorsteherdrüse). Von dort aus werden sie – unter Beimischung von Sekreten aus den Bläschendrüsen und der Prostata – durch das steife (erigierte) Glied ausge-

stossen. Dies nennt man dann Samenerguss. Die Sekrete, die aus den Bläschendrüsen und der Prostata den Samen beigemischt werden, halten die Samenzellen beweglich und für einige Zeit lebensfähig. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Samenzellen, um den langen Weg zur weiblichen Eizelle zu meistern.

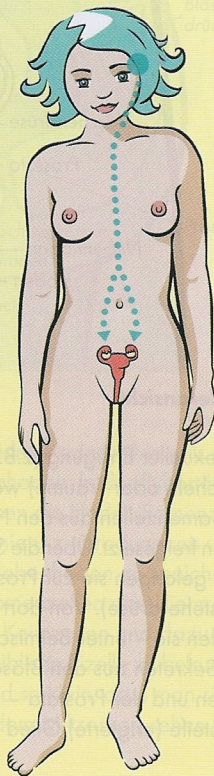
## Die Geschlechtsorgane nehmen ihre Funktion auf

Während der Kindheit wachsen die Geschlechtsorgane einfach mit deinem Körper mit und verändern sich nur wenig. Erst mit Einsetzen der Pubertät reifen sie heran und nehmen nach und nach ihre Funktion auf:

Bestimmte Zentren im Gehirn lösen in den Eierstöcken bzw. Hoden die Produktion von Geschlechtshormonen aus. Hormone werden als Botenstoffe ins Blut abgegeben und steuern viele Abläufe in deinem Körper. So auch den Beginn und den Verlauf deiner körperlichen Entwicklung.

Im Lauf deiner Entwicklung werden immer mehr Hormone produziert. Der Anstieg der Geschlechtshormone in deinem Körper löst langsam den Beginn deiner Pubertät aus.

Das geschieht bei Mädchen meist im Alter von 10 bis 11 Jahren, bei Jungen ungefähr 1 bis 2 Jahre später.



## Die Pubertät, die Zeit des Erwachsenwerdens

Kannst du dir heute noch vorstellen, dass es eine Zeit gab, in der du noch nicht Fahrradfahren oder Schwimmen konntest? Oder erinnerst du dich noch daran, dass du Lesen und Schreiben Buchstabe für Buchstabe lernen musstest? Wahrscheinlich nicht. Aber dass du erst vor kurzem aus deiner Lieblingsjeans rausgewachsen bist, das weist du noch. Inzwischen müsstest du daran gewöhnt sein, dass sich ständig alles verändert.

Gut. Denn auch die Pubertät bringt grosse Veränderungen mit sich. Die sichtbarste davon betrifft den Körperbau. Als Kinder sehen Jungen und Mädchen noch ziemlich gleich aus. Doch wenn die Pubertät einsetzt, ändert sich das. Und zwar ziemlich schnell.

Auch wenn dein Körper jetzt vielleicht noch ziemlich kindlich aussieht – am Ende der Pubertät wird er der eines Erwachsenen sein. Und dann wirst du auch die Veränderungen bemerken, die man nicht sehen kann – deine Einstellungen und Ansichten werden sich von dem unterscheiden, was du heute denkst und fühlst.

Eine so wichtige „Verwandlung“ passiert natürlich nicht über Nacht. Sie dauert mehrere Jahre. Und diese Jahre können es ganz schön in sich haben. Sie sind aufregend, ja. Und du brauchst Kraft und Selbstvertrauen, um sie für dich zu nutzen.

## Die Pubertät verläuft bei jedem anders

Das Wichtigste zuerst: Es gibt nicht genau „DIE“ Pubertät. Alle jungen Menschen sind eigene Persönlichkeiten in einzigartigen Körpern und darum verläuft die Pubertät auch bei jedem anders. Das betrifft vor allem das Alter, in dem die Pubertät einsetzt. Aber auch, wie lange sie dauert, wie schnell die Veränderungen aufeinander folgen und wie stark sie sichtbar sind. Mach dir also bitte keine Gedanken, wenn die anderen schon weiter sind als du – oder du weiter bist als die anderen. Die Pubertät ist kein Wettlauf.

Manche Mädchen sehen schon mit 12 oder 13 Jahren fast wie junge Frauen aus. Bei anderen dauert es eben etwas länger.

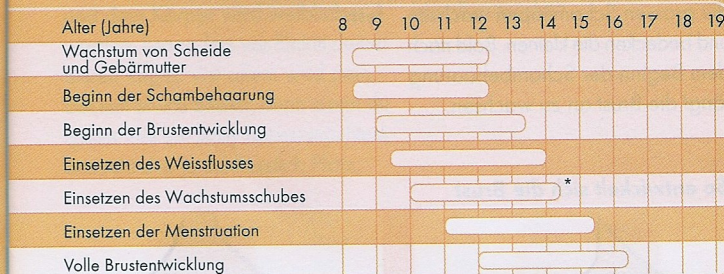
Diese Unterschiede gibt es natürlich auch bei Jungs. Manche sehen schon mit 13 oder 14 fast wie Männer aus. Und manche eben später (deswegen können sie trotzdem sehr nett sein).

Wenn's bei dir länger dauert, kannst du dich trösten: Bei denen, die später anfangen, geht die Entwicklung häufig dafür umso schneller.

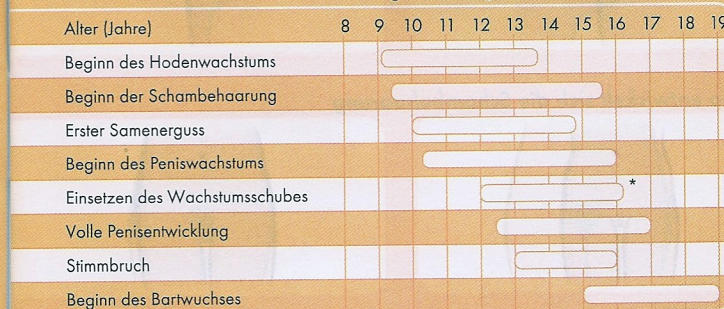
In den meisten Fällen ist die Pubertät mit 17 Jahren abgeschlossen.

Die abgebildeten Tabellen zeigen dir, in welchem Zeitraum sich die körperliche Entwicklung bemerkbar macht. Zum Beispiel beginnen die Schamhaare bei Mädchen irgendwann zwischen 8 1/2 und 12 1/2 Jahren zu wachsen. Du siehst, Unterschiede von mehreren Jahren sind ganz normal.

### Zeitlicher Ablauf der Entwicklung bei Mädchen



### Zeitlicher Ablauf der Entwicklung bei Jungen



\* Nach dem Einsetzen des Wachstumsschubes dauert die Wachstumsphase ca. 4 1/2 Jahre.



# Die Entwicklung vom Mädchen zur Frau

Dein Körper bereitet sich in der Pubertät darauf vor, dass du einmal Kinder bekommen kannst. Als erstes Geschlechtsorgan verändert sich die Scheide. Das Jungfernhäutchen, das den Eingang der Scheide umgibt, wird weich und nachgiebig, die grossen Schamlippen wachsen und bedecken die kleinen. Bald nach dem Beginn der Schambehaarung fängt die Brust an zu wachsen.

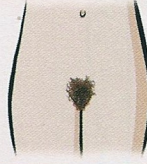
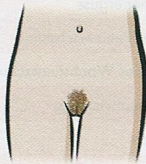
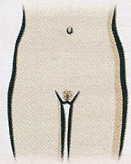
Manchmal kommt es vor, dass eine Brust anfangs schneller wächst als die andere. Das gleicht sich meist mit der Zeit wieder aus.

Wie gross oder wie klein deine Brust wird, steht schon bei deiner Geburt fest.

