

Alles neu?

Der Körper in der Pubertät



© lightfield studios via stock.adobe.com

Veränderung der äußeren primären Geschlechtsorgane • Menstruation & PMS •
Entwicklung der Brust • Der erste Samenerguss • Stimmbruch • Hautunreinheiten • Körperbehaarung •
Körpergeruch • Kreislaufschwäche • Stimmungsschwankungen • Monatshygieneprodukte & TSS

Alles neu?

Der Körper in der Pubertät

Die SchülerInnen

- setzen sich mit den körperlichen Veränderungen auseinander, die Jugendliche in der Pubertät erleben.
- lernen Fakten von Mythen bzw. Gerüchten unterscheiden.
- erhalten konkrete Tipps, wie sie mit Veränderungen bestmöglich umgehen können.
- erhalten konkrete Anleitung zur Nutzung von Monatshygieneprodukten und Information zum Toxischen Schocksyndrom.

Folgende Themenbereiche umfasst dieses Kapitel:

- Veränderung der äußeren primären Geschlechtsorgane
- Menstruation & PMS
- Entwicklung der Brust
- Der erste Samenerguss
- Stimmbruch
- Hautunreinheiten
- Körperbehaarung
- Körpergeruch
- Kreislaufschwäche
- Stimmungsschwankungen
- Monatshygieneprodukte & TSS

Die einzelnen Themenbereiche können ebenso wie die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge innerhalb eines Themenbereichs je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der SchülerInnen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

Der Teil zu Monatshygieneprodukten und TSS wurde als spezielle Unterrichtseinheit für Mädchen konzipiert.

Alles neu?

Einstieg in die Unterrichtseinheit

Aufbau	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehrere dieser Varianten kombiniert werden:</p> <p>Variante 1 – Lebensabschnitte im Überblick Die SchülerInnen setzen sich mit verschiedenen Lebensabschnitten auseinander und versuchen, Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zu erkennen. In der gemeinsamen Diskussion können die typischen Charakteristika der Pubertät erarbeitet werden.</p> <p>Variante 2 – Multiple-Choice-Test zur persönlichen Einschätzung Die SchülerInnen starten mit der Frage, welche Veränderungen ihnen auf ihrem Weg vom Kind zum Erwachsenen bevorstehen. In der Pyramide können die Entwicklungsschritte ergänzt werden. Die Reihung kann nach unterschiedlichen Kriterien erfolgen. So könnte ganz oben in der Pyramide jener Entwicklungsschritt angeführt werden,</p> <ul style="list-style-type: none"> • den die SchülerInnen als den wichtigsten auf dem Weg zum Erwachsenwerden erachten. • den die SchülerInnen als den schwierigsten auf dem Weg zum Erwachsenwerden erachten. • ... <p>Die individuelle Reihung der SchülerInnen wird im Anschluss diskutiert. Die Begriffskarten auf Seite 2 des Arbeitsblattes können als Unterstützung beim Brainstorming genutzt werden.</p> <p>Variante 3 – Abfrage des aktuellen Wissensstands Basierend auf ihrem Ausgangswissen bzw. Erfahrungshorizont entscheiden die SchülerInnen, welche der Aussagen rund um die Pubertät richtig und welche falsch sind.</p> <p>Variante 4 – Brainstorming zum Thema Die Grafik dient als Ausgangspunkt für ein gemeinsames Brainstorming rund um das Thema Pubertät: Welche Begriffe verbinden die SchülerInnen mit diesem Lebensabschnitt? Was macht sie ängstlich, worauf freuen sie sich? Gemeinsam kann eine Liste mit den Charakteristika dieser besonderen Zeit des Um- und Aufbruchs erstellt werden.</p>	<p> Kind oder schon erwachsen? Arbeitsblatt 1, Seite 4</p> <p> Alles neu? Arbeitsblatt 2.1-2.2, Seite 5-6</p> <p> Abschluss Variante 3</p> <p> Mythos oder Wahrheit? Arbeitsblatt 3, Seite 7</p> <p> Achtung – Pubertät! Folie 4, Seite 8</p>

Alles neu?

Zusatzinformation

Im Vergleich zu den letzten Jahrhunderten hat sich die Pubertät und die Zeit der sexuellen Reife und Fruchtbarkeit deutlich vorverlegt. Mädchen treten heute zwischen neun und dreizehn Jahren in die Pubertät ein, Jungen sind meistens etwas später an der Reihe, nämlich zwischen zehn und 16 Jahren. Abgeschlossen ist der körperliche Entwicklungsprozess bei Mädchen zwischen 16 und 19 Jahren und bei Jungen zwischen 18 und 20 Jahren.