## So entwickelt sich die Brust



## So entwickelt sich die Schambehaarung



Ungefähr ein bis zwei Jahre vor der ersten Menstruation bemerkst du bei den meisten Mädchen den so genannten Weissfluss im Slip (mehr dazu auf Seite 25).

Du wirst ausserdem deutlich wachsen und dein Körper wird weiblicher werden, besonders vor Eintritt deiner ersten Regel. Vor allem wird dein Becken etwas breiter, denn wenn du später mal ein Baby haben möchtest, braucht das ja schliesslich Platz.

Die Wachstumsphase ist meistens mit 17 Jahren abgeschlossen.

Dann hast du deine endgültige Körpergrösse erreicht, die Behaarung im Schambereich und unter den Achseln ist komplett und deine Brust ist voll entwickelt.

## Die Entwicklung von zwei Mädchen im Vergleich

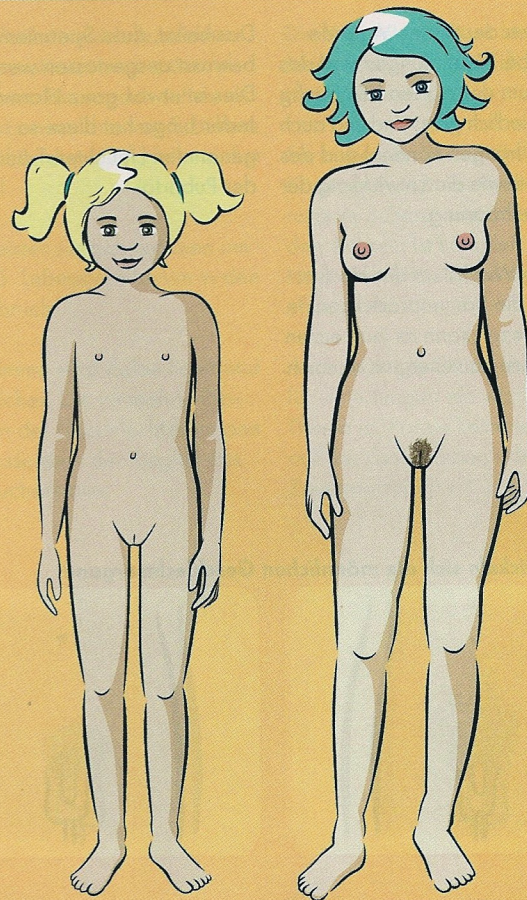
Kaum zu glauben, dass beide Mädchen auf der rechten Seite elf Jahre alt sind.

Das Mädchen links ist 132 cm gross und 29 kg schwer. Bei ihr sind noch keine körperlichen Veränderungen sichtbar.

Das Mädchen rechts ist 146 cm gross und wiegt 35 kg. Schamhaare und Brust sind deutlich entwickelt.

Beide Mädchen hatten bisher noch nicht ihre Menstruation (Periode). Das ist normal, weil die Menstruation erst relativ spät im Verlauf der Pubertät eintritt.

Das Tempo der Entwicklung ist bei diesen Mädchen sehr unterschiedlich. So bekommt das Mädchen links seine erste Menstruation mit 15 Jahren, das Mädchen rechts hingegen erlebt sie bereits mit 12 1/2 Jahren.



# Die Entwicklung vom Jungen zum Mann

Die ersten deutlichen Veränderungen bei einem Jungen sind das Wachstum der Hoden (die häufig unterschiedlich gross sind und auch „schief“ hängen können) und des „Gliedes“ sowie die Entwicklung der Schambehaarung.

Mit dem Wachstum der Hoden beginnt die Samenproduktion. In der Folgezeit kann es zum ersten nächtlichen Samenerguss kommen.

Das heisst, dass Spermien nicht bewusst ausgestossen werden. Dies ist etwas ganz Normales. Jeder Junge hat diese so genannten „feuchten Träume“ in der Pubertät.

Den Wachstumsschub erleben Jungs meistens etwas später als Mädchen. Sie werden schwerer und bekommen breitere Schultern. Die Hüften dagegen bleiben eher schmal.

Die meisten Jungs kommen um das 15. Lebensjahr herum in den Stimmbruch.

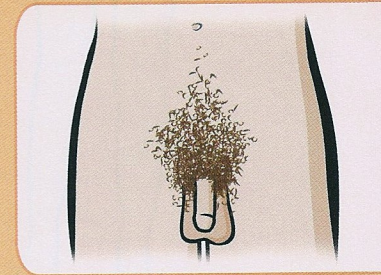
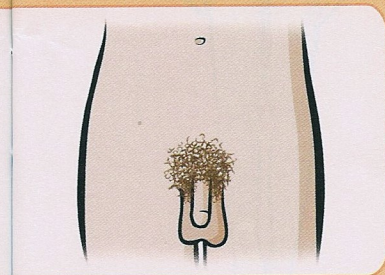
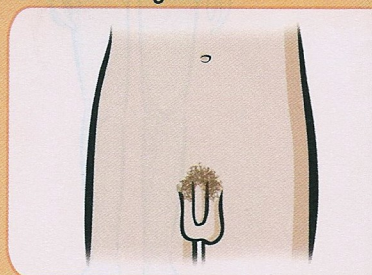
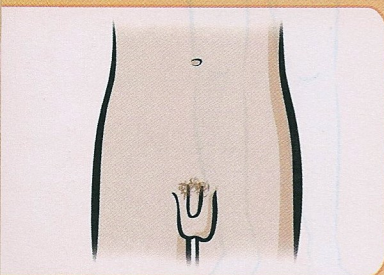
Die Stimme wird dabei tiefer und männlicher. Die vermehrte Produktion der Geschlechtshormone löst ausserdem den Beginn des Bartwuchses aus.

Die Wachstumsphase ist auch bei Jungen mit ungefähr 17 Jahren abgeschlossen.

Sie haben dann ihre endgültige Körpergrösse erreicht, die Behaarung im Schambereich und unter den Achseln ist komplett und die Hoden und das Glied sind voll entwickelt.

Auch wenn die Grösse des Gliedes für viele Jungs ein wichtiges Thema ist, hat sie keinerlei Einfluss auf das Sexualeben oder die Zeugungsfähigkeit.

## So entwickeln sich die männlichen Geschlechtsorgane



## Die Entwicklung von zwei Jungen im Vergleich

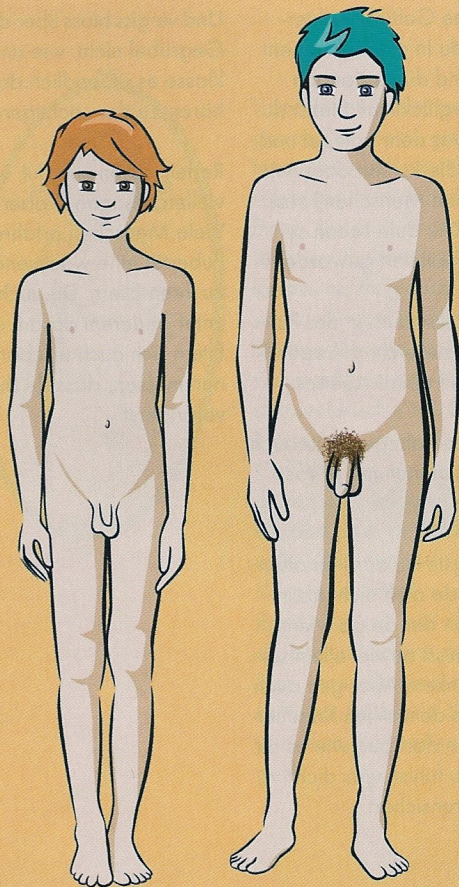
Die zwei Jungen auf der Abbildung sind beide 14 Jahre alt.

Der Junge links ist 153 cm groß und 37 kg schwer. Hoden und Glied sind etwas gewachsen, die Schambehaarung beginnt.

Der Junge rechts ist 177 cm gross und wiegt 62 kg. Bei ihm ist die Entwicklung von Geschlechtssteinen und Schambehaarung schon sehr ausgeprägt.

Obwohl körperlich deutlich weniger entwickelt, hatte der Junge links den ersten Samenerguss bereits mit 13 1/2 Jahren. Der Junge rechts hat ihn mit 14 Jahren erlebt. An diesem Beispiel kannst du sehen, wie unterschiedlich die einzelnen Entwicklungsschritte einsetzen können.

Jedenfalls ist der Samenerguss ein relativ frühes Ereignis im Verlauf der Pubertät.



Fahren deine Gefühle Achterbahn? Bist du in einem Moment tiefraurig und direkt danach wieder überglücklich? Stehst du manchmal vor dem Spiegel und betrachtest die Person darin wie einen fremden Menschen? Hast du das Gefühl, dein Leben sei ziemlich kompliziert geworden?

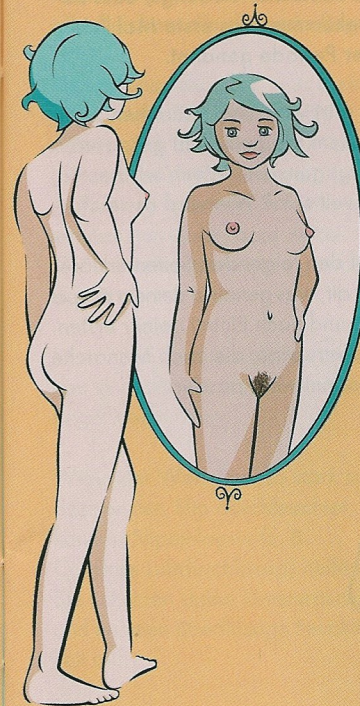
Herzlich willkommen in der Pubertät, dem vielleicht aufregendsten Abschnitt deines Lebens.

Und wie alles Aufregende ist auch die Pubertät manchmal etwas anstrengend.

Das Wichtigste ist, dass du offen bleibst. Kapsle dich nicht ab in dieser Zeit, in der du als Mensch reifst. Klar musst du viel allein sein und nachdenken. Aber geh auch mal raus aus dem stillen Kämmerlein und rede darüber, wie es dir geht, was du fühlst, was dich vielleicht verunsichert.

Und vergiss bloss über dem ganzen Gegrübel nicht, wie unendlich klasse es ist, endlich dazuzugehören zu der „richtigen Welt“.

Reden, schön und gut, wirst du jetzt vielleicht sagen – aber mit wem? Viele Menschen erfahren in der Pubertät eine wachsende Distanz zu ihren Eltern. Du auch? Das liegt unter anderem daran, dass deine Eltern sich auch erst daran gewöhnen müssen, dass du dich veränderst.



**Tipp: Rede mit deinen Eltern. Die ganze Zeit, deine ganze Pubertät hindurch. Auch wenn's schwerfällt – lass sie an dich heran. Vertrau ihnen. Sie sind es wert. Sie können dich wahrscheinlich besser verstehen, als du glaubst – schliesslich waren sie mal in der gleichen Situation, in der du jetzt bist. Und wenn das nicht geht, rede mit deinen Geschwistern oder deinen Freunden. Das Auf und Ab der Gefühle, das du jetzt durchlebst, ist keine Einbildung, sondern absolut echt. In der Pubertät entwickelt sich nicht nur dein Körper, sondern auch deine Persönlichkeit. Mit diesen Veränderungen kommst du am besten klar, wenn du sie nicht für dich behältst. Probier's! Du wirst dich wundern, wie vielen es genau so geht.**

Für alle Jugendlichen ist die Pubertät eine entscheidende Phase im Leben. Aber Mädchen merken noch deutlicher als Jungs, dass sie jetzt erwachsen werden. Denn sie bekommen das erste Mal ihre Menstruation, auch Tage, Regel oder Periode genannt.



Es gibt wohl kein Mädchen, das diesem Ereignis nicht gespannt entgegenseht: Wann wird es soweit sein? Wie wird es sein?

Auf den folgenden Seiten erklären wir dir, was genau in deinem Körper vor und nach Eintritt deiner ersten Menstruation, die auch Menarche genannt wird, passiert.

Kann ein Mädchen von der Regel unvorbereitet überrascht werden? Nicht wenn du deinen Körper aufmerksam beobachtest. Denn es gibt Zeichen, die die erste Regel ankündigen.

Vielleicht hast du schon einmal eine glasig-weissliche Flüssigkeit in deinem Slip bemerkt. Das ist der „Weissfluss“, eine ganz natürliche Absonderung aus der Scheide und ein Zeichen dafür, dass deine Geschlechtsorgane aktiv geworden sind.

Etwa 1 bis 2 Jahre nach Einsetzen des Weissflusses wirst du deine Regel bekommen.

Wenn der Weissfluss so stark ist, dass er den Slip durchfeuchtet, können Slipeinlagen (z. B. Carefree Luftdurchlässig) helfen. Sie schützen deine Unterwäsche und nehmen überflüssige Feuchtigkeit auf.

Darüber hinaus wirst du alles in allem eine weiblichere Figur bekommen und deutlich wachsen, bevor deine erste Regel eintritt.

Wenn du das an dir bemerkst hast, dauert es nicht mehr lange, bis du deine erste Regel bekommst.

## Der Ablauf des Zyklus

Der Zyklus ist ein sich ständig wiederholender Kreislauf und beginnt mit dem ersten Tag deiner Regelblutung und endet mit dem letzten Tag vor deiner nächsten Regelblutung.

Zuallererst: Sei nicht besorgt, wenn du deine erste Regel früher oder später bekommst als deine Freundinnen. Menschen sind eben keine Maschinen, die alle gleich funktionieren.

Die meisten Mädchen sind 12 oder 13 Jahre alt, wenn die Regel zum ersten Mal eintritt. Bei dir kann das genau so sein oder ein bisschen anders. Wann genau es soweit sein wird, steuern deine Hormone.

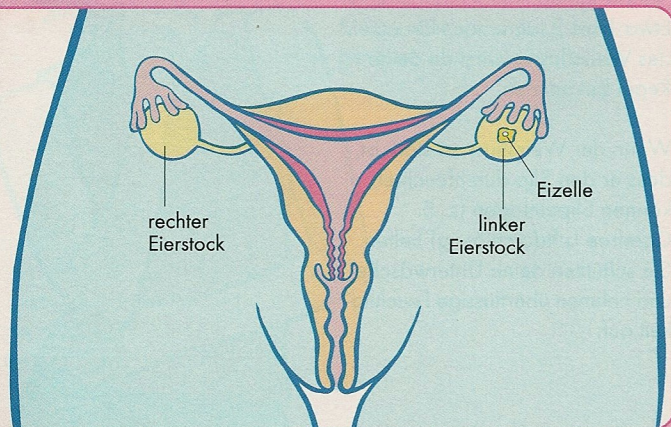


Bild 1 – eine Eizelle reift heran

Ab einem bestimmten Punkt sorgen deine Hormone dafür, dass in deinen Eierstöcken – mal im rechten und mal im linken Eierstock – alle vier Wochen eine Eizelle heranreift (siehe Bild 1).

Wenn die Eizelle reif ist, verlässt sie den Eierstock und gelangt in den Eileiter. Dies nennt man Eisprung (siehe Bild 2).