Körperlich ist die Zeit der Pubertät durch Längenwachstum und sexuelle Reifung geprägt. In der Pubertät wachsen Jugendliche im gleichen Tempo wie Kinder zwischen 0 und 2 Jahren – bei Mädchen macht das rund 8, bei Jungen rund 10 cm pro Jahr aus. Dieser immense Wachstumsschub führt zu höherem Schlaf- und Nahrungsbedürfnis und häufig auch zu Gelenkschmerzen oder Kreislaufproblemen.

Aber nicht nur das – das Wachsen der einzelnen Körperteile erfolgt in unterschiedlichem Ausmaß und Tempo. Kopf, Hände und Füße sind am schnellsten „ausgewachsen“, der Oberkörper braucht bis zum Ende der Pubertät, bis er erwachsen geworden ist. Das ist der Grund dafür, dass viele Jugendliche in der Pubertät ungelenk und tolpatschig wirken.

✓ Arbeitsblatt 3: Mythos oder Wahrheit?

Lösung:

Ja: 1, 5, 6, 8, 15

Nein: 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18

Kind oder schon erwachsen?

Abhängig von unserem Alter dürfen bzw. müssen wir verschiedene Dinge tun. Wer muss welche Aufgaben übernehmen? Wer darf was machen? Wer erlebt was?

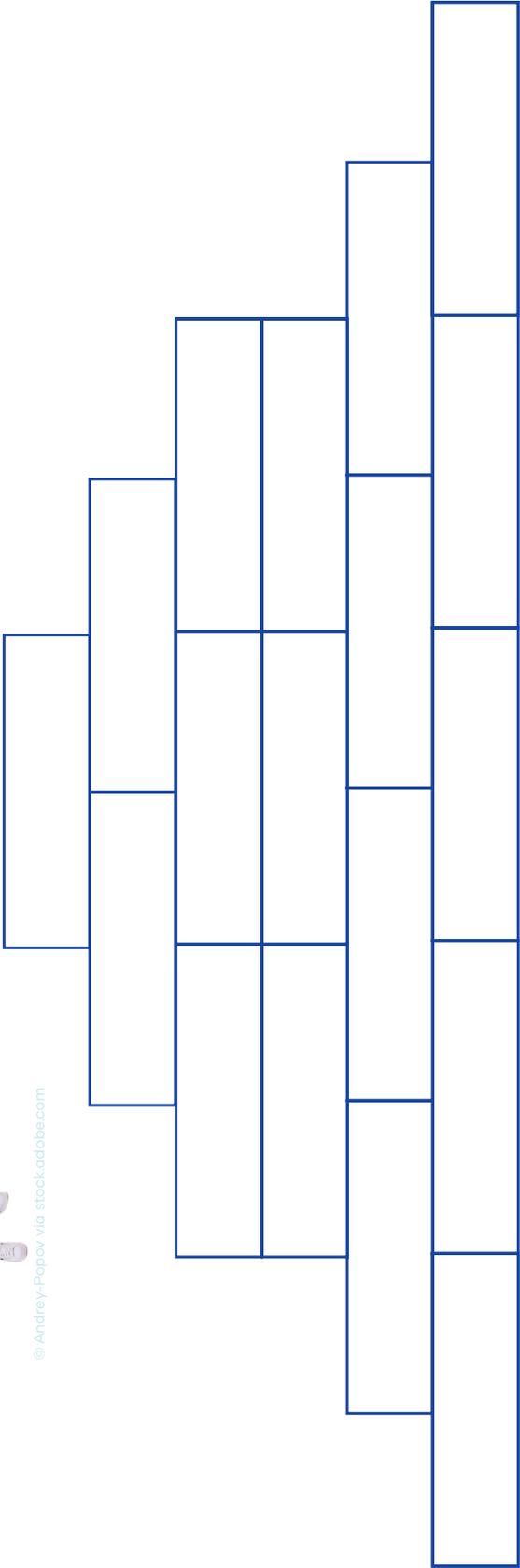
Versuche, richtig zuzuordnen. Mehrfachlösungen sind möglich.