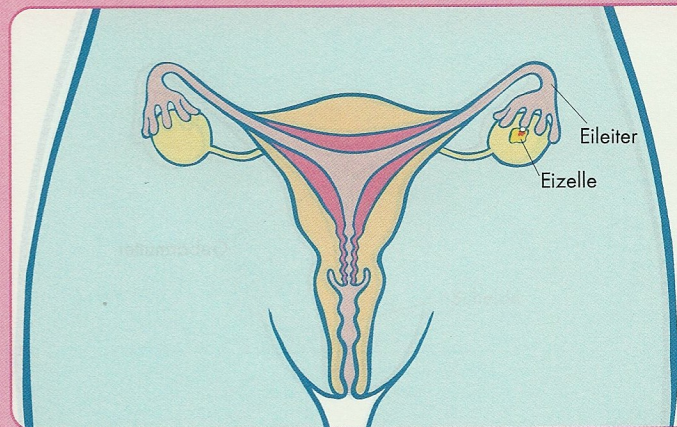
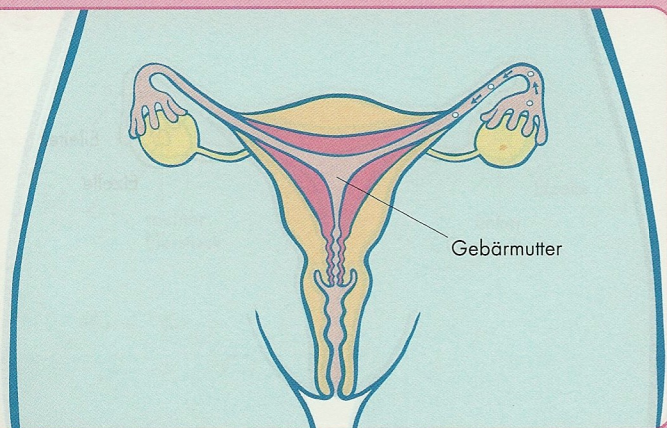


Bild 2 – der Eisprung

## Der Ablauf des Zyklus

Die Eizelle wandert nun im Eileiter innerhalb der nächsten drei bis vier Tage in Richtung Gebärmutter (siehe Bild 3). Währenddessen bereitet sich die Gebärmutter auf den Empfang der Eizelle vor: Die Gebärmutter Schleimhaut wird dicker und reichert sich mit Nährstoffen und Blutgefäßen an.

Findet in dieser Zeit Geschlechtsverkehr statt, kann die Eizelle von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden. Das wäre der Beginn einer Schwangerschaft.

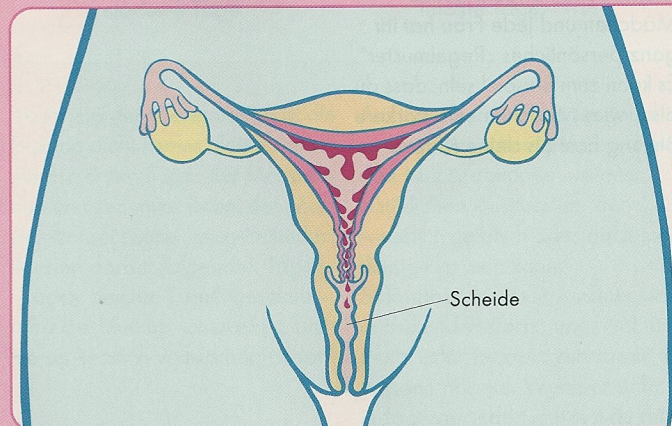


**Bild 3 – die Eizelle wandert in Richtung Gebärmutter**

Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, geht sie unbemerkt verloren. Jetzt kann sich die Gebärmutter Schleimhaut wieder zurückbilden. Ungefähr zwei Wochen nach dem Eisprung lösen sich die oberen Schichten der Schleimhaut ab und dabei blutet es.

Das ist vollkommen okay. Es ist einfach ganz normales Blut, das zusammen mit abgelöster Schleimhaut durch die Scheide abfließt (siehe Bild 4). Das ist sie – die Menstruation.

Die oberen Schichten der Gebärmutter Schleimhaut wachsen sofort wieder nach und eine neue Eizelle reift heran. Ein neuer Zyklus beginnt.



**Bild 4 – die Menstruation**



## Die Länge des Zyklus

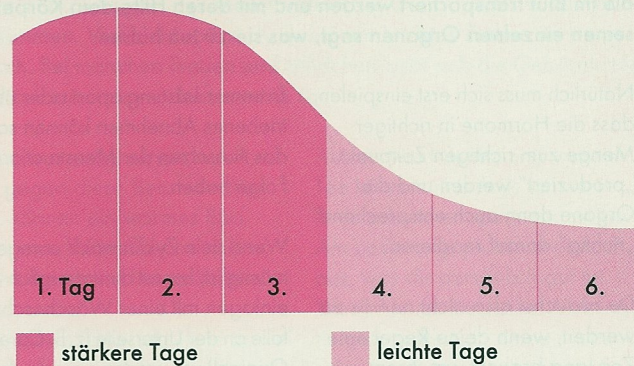
**Wichtig:** Die Länge des Zyklus kann von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Durchschnittlich dauert er 28 Tage.

Der Zyklus kann aber auch zwischen 26 und 34 Tagen lang sein. Das ist vollkommen okay.

Genauso gross – und genauso normal – sind die Unterschiede was Dauer, Stärke und Verlauf der Menstruation angeht. Jedes Mädchen und jede Frau hat ihr ganz persönliches „Regelmuster“. Es kann zum Beispiel sein, dass du als junges Mädchen eine stärkere Blutung hast als deine Mutter.

Meistens dauert die Regel zwischen 3 und 7 Tagen, und im Durchschnitt werden während der Menstruation 65 ml Menstruationsflüssigkeit ausgeschieden, das entspricht ungefähr einer halben Tasse.

### Typischer Menstruationsverlauf



Während der Menstruation ist die Blutung nicht immer gleich stark. An den ersten Tagen der Menstruation werden zwei Drittel der Menstruationsflüssigkeit ausgeschieden. An den darauf folgenden Tagen – auch „leichte Tage“ genannt – wird die Blutung schwächer, bis sie schliesslich vollständig endet.

Auch nach deiner ersten Regel sondert die Scheide – zwischen den Menstruationen – einen natürlichen Ausfluss ab, der weisslich-gelblich oder auch mal flüssig-klar sein kann. Solange sich dieser Ausfluss nicht auffallend verfärbt, ungewohnt riecht oder Juckreiz verursacht, ist er ganz normal. Wenn er sich jedoch verändert, solltest du mit deinem Arzt sprechen.

## Anfangs ist der Zyklus oft unregelmässig

Dein Zyklus wird von Hormonen gesteuert. Hormone sind Botenstoffe, die im Blut transportiert werden und mit deren Hilfe dein Körper seinen einzelnen Organen sagt, was sie zu tun haben.

Natürlich muss sich erst einspielen, dass die Hormone in richtiger Menge zum richtigen Zeitpunkt „produziert“ werden und die Organe dann auch entsprechend „richtig“ darauf reagieren.

Du brauchst also nicht nervös zu werden, wenn deine Regel eine Zeit lang braucht, um ihrem Namen gerecht zu werden und schön regelmässig kommt.

Denn: Nur eines von drei Mädchen hat zwischen dem 11. und 17. Lebensjahr einen regelmässigen Zyklus.

Es kann bis zum 20. Lebensjahr dauern, bis sich die Hormone aufeinander eingespielt haben. Und selbst dann sind noch Schwankungen möglich. Diese können durch Diäten, Stress, Reisen oder Klimawechsel verursacht werden.

Extremer Leistungssport oder übertriebenes Abnehmen können sogar das Aussetzen der Menstruation zur Folge haben.

Wenn dein Zyklus noch unregelmässig ist, kannst du vorsorglich Slip-einlagen mit einer Wäscheschutzfolie an der Unterseite (z. B. Carefree Original) verwenden, um von deiner Regel nicht plötzlich überrascht zu werden. Ein Menstruationskalender kann dir helfen, deinen Zyklus zu beobachten, um schon vorher zu wissen, wann die nächste Blutung ungefähr einsetzen könnte (siehe Seiten 62–64).

## Regelbeschwerden und was du dagegen tun kannst

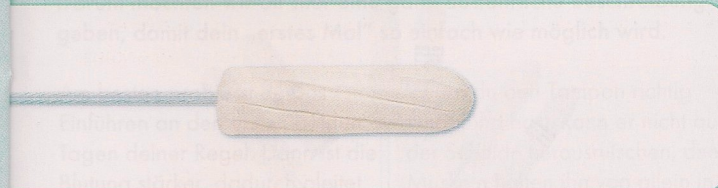
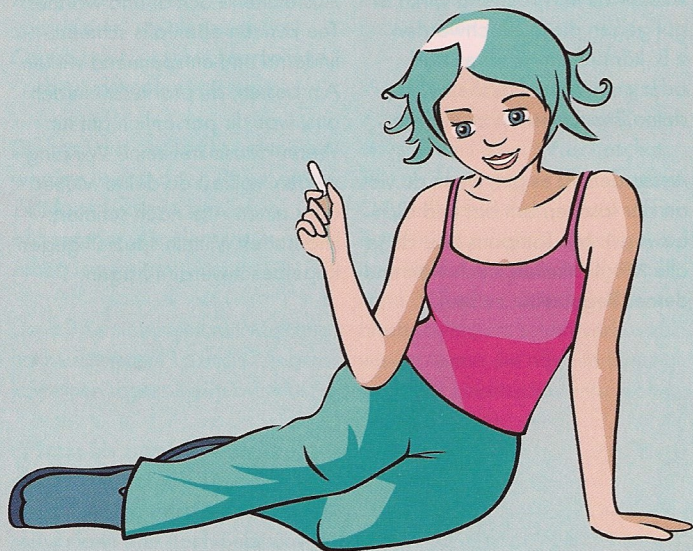
Um das Ablösen der oberen Schleimhautschichten zu unterstützen, zieht sich zu Beginn der Menstruation die Gebärmutter wiederholt zusammen. Vielleicht spürst du dabei ein leichtes Ziehen im Unterbauch. Bei manchen Frauen und Mädchen zieht sich die Gebärmutter so stark zusammen, dass es weh tut.

Alles, was entspannend wirkt, ist gut gegen diese Beschwerden: z. B. können ein warmes Bad oder eine Wärmflasche helfen, deine Beschwerden zu lindern.

Ausserdem ist es gut, wenn du viel an der frischen Luft bist und dich bewegst. Mit Tampons hast du ja alle Möglichkeiten, auch während deiner Regel aktiv zu sein.

Ausreichend Schlaf und warmer Tee können ebenfalls schmerzlindernd und entspannend wirken. Am besten, du probierst einfach aus, was dir persönlich gut tut. Wenn Hausmittel keine Wirkung zeigen, solltest du deine Mutter oder einen Arzt nach schmerzlindernden Mitteln speziell gegen Regelbeschwerden fragen.

Mit der ersten Regel stellt sich für dich die Frage: Tampon oder Binde? Damit du entscheiden kannst, welcher Menstruationsschutz für dich der richtige ist, werden in diesem Kapitel die verschiedenen Produkte und ihre Anwendung erklärt.



Ein Tampon nimmt die Menstruationsflüssigkeit bereits im Inneren des Körpers auf, bevor sie den Körper verlässt.

So bleibt aussen alles angenehm trocken und sauber. Da der Tampon im Inneren des Körpers getragen wird, sieht man ausser dem Rückholbändchen nichts.

Du kannst einen Tampon auch nicht spüren, weil er in der Scheide an einer Stelle sitzt, an der es keine Empfindungsnerven gibt.

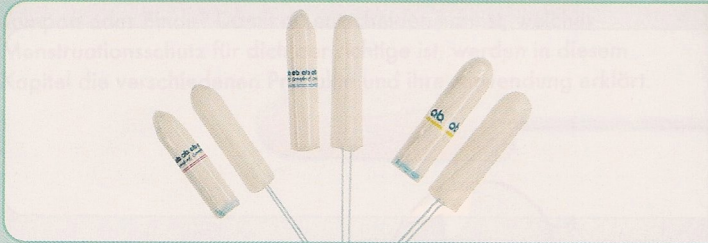
Richtig eingeführt sitzt ein Tampon perfekt und kann – anders als eine Binde – nicht verrutschen.

Ein Tampon wirkt im Körper wie ein kleiner Schwamm: Er nimmt Flüssigkeit so lange auf und leitet sie in sich weiter, bis er vollgesogen ist. Du brauchst also keine Angst zu haben:

Ein Tampon staut die Menstruationsflüssigkeit nicht.

Ein Tampon, den du zu lange trägst, lässt auch Flüssigkeit durch. Denk also daran, den Tampon rechtzeitig zu wechseln. Mehr dazu auf Seite 41.

## Was macht einen Tampon so sicher?



Auf o.b.® Tampons kannst du jederzeit vertrauen, denn sie werden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unter strengsten Qualitätssicherungen hergestellt:

- o.b.® Tampons bestehen aus hygienisch und medizinisch einwandfreier Watte.
- Noch vor dem Pressen des Tampons wird das Rückholbändchen um die Watte geschlungen und sicher verknötet.
- o.b.® Tampons dehnen sich in der Scheide gleichmässig aus, so dass praktisch nichts vorbeilaufen kann.

- Durch die Form und die glatte Oberfläche ist das Benutzen eines o.b.® Tampons so einfach und angenehm.

Übrigens: Seit über 50 Jahren vertrauen Millionen von Frauen weltweit auf o.b.®, und fast 80 % der Frauen in Deutschland verwenden Monat für Monat o.b.® Tampons.

o.b.® Tampons wurden von einer Frau für Frauen entwickelt. Ist das nicht beruhigend?

## Wie wird ein Tampon richtig eingeführt?

Nichts ist leicht beim ersten Mal. Und probieren geht über studieren. Darum möchten wir dir hier eine ganz ausführliche Beschreibung geben, damit dein „erstes Mal“ so einfach wie möglich wird.

Am besten probierst du das Einführen an den ersten beiden Tagen deiner Regel. Dann ist die Blutung stärker, dadurch gleitet der Tampon leichter. Auch wenn es dir schwer fällt, versuche locker und entspannt an die Sache heranzugehen und dich nicht zu verkrampfen. In welchen Haltungen das Einführen am besten klappt, erklären wir dir auf Seite 39.

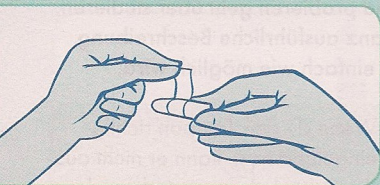
Beim ersten Mal hast du vielleicht das Gefühl, dass alles viel zu eng ist, denn die Beckenbodenmuskeln verengen den vorderen Teil der Scheide.

Das Entspannen dieser Muskulatur und gleichmässiges Atmen helfen dir, den Tampon weiter einzuführen. Mit ein bisschen Übung geht es in Sekundenschnelle.

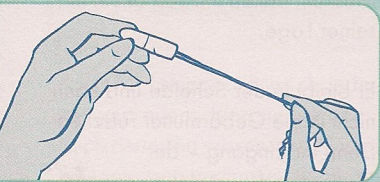
Wenn du den Tampon richtig eingeführt hast, kann er nicht aus der Scheide herausrutschen, denn Muskeln halten ihn von allein in seiner Lage.

Er bleibt in der Scheide und kann nicht in die Gebärmutter rutschen. Denn ihr Eingang – der Muttermund – ist viel zu eng, um einen Tampon durchzulassen.