	Kind	?	Erwachsene/r
abends lange ausgehen			
Alkohol trinken			
an Spielautomaten spielen dürfen			
arbeiten gehen			
Auto fahren			
Fehler machen			
Eltern sein			
Entscheidungen alleine treffen			
für andere Menschen sorgen			
einen Handyvertrag abschließen			
im Haushalt arbeiten			
körperliche Veränderungen erleben			
lernen			
morgens früh aufstehen müssen			
Pickel haben			
Rechnungen bezahlen müssen			
sich an Vorschriften halten müssen			
sich verlieben			
Stress haben			
um Erlaubnis fragen müssen			
Verantwortung für andere übernehmen			
von anderen abhängig sein			
größer werden			
vom Gesetz geschützt werden			
strafbar sein			
weinen			

Kind oder schon erwachsen?



ERWACHSENEN



KIND

© Andrey-Popov via stockadobe.com

© Racie Fotodesign via stockadobe.com

Kind oder schon erwachsen?

Kommen diese Begriffe auch in deiner Pyramide vor?

Markiere die Karten, die neu für dich sind und die du mit dem Begriff Pubertät verbindest.

Unsicherheit

Pickel

Angst vor dem
ersten Mal

Schamhaare

Ärger mit den Eltern

Schulstress

Zahnsperre

Taschengeld

Die Entwicklung des
eigenen Körpers

Stimmbruch

Einsetzen der Periode

Streit mit Freunden

Gruppenzwang

Ungewollte Erektion

Liebeskummer

Unzufriedenheit mit
dem eigenen Aussehen

Mobbing

Bartwuchs

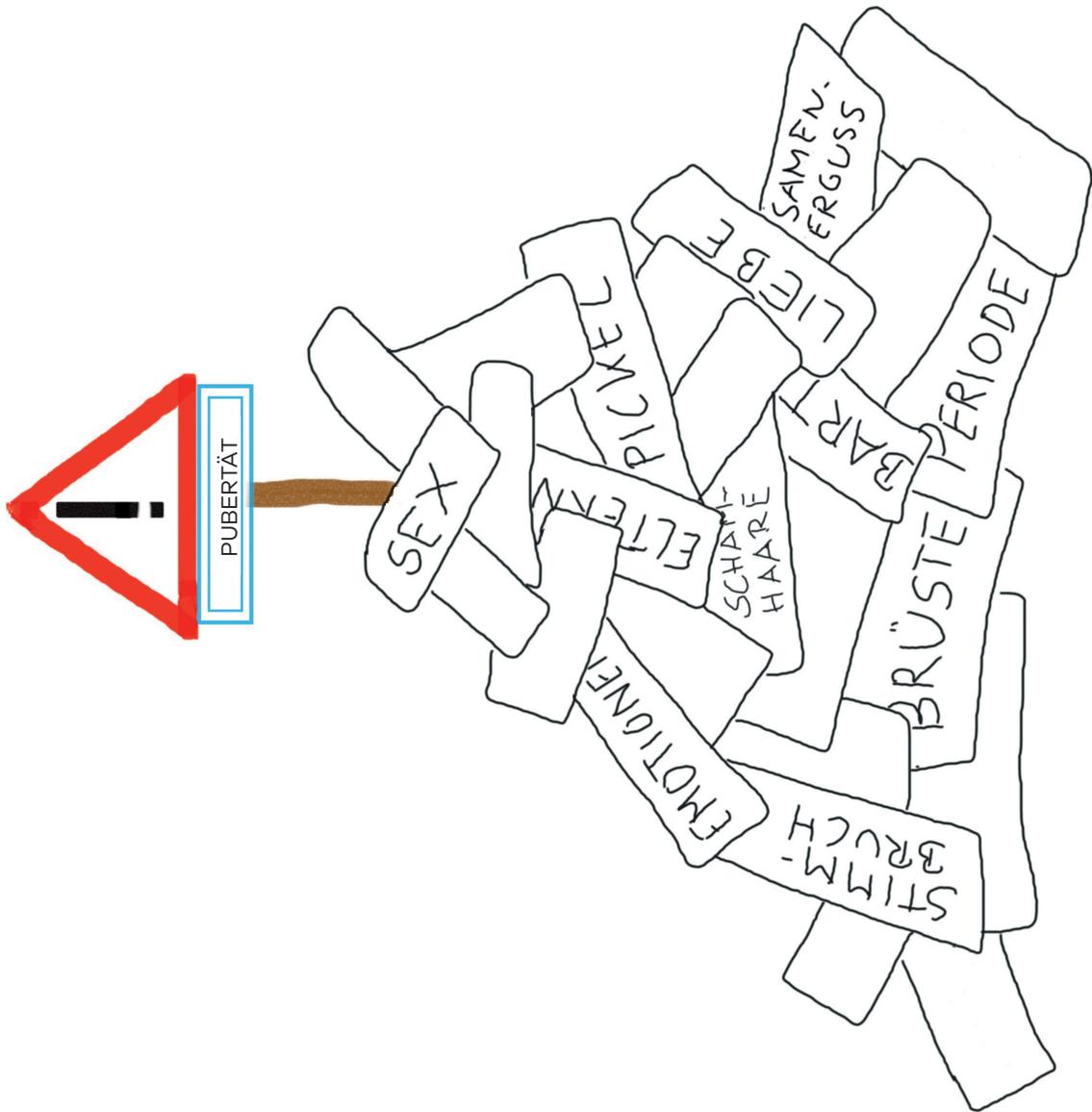
Neues Smartphone

Rückenschmerzen

Mythos oder Wahrheit?

		Ja	Nein
1	Auch Jungen können in der Pubertät Brüste wachsen.		
2	Bewegung und Sport während der Periode führen zu körperlichen Beschwerden wie Bauchkrämpfen oder Übelkeit.		
3	Die Entwicklung ihrer Stimmhöhe können Jungen während des Stimmbruchs durch Stimmübungen beeinflussen.		
4	Haar, das rasiert wird, wächst fester und dunkler nach.		
5	Hautunreinheiten während der Pubertät sind ganz normal.		
6	In der Pubertät verändert sich die Farbe des Hodensacks.		
7	Vor ihrem ersten Mal können Mädchen keine Tampons benutzen.		
8	Jungen leiden meistens stärker an unreiner Haut.		
9	Mädchen mit starker Menstruationsblutung leiden an Blutarmut und sollten daher viel Spinat und Brokkoli essen.		
10	Mitesser sollte man ausdrücken, bevor sie sich entzünden und zu richtigen Pickeln werden.		
11	Pickel bekommt, wer seine Haut nicht ausreichend pflegt.		
12	Regelmäßiges kräftiges Peelen schützt vor Akne.		
13	Wächst bei Mädchen eine Brust deutlich schneller als die andere, sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden.		
14	Während der Periode sollten Mädchen kein Bad nehmen.		
15	Wenn einem schwarz vor Augen wird, sollte man sich flach hinlegen und die Beine hochlagern.		
16	Wenn Mädchen schon über 15 Jahre sind und ihre Menstruation noch nicht haben, sollten sie zum Arzt gehen.		
17	Wer Pickel hat, sollte sein Gesicht so oft wie möglich waschen.		
18	Wer viel Schokolade isst, bekommt unreine Haut.		

Achtung, Pubertät!



© Bildagentur Content Pool

Alles neu?

Aufbau	Materialien
<p>Körperliche Veränderungen während der Pubertät</p> <p>Fiktive Chat-Beiträge zu typischen Problemen pubertierender Jugendlicher bilden den Ausgangspunkt für die inhaltliche Auseinandersetzung mit den Veränderungen während der Pubertät. Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, den fiktiven FragestellerInnen einzeln oder in Gruppen zu antworten und diesen mit Information bzw. konkretem Rat zur Seite zu stehen. Als Unterstützung für die inhaltliche Erarbeitung der Antworten erhalten die SchülerInnen Informationsblätter zum jeweiligen Themenbereich. Zusätzlich dazu kann im Internet recherchiert werden.</p> <p>Variante 1 – Präsentation & Prämierung der Antworten</p> <p>Jede Gruppe/jede SchülerIn präsentiert ihr/sein Thema. Folgende Bestandteile müssen in der Präsentation enthalten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorlesen der Frage • Vorlesen der Antwort • Kurze Präsentation der wichtigsten Informationen zum Thema • In einer anonymen Bewertung wird die beste Antwort prämiert. 	<p> Ist da jemand? Arbeitsblatt 5.1-5.5, Seite 12-16</p> <p> Infoblätter 6.1-6.19, Seite 17-35</p> <p>Menstruation (Seite 17-18)</p> <p>Tipps für entspannte „Tage“ (Seite 19)</p> <p>PMS (Seite 20-21)</p> <p>Pickel (Seite 22-23)</p> <p>Der erste Samenerguss (Seite 24-25)</p> <p>Stimmbruch (Seite 26)</p> <p>Die weibliche Brust (Seite 27)</p> <p>Die männliche Brust (Seite 28)</p> <p>Stimmungsschwankungen (Seite 28)</p> <p>Kreislaufschwäche (Seite 29)</p> <p>Körperbehaarung (Seite 30-31)</p> <p>Veränderung der äußeren primären Geschlechtsorgane (Seite 32-33)</p> <p>Körpergeruch (Seite 34)</p>

Alles neu?