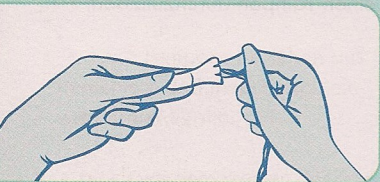
## Wie wird ein Tampon richtig eingeführt?



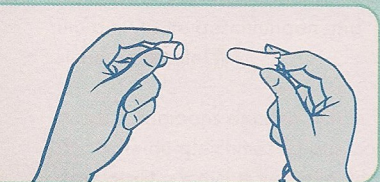
1. Hände waschen! Die Schutzhülle am bedruckten Streifen entlang aufreißen und das untere Hüllenteil entfernen.



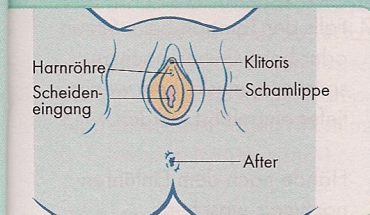
2. Das Rückholbändchen lösen, dann kurz und kräftig daran ziehen.



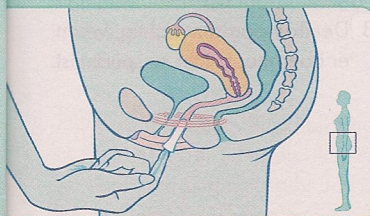
3. Die Spitze des Zeigefingers in die Unterseite des Tampons drücken.



4. Die obere Hälfte der Schutzhülle entfernen.

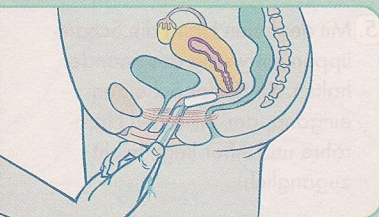


5. Mit der freien Hand die Schamlippen ein wenig auseinander halten. So ist der Scheideneingang, der zwischen Harnröhre und After liegt, leicht zugänglich.



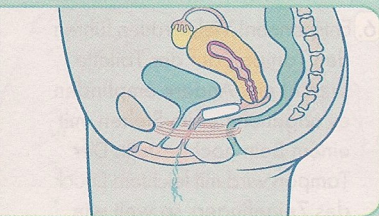
6. Entspannen! Viele Frauen führen den Tampon auf der Toilette sitzend ein. Andere empfinden es angenehmer im Stehen, mit einem Bein hochgestellt. Der Tampon wird mit leichtem Druck des Zeigefingers so weit wie möglich in die Scheide eingeführt. Erst aufwärts, dann schräg nach hinten. Falls ein Widerstand zu spüren ist, einfach ein wenig die Richtung ändern.

## Wie wird ein Tampon richtig eingeführt?



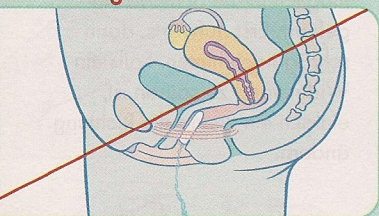
7. Falls der Tampon beim Sitzen oder beim Gehen noch zu spüren ist, muss er ein wenig tiefer eingeführt werden.

Hände nach dem Einführen nochmals waschen.



richtig

8. Der Tampon sitzt richtig, wenn er überhaupt nicht zu spüren ist.



falsch

9. In diesem Bild ist der Tampon nicht tief genug eingeführt.

Zum Entfernen ziehst du einfach am Rückholbändchen des Tampons. Mehr dazu auf Seite 41.

## Wann wird ein Tampon gewechselt?

Wie oft du den Tampon wechseln musst, hängt von der jeweiligen Stärke deiner Blutung ab. Wichtig ist aber, dass du ihn regelmässig wechselst. An den ersten Tagen – wenn die Blutung stärker ist – kann es sein, dass du den Tampon alle 3–6 Stunden wechseln musst. An den leichten Tagen reicht meist ein kleinerer Tampon, den du 6–8 Stunden tragen kannst.

Um herauszufinden, wann du den Tampon wechseln musst, kannst du folgenden einfachen Test machen:

Ziehe sanft an dem Rückholbändchen. Wenn der Tampon unter vorsichtigem Zug nachgibt und leicht gleitet, heisst das, er ist voll gesogen und du musst ihn wechseln.

Wenn sich der Tampon nicht bewegt, ist es noch zu früh zum Wechseln.

Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür entwickeln, wie oft du den Tampon wechseln musst.

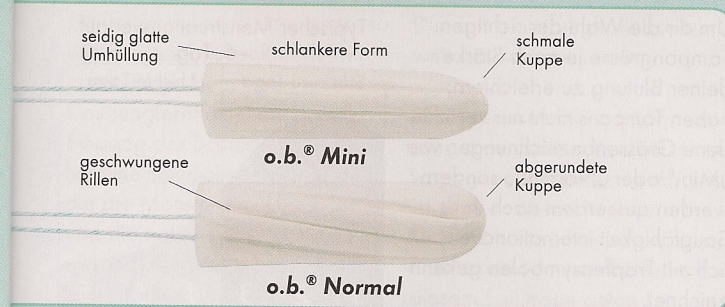
Der Tampon muss übrigens nicht jedesmal entfernt werden, wenn du auf die Toilette gehst. Denn Harnröhre, Scheide und Darm sind voneinander getrennte Organe mit je einer eigenen Öffnung (siehe Seite 7). Du kannst einfach das Rückholbändchen weghalten, um zu verhindern, dass es nass wird. Bitte denke daran, bei jedem Wechsel erst den Tampon zu entfernen und dann einen neuen Tampon einzuführen. Vergiss auf keinen Fall, am Ende deiner Regel den letzten Tampon zu entfernen.

## Welche Tampons sind die richtigen für dich?

Verschiedene Tampongrößen helfen dir, deinen Menstruationsschutz auf die jeweilige Stärke deiner Blutung abzustimmen. So kannst du bedenkenlos jeden Tag deiner Regel auf Tampons vertrauen.

Um dich mit der Anwendung und Handhabung von Tampons vertraut zu machen, verwendest du bei deinen ersten Versuchen am besten einen o.b. Mini Tampon. o.b. Mini Tampons lassen sich besonders leicht einführen – das liegt an ihrer schmalen Kuppe, ihrer schlanken Form und der seidig-glatten Oberfläche, durch die das Einführen und Entfernen von Tampons einfacher ist als je zuvor.

Hast du erst einmal herausgefunden, wie Tampons verwendet werden, wirst du schnell merken, dass du Tampons nicht immer gleich lang tragen kannst. Du weißt ja (von Seite 31 oder schon aus deiner eigenen Erfahrung), dass die Blutung an den ersten Tagen deiner Regel stärker ist als gegen Ende. Deswegen gibt es verschiedene Tampongrößen. Denn ein größerer Tampon kann mehr Flüssigkeit aufnehmen als ein kleiner, logisch.



An den **stärkeren Tagen** am Anfang der Regel bieten die o.b.® Tampons mit den geschwungenen Rillen zuverlässigen und sicheren Schutz.

Für besonders sanftes Einführen und Entfernen an den **leichten Tagen** gegen Ende der Regel wurde der o.b.® Mini entwickelt.

Es gibt sie in den Größen **Normal**, **Super** und **Super Plus**. Sie sind die einzigen Tampons mit deutlich längeren Rillen, wie du auf dem Foto gut erkennen kannst. Sie wurden speziell entwickelt, um mehr Flüssigkeit ins Innere des Tampons zu leiten. Ihre besonders saugfähigen Wattefasern können starke Blutungen problemlos aufnehmen.

Die schlanke Form, die schmale Kuppe und die seidig glatte Umhüllung des o.b.® Mini machen das Einführen und Entfernen – gerade an Tagen mit schwacher Blutung – besonders leicht.