Aufbau	Materialien
<p>Variante 2 – Richtig oder falsch?</p> <p>Jede Gruppe/jede SchülerIn erhält die Aufgabe, neben einer korrekten auch eine falsche Antwort zu schreiben. Beide mögliche Antworten werden den anderen SchülerInnen/Gruppen präsentiert. Diese entscheiden, welche sie für die richtige Antwort halten. Anschließend erfolgt die Auflösung, bei der die wichtigsten Informationen zum Thema noch einmal zusammengefasst werden.</p>	<p> Alles neu? Arbeitsblatt 2.1-2.2, Seite 5-6</p> <p> Abschluss Variante 3</p>

Zusatzinformation

Infoblatt 6 – Menstruation

Die erste Regel verläuft oft ohne einen vorangegangenen Eisprung. Solche Zyklen ohne Eisprung (anovulatorische Zyklen) können auch später immer wieder vorkommen. In diesem Fall entwickelt sich zwar eine Eizelle, löst sich aber nicht vom Eierstock. Die Gebärmutter Schleimhaut bereitet sich dennoch auf eine mögliche Einnistung vor. Findet diese nicht statt, tritt die Monatsblutung ohne vorangegangenen Eisprung ein.

Infoblatt 6 – PMS

Erkrankungen, die auf das Zusammenspiel mehrerer Faktoren zurückzuführen sind, nennt man auch multifaktorielle Krankheiten.

Infoblatt 6 – Der erste Samenerguss

Die Cowperschen Drüsen sind etwa so groß wie eine Erbse. Sie liegen unterhalb der Prostata und münden in die Harnröhre ein. Das durchsichtige Sekret, das sie produzieren, tritt schon vor dem Samenerguss aus dem Penis. Bei wachsender Erregung kann es vorkommen, dass sich in dieser Flüssigkeit, dem sogenannten Lusttropfen, bereits einzelne Spermazellen befinden.

Links und rechts von der Prostata sitzen die rund 6 cm langen Bläschendrüsen, die ein dickflüssiges Sekret produzieren, das rund 60 Prozent der Spermaflüssigkeit ausmacht. Dieses Sekret schützt die Spermien vor dem Austrocknen und liefert ihnen aufgrund seines Zuckergehalts Energie für den Weg zur Eizelle. Der Druck in einem erigierten Penis ist ungefähr zwanzigmal höher als im Normalzustand und damit in etwa gleich hoch wie der Druck in einem gut aufgepumpten Fahrradschlauch. Das Sperma erreicht beim Samenerguss eine Geschwindigkeit von 40 bis 50 km/h.

Infoblatt 6 – Stimmbruch

Die **elastische Membran** (Membrana thyrohyoidea) gehört zu den äußeren Kehlkopfbändern. Sie verbindet den Schildknorpel des Kehlkopfs mit dem Zungenbein.

Der **Schildknorpel** ist hinten offen. Er ist der größte Knorpel des Kehlkopfs und bedeckt die inneren Kehlkopfbereiche, unter anderem auch die Stimmbänder und die Stimmlippen. Sein keilförmiger Vorsprung wird als Adamsapfel bezeichnet.

Alles neu?

Infoblatt 6 – Körperbehaarung

Aufbau des Haares

Der **Haarschaft** ist das, was wir als Haar kennen und bezeichnen. Er ragt frei aus der Haut heraus und besteht aus verhornten, nicht mehr lebenden Zellen.

Schräg in der Haut liegt die **Haarwurzel**. Sie reicht von der Hornschicht, der obersten Hautschicht, bis zur Lederhaut und dem Fettgewebe. Ihre Aufgabe ist es, ständig neue Zellen für das Wachstum des Haares zu bilden. Sie kann durch einen Muskel aufgerichtet werden, der auf Kälte und Gefühle reagiert. Beeinflussen können wir diesen Muskel nicht.

Am unteren Ende der **Haarwurzel** sitzt die Haarzwiebel. Sie versorgt das Haar mit den notwendigen Nährstoffen.

Haartypen

Abhängig von Lebensalter und Körperstellen unterscheiden wir drei Haartypen:

- Lanugohaar: das Körperhaar des ungeborenen Babys im Mutterleib; sehr kurz, weich, unpigmentiert und marklos; wird nach der Geburt durch Vellushaare ersetzt, beim Kopfhaar, den Wimpern und den Augenbrauen durch Terminalhaar.
- Vellushaar (Wollhaar): Körperbehaarung bis zur Pubertät und teilweise auch danach; kurz, dünn, unpigmentiert und marklos.
- Terminalhaar: Kopfhaare, Wimpern und Augenbrauen bestehen bereits von Geburt an aus Terminalhaaren; die Körperbehaarung wird während der Pubertät durch Terminalhaar ersetzt – beim Mann zu 90 Prozent, bei der Frau zu 35 Prozent.

Funktion der Körperbehaarung

Bis auf die Lippen und die Innenflächen der Hände und Füße ist unser ganzer Körper behaart. Großteils mit feinen Wollhärchen, die kaum sichtbar sind.

Diese Haare haben unterschiedliche Aufgaben. Die Kopfhaare schützen vor Kälte und UV-Licht, Nasen- und Ohrenhaare verhindern das Eindringen von Staubpartikeln, Augenbrauen und Wimpern schützen das Auge vor ungewollten Eindringlingen. Nicht zuletzt sind Haare auch Schmuck, je nach Herkunft können sie auch Zeichen gesellschaftlicher oder religiöser Zugehörigkeit sein.

Lebensdauer & Wachstum

- Ein Kopfhaar lebt zwischen 4 und 7 Jahren. Daraus ergibt sich eine ungefähre maximale Haarlänge bei Männern zwischen 40 und 50 cm und bei Frauen zwischen 70 und 80 cm. Rothaarige haben eine durchschnittliche Kopfhaaranzahl von 85.000, Blonde rund 140.000, täglich verlieren wir 60 bis 100 Haare.
- Der Wachstumszyklus von Körperhaaren ist auf wenige Monate begrenzt. Beinhaare fallen zum Beispiel schon nach zwei Monaten aus. Die einzige Ausnahme ist der Bart des Mannes. Dieser wächst ähnlich lang wie die Kopfbehaarung.
- Was seine Wachstumsgeschwindigkeit betrifft, übertrifft der Bart die Kopfhaare sogar: Während diese rund 0,35 mm pro Tag zulegen, sind es bei den Barthaaren bis zu 0,38 mm. Bei Augenbrauen liegt das tägliche Wachstum bei rund 0,16 mm pro Tag.

Infoblatt 6 – Kreislaufschwäche

Die Pubertät ist neben dem Kleinkindalter jene Lebensphase, in der wir am meisten an Körperlänge zulegen. Mädchen wachsen durchschnittlich rund 8 cm, Jungen rund 10 cm pro Jahr.

Ist da jemand?



Mara 13

© marchibas via stock.adobe.

Hallo zusammen! 😊

Ich hoffe, ihr könnt mir weiterhelfen, vielleicht kennen ja einige mein Problem. Also, alle meine Freundinnen haben schon ihre Regel bekommen. Ich habe noch nicht mal Anzeichen dafür, dass es bald losgeht! Einerseits will ich auch endlich dazugehören und mitreden können, andererseits hab ich aber auch irgendwie Angst davor. Ich mein, wie ist das dann? Spür ich es, bevor es losgeht, und vor allem – tut's weh? Ist das nicht auch ein ekliges Gefühl? Und auch wenn es jetzt nicht so klingt, als würde ich mich darauf freuen: Aber kann ich irgendetwas machen, um das Ganze zu beschleunigen?



KING JUSTUS

© Junpinzon via stock.adobe.com

Hey Leute!

Bin auf der Suche nach einem guten Mittel gegen Pickel auf dieses Forum gestoßen. Offensichtlich wissen ja viele von euch, wie nervig die Dinger sind! Gibt's denn wirklich kein Wundermittel oder Geheimrezept, das hilft? Ich würde echt alles machen! Probiert habe ich ja schon so gut wie alles. Also sämtliche Cremes, keine Schokolade etc. Zwischendurch, wenn's wieder mal besonders heftig wird, bin ich so verzweifelt, dass ich nicht mal mehr vor die Tür gehen möchte. Besonders schlimm ist es, wenn ich ein Mädli treffe, das mir gefällt. Einige haben zwar auch Pickel, aber so schlimm wie bei mir sieht's echt bei niemandem aus! Irgendwelche Tipps? BITTE!!!! 😞



THE JUDGE

© Geipi via stock.adobe.com

Also ich weiß nicht so recht, wie ich anfangen soll ... ist irgendwie peinlich. Ich bin vor ein paar Tagen plötzlich mit einer feuchten Hose aufgewacht, obwohl ich nichts Erotisches geträumt hatte oder so. Passiert das jetzt öfter, vielleicht auch wenn ich unterwegs bin? Wenn ja, was kann ich dagegen tun? Hab echt keine Lust, mich deswegen vor allen lächerlich zu machen.