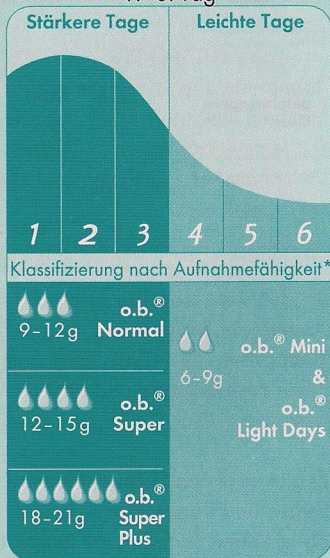
## Welche Tampons sind die richtigen für dich?

Um dir die Wahl der richtigen Tampongrosse je nach Stärke deiner Blutung zu erleichtern, haben Tampons nicht nur verschiedene Grössenbezeichnungen wie „Mini“ oder „Normal“, sondern werden ausserdem nach ihrer Saugfähigkeit international einheitlich mit Tropfensymbolen gekennzeichnet.

Je mehr Tropfen auf einer Packung Tampons abgebildet sind, desto mehr Flüssigkeit kann der einzelne Tampon aufnehmen.

Hier siehst du eine Übersicht über die Anzahl an Tropfen und die entsprechende Aufnahmefähigkeit (Saugfähigkeit) der verschiedenen Tampongrossen.

Typischer Menstruationsverlauf  
1. – 6. Tag



\*(entsprechend international harmonisierter Testmethode)

## Können Jungfrauen Tampons verwenden?

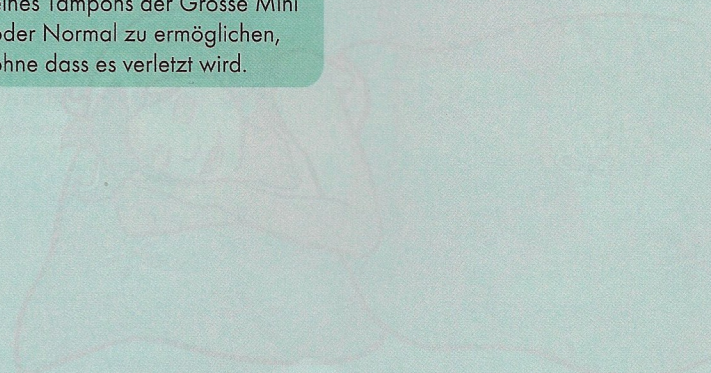
Ja! Tampons kannst du – genauso wie Binden – schon bei deiner ersten Regel benutzen.

Das Jungfernhäutchen, das den Eingang der Scheide umsäumt, hat eine natürliche Öffnung, durch die die Menstruationsflüssigkeit und die natürlichen Scheidenabsonderungen (z.B. der Weissfluss) abfliessen.

Das Jungfernhäutchen ist zum Zeitpunkt deiner ersten Regel normalerweise weit und nachgiebig genug, um das Einführen eines Tampons der Grösse Mini oder Normal zu ermöglichen, ohne dass es verletzt wird.

Du kannst als Jungfrau also ohne weiteres Tampons verwenden.

In sehr seltenen Fällen kann es sein, dass das Jungfernhäutchen verengt oder schwer dehnbar ist, so dass es beim Einführen bzw. Entfernen eines Tampons zu Problemen kommen kann. In diesem Fall frage deine Frauenärztin oder deinen Arzt um Rat.



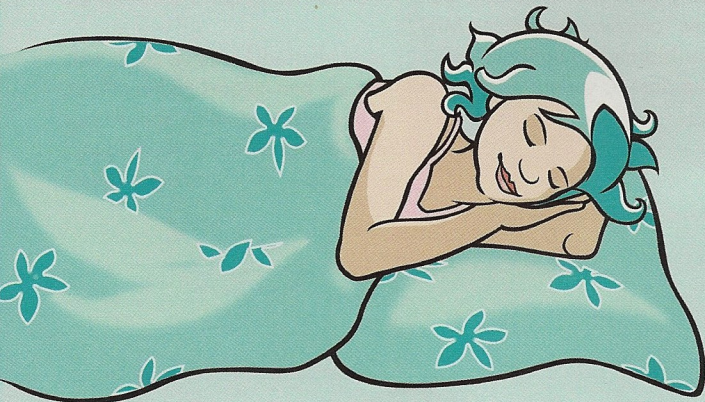


## Tampons während der Nacht

Tampons sind über Nacht ein idealer Menstruationsschutz, denn anders als eine Binde kann der Tampon nicht verrutschen, auch wenn du dich im Schlaf viel bewegst. Allerdings solltest du den Tampon vor dem Zubettgehen und morgens gleich nach dem Aufwachen wechseln.

Nachts kannst du die gleiche Tampongrosse wie tagsüber verwenden.

Du trägst den Tampon gegebenenfalls über Nacht zwar länger, dafür ist die Blutung im Liegen normalerweise schwächer. Darum kannst du auch bei Nacht bedenkenlos auf Tampons vertrauen.



## Tampons und Sport

Das Gute an Tampons ist, dass du während der Regel alles tun kannst, was du sonst auch machst – eben auch Sport treiben. Denn im Gegensatz zu einer Binde nimmt ein Tampon die Regel im Inneren des Körpers auf. Du spürst ihn nicht und er macht jede körperliche Aktivität mit.

Selbst schwimmen kannst du mit einem Tampon. Du solltest ihn aber nach dem Baden gleich wechseln.

Übrigens ist Sport während der Regel eine gute Idee, denn dabei können sich die Verkrampfungen leichter lösen, welche häufig eine Ursache für Menstruationsbeschwerden sind.



## Was du noch wissen solltest

Es gibt eine Erkrankung, die sehr selten ist, aber während der Menstruation auftreten kann. Man nennt sie das Toxische Schock-Syndrom. Du musst deswegen nicht beunruhigt sein, aber du solltest wissen, dass es so etwas gibt und woran man es erkennt.

Das Toxische-Schock-Syndrom (TSS) ist eine äusserst seltene, aber ernst zu nehmende Erkrankung, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann – typischerweise nach Operationen, Geburten oder Verletzungen und während der Menstruation. Sie wird durch Giftstoffe eines Bakteriums verursacht, das häufig beim Menschen vorkommt, ohne dass es zu irgendwelchen Krankheitserscheinungen kommt.

Ungefähr die Hälfte der TSS-Fälle tritt bei Frauen und Mädchen während der Menstruation auf. TSS ist im Zusammenhang mit Tampongebrauch beschrieben worden. Es kann aber auch während der Menstruation auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden. TSS kann lebensbedrohlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Wenn du dich während der Menstruation aus voller Gesundheit heraus plötzlich sehr krank fühlst, wenn hohes Fieber (39° C oder mehr), Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Muskelschmerzen, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag auftreten, dann entferne vorsorglich den Tampon und suche unverzüglich einen Arzt oder eine Klinik auf.

Erwähne die mögliche TSS-Erkrankung und sage dem Arzt auch, dass du deine Regel hast.

TSS kann wiederholt auftreten, unabhängig davon, ob du Tampons verwendest oder nicht. Wenn du einmal an TSS erkrankt warst, dann sprich vor der weiteren Verwendung von Tampons mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Es besteht kein Grund, sich wegen TSS übermässig Gedanken zu machen, da es sehr selten auftritt. Doch für alle Fälle solltest du gut informiert sein.

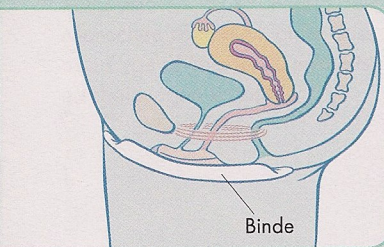
## So funktioniert eine Binde

Eine Binde wird äusserlich getragen. Sie wird mit einem Klebestreifen in den Slip geklebt. Manche Produkte kann man im Slip zusätzlich mit Flügeln befestigen.