Bitte helft mir!

Aja, bin 14 und werde in drei Monaten 15. 😄



Ahmed

© Christine via stock.adobe.com

Hallo alle zusammen!

Also, ich bin wohl jetzt in den Stimmbruch gekommen. Jedenfalls überschlägt sich meine Stimme total oft oder fühlt sich heiser an. Könnt ihr mir sagen, wie lang das noch dauern wird? Die blöden Kommentare, die ich mir deswegen anhören muss, nerven nämlich ziemlich! Und gibt's vielleicht irgendeine Möglichkeit, festzustellen, wie meine Stimme anschließend klingen wird?

Wäre euch dankbar für Infos ... 🙏

Ist da jemand?



1marylou23

Hallo an alle User! 😊

Ich hätte mal eine Frage wegen meiner Brüste. Ich bin 13, und seit ungefähr einem halben Jahr wachsen meine Brüste. Sie sind zwar noch nicht sehr groß, aber sie ziehen manchmal ganz schön. Außerdem tut es auch weh, wenn ich beim Turnen einen Ball fange. Besonders schlimm ist es, wenn ich meine Periode habe.

Kann es sein, dass ich irgendeine Entzündung habe? Kann ich irgendetwas tun, damit es nicht so zieht? Oder soll ich mich einfach von Turnen befreien lassen?

Bin für alle Antworten dankbar! 😊

© Valerii Honcharuk via stock.adobe.



Powergirl ♥

Hilfe! 😞

Ich bin 14 und seit einigen Monaten wachsen meine Brüste. Am Anfang hab ich mich total gefreut, aber jetzt bin ich superpanisch, weil sie unterschiedlich groß sind! Und zwar nicht nur ein kleines bisschen, sondern wirklich TOTAL unterschiedlich. Wenn das so bleibt, dann ist das die TOTALE Katastrophe! Eine Freundin von mir hat gemeint, dass sich das noch auswächst. Stimmt das? Wer weiß mehr darüber? Bitte dringend antworten!!!!

© scphoto48 via stock.adobe.com



SaRaH :)

Tag zusammen!

Keine Ahnung, ob ihr mir helfen könnt, aber ich dachte mir, ich wende mich mal an euch, kann ja nicht schaden. Kennt ihr das auch, dass euch Stimmungsschwankungen total fertig machen? Mir geht's so. Mal bin ich total happy und dann wieder komplett down. Das ändert sich oft in wenigen Minuten. Oft bin ich wegen Kleinigkeiten sofort aus dem Häuschen und könnte nur noch heulen. Meine Eltern sind da auch keine Hilfe. Denen fällt nichts anderes ein als dass sie mich belehren. Durch dieses ganze Hin und Her kann ich mich jetzt auch nicht mehr richtig konzentrieren, was mir natürlich schlechte Noten einbringt. Das bringt dann wieder meine Eltern auf die Palme, die auf mich einhacken – und schon heule ich wieder. Ein echter Teufelskreis! Wenigstens verstehen mich meine Freunde, zumindest meistens ... wenn sie nicht grad meinen, dass ich unnötig herumzicke ... Wem geht's noch so? Was tut ihr dagegen? 🤔

© pololia via stock.adobe.com

Ist da jemand?



SuperWoman

© koss13 via stock.adobe.com

Hallo Mädels! 😄

Ich wollte mal nachfragen, wie das bei euch so ist! Ich habe jedes Mal bevor ich meine Regel bekomme einige Tage totale Kopfschmerzen, Ziehen im Rücken und in den Beinen, und meine Brüste spannen. Dass ich dann natürlich nicht besonders gut drauf bin, ist kein Wunder. Meine Geschwister ätzen dann jedes Mal, dass ich wohl wieder meine „Zickentage“ habe. Wie geht’s euch? Ist das bei euch auch so oder ähnlich? Gibt’s etwas, was ich tun kann, damit’s mir besser geht? Ich finde es echt nervig und freue mich schon immer, wenn die Blutung dann endlich kommt. Da geht es mir meistens schlagartig besser.

Also – immer her mit euren weisen Ratschlägen!



RACER 09

© pgattschalk via stock.adobe.com

Hallo Leute!

Ich bin männlich, 14 Jahre alt und hab ein Riesenproblem. Während einige meiner Klassenkameradinnen noch keinen Busen haben, wächst meiner unaufhörlich. Mittlerweile hab ich schon mehr Busen als die meisten Mädchen in meiner Klasse! Nicht nur, dass das furchtbar peinlich ist, ich mache mir auch Gedanken, ob das normal ist, oder ob vielleicht irgendetwas mit mir nicht stimmt. Hab gelesen, dass übergewichtige Männer häufig Brüste haben, bin aber gewichtsmäßig eigentlich ganz normal. Heißt das jetzt, dass der Busen bleibt?!? Bitte helft mir! 😞



ChriZ

© Africa Studio via stock.adobe.com

Hejlo! 😬

Wollte mich mal informieren, ob jemand Tipps gegen Kreislaufprobleme hat. Mir wird in letzter Zeit ziemlich oft schwarz vor Augen. Besonders am Morgen nach dem Aufstehen geht’s mir richtig schlecht. Meine Mutter meint, das kann in der Pubertät schon mal vorkommen, vor allem, weil ich jetzt auch recht schnell ein ganzes Stück gewachsen bin. Stimmt das? Wisst ihr irgendetwas, was ich tun kann, damit ich nicht umkippe? Wäre super, wenn ihr mir antwortet!



CR13

© FPWing via stock.adobe.com

Tachen zusammen!

Dass sich der Körper in der Pubertät verändert ist ja klar. Auch, dass die Behaarung mehr wird. Aber was genau kann ich erwarten? Schamhaare und Achselbehaarung hab ich schon länger, auch die Haare an den Beinen sind dunkler und kräftiger geworden. Der „Bart“ ist allerdings noch eher ein Flaum. Wenn ich meinen Opa so ansehe, krieg ich fast ein bisschen Angst. Der sieht nämlich aus wie ein Bär. Sein Oberkörper ist fast vollständig behaart, sogar aus der Nase und aus den Ohren wachsen ihm Haare. Mein Vater allerdings ist „normal“. Also Bart, Brust- und ein bisschen Rückenbehaarung. Jetzt frage ich mich natürlich, wie ich selbst in ein paar Jahren aussehe. Kann man das abschätzen? Liebe Grüße an alle!

Ist da jemand?



Evita

Hallihallo! 😊

Wir nehmen in Bio gerade das Thema „Pubertät“ durch, aber ich glaube, unserem Lehrer ist das selbst ein bisschen peinlich, zumindest ist er über die Veränderungen im Geschlechtsbereich sehr schnell drübergeflogen. Mich interessiert das aber trotzdem, und darum frag ich jetzt einfach mal euch: Ich bin 12, habe bereits Schamhaare und bin auch stolz darauf. Aber so im Ganzen sieht es da unten noch eher kindlich aus. Könnt ihr mir sagen, welche Veränderungen da noch auf mich zukommen? Danke für eure Antworten, bin schon sehr gespannt!

© olgavolodina via stock.adobe.com



Nevermoore

Hey, Leute!

Ich weiß, das Internet ist voll mit diesem Thema, aber ich bin erst 13 und kenne mich einfach nicht aus bzw. finde nicht das Richtige für mich. Mir ist aufgefallen, dass ich jetzt immer mehr dunkle Haare an den Beinen bekomme. Eigentlich ist es mir ja egal, weil ich keinen Freund oder so habe, aber im Turnunterricht oder im Sommer bei kurzen Sachen sieht das trotzdem furchtbar aus. Meine Mutter sagt, ich soll auf keinen Fall rasieren, weil ich sonst immer mehr Haare bekomme, stimmt das?! Wenn ja, was kann ich sonst machen? Habt ihr Tipps für mich? Wäre echt nett. Möchte ja nicht aussehen wie ein Reh... 😊

© Maya Kruchanovva via stock.adobe.com



Lilly

Hallo an alle!

Vor ca. einem Monat hatte ich zum ersten Mal eine Schmierblutung. Meine ältere Schwester hat gemeint, dass ich jetzt jederzeit meine Periode bekommen kann. Jetzt frag ich mich