Binden nehmen das Menstruationsblut erst auf, wenn es aus der Scheide geflossen ist.

Deshalb müssen Binden lang und breit genug sein, um zu verhindern, dass etwas vorbeiläuft und in die Unterwäsche gelangt. Bei der Verwendung von Binden kommen die Schamhaare und Schamlippen zwangsläufig mit der Menstruationsflüssigkeit in Berührung und können verkleben.



Daher solltest du dich, wenn du Binden während der Regel verwendest, besonders sorgfältig und häufiger waschen.

## Was genau sind Slipeinlagen und wofür brauchst du sie?

Slipeinlagen sind im Gegensatz zu Binden meist schmaler, kürzer und dünner. Slipeinlagen werden – genau wie Binden – mit einem Klebestreifen im Slip befestigt.

Binden werden zur Aufnahme der Regelblutung benutzt. Dagegen werden Slipeinlagen – auch an den Tagen zwischen den Blutungen – als Teil der täglichen Körperpflege getragen.

waschen, sind Slipeinlagen hier sehr praktisch.

Slipeinlagen geben dir auch dann Sicherheit, wenn du nicht genau weisst, wann deine Regel einsetzt.

Mit dem Beginn der körperlichen Entwicklung verändern sich auch die inneren Geschlechtsorgane. Die Scheide wird feuchter und sondert mal mehr, mal weniger Flüssigkeit ab. Das ist vollkommen normal. Durch die natürlichen Absonderungen der Scheide kann der Slip manchmal unangenehm feucht werden. Selbst wenn du noch nicht deine Regel hast, kann es zu weisslichem Ausfluss, so genanntem Weissfluss, kommen. Auf Seite 25 kannst du noch einmal nachlesen, was Weissfluss ist. Da du ja häufig nicht gleich die Gelegenheit hast, den Slip zu wechseln und dich zu

Am Anfang ist der Zyklus nämlich bei fast allen Mädchen unregelmässig. Slipeinlagen können zuverlässig kleinere Mengen Blut aufnehmen, so dass dir genug Zeit bleibt, um dich z.B. mit einem Tampon für die Regelblutung zu versorgen.

Wenn du noch nicht weisst, wie häufig du einen Tampon wechseln musst oder welche Tampongrosse für dich geeignet ist, schützen Slipeinlagen (z. B. Carefree® Original mit Wäscheschutzfolie) deine Unterwäsche sicher, falls du mal den richtigen Zeitpunkt zum Wechseln verpassen solltest.

## Was genau sind Slipeinlagen und wofür brauchst du sie?

Für die tägliche Körperpflege an den Tagen ohne Regelblutung sind luftdurchlässige Slipeinlagen geeignet, z.B. die von Carefree®. So kann deine Haut atmen und du fühlst dich angenehm frisch. Und Slipeinlagen lassen sich auch unterwegs leicht wechseln, da sie klein und unauffällig sind.

Selbstverständlich sind Slip-einlagen kein Ersatz für täglich frische Unterwäsche und regelmässige Körperpflege. Sie können aber ohne Bedenken jeden Tag verwendet werden und dazu beitragen, dass du dich frisch und rundum wohl fühlst.



## Dein Körper bist du

Kein Wunder, dass du dich in der Pubertät viel mehr mit deinem Körper beschäftigst als früher. Schliesslich passiert da ja so einiges. Dein Körper verändert sich und manchmal fragst du dich, inwieweit das auch dich selbst verändert. Und schwups ist es passiert: Du tust so, als gäbe es einerseits deinen Körper und andererseits dich. Aber das ist ein grosser Irrtum.

Denn dein Körper und du sind eins. Nur wenn es deinem Körper gut geht, kann es dir gutgehen.



Also pflege dich, indem du deinen Körper pflegst. Ernähre dich gesund und abwechslungsreich. Bewege dich regelmässig. Kümmere dich um dein körperliches Wohlbefinden. Klar: Jede und jeder will gut aussehen. Aber gerade dazu ist es wichtig, dass du dich wohl fühlst. Denn wer sich wohl fühlt, der strahlt das auch aus. Wer sich selber mag, wird auch von anderen gemocht.

Jetzt fängt langsam die Zeit an, in der es dir wichtig wird, was andere von dir denken – andere Mädchen oder auch Jungs. Klar willst du gut aussehen und dafür ist es wichtig, dass du dich gut fühlst. Und weil dir die richtige Körperpflege dabei hilft, kommen hier ein paar Tipps dazu:

### Regelmässig waschen.

Am besten ein- bis zweimal täglich, nämlich morgens und abends. Am angenehmsten und bequemsten ist es, sich täglich unter der Dusche mit einem milden Duschbad zu waschen (gibt es auch mit feinen Düften und sanfter Pflege).

Deine Schamgegend wäschst du am besten mit warmem Wasser und deiner Hand. Eine milde Seife oder eine Waschlotion sind okay.

In den Hautfalten um die Scheide bilden sich natürliche Ablagerungen. Deswegen solltest du die Hautfalten der grossen und kleinen Schamlippen besonders sorgfältig waschen.

### Wo nicht?

Das Innere der Scheide darfst du nicht waschen. Denn dort gibt es „gute“ Bakterien, die schädliche Bakterien abwehren.

Es ist auch wichtig, dass du beim Waschen und bei der Reinigung nach dem Stuhlgang darauf achtest, immer von vorn nach hinten zu wischen und nie umgekehrt. Andernfalls können leicht Darmbakterien in die Scheide gelangen.

Es gibt ja eine Menge Unterschiede zwischen Mädchen und Jungs. Aber dass man seinen Körper pflegen soll, gilt für beide. Und darum heisst es für die Jungs:

Ein- bis zweimal am Tag solltest du dich waschen oder duschen, am besten morgens und abends. Dabei erst Glied und Hoden und dann den After mit warmem Wasser und einer milden Seife oder einer Waschlotion reinigen.

Wichtig ist, dass du die Vorhaut am Glied vorsichtig zurückschiebst, um die weisslichen Ablagerungen am unteren Rand der Eichel zu beseitigen.



## Was hilft bei unreiner Haut?

Oh Gott! Hautunreinheiten! Als wäre die Pubertät nicht schon anstrengend genug, wirst du vielleicht auch noch von Hautunreinheiten genervt. Eine Hauptursache dafür ist eine Überproduktion der Talgdrüsen in der Haut. Der übermäßige Talg verstopft zusammen mit abgestorbenen Hornzellen die Poren der Haut. Bakterien sammeln sich an und es können sich Hautunreinheiten bilden.

Was kannst du tun? Ganz wichtig: Reinigung und Pflege. Am besten zweimal täglich. Gut sind Produkte, die speziell gegen unreine Haut wirken. Versuch's doch mal mit der Gesichtspfelinie Neutrogena Visibly Clear.

### Die Reinigung

Eine gründliche Reinigung mit einem porentief reinigenden Waschgel ist bei unreiner Haut besonders wichtig, da sie nicht nur „Schmutz“ und Make-up entfernt, sondern ebenso überschüssiges Hautfett und abgestorbene Hautschüppchen. Denn die verstopfen schnell die Poren und sind damit auch Ursache von Hautunreinheiten.

Um deine Haut auch wirklich „porentief“ rein zu bekommen, kannst du nach dem Waschen ein Gesichtswasser verwenden. Das bereitet deine Haut ausserdem optimal auf die Pflege vor.

### Die Pflege

Nach dem Waschen solltest du eine Gesichtscreme auftragen. Probier doch mal die Feuchtigkeitscreme von Neutrogena Visibly Clear. Sie beugt Fettglanz im Bereich Stirn, Nase und Kinn vor. Gleichzeitig spendet sie trockeneren Hautpartien nachhaltig Feuchtigkeit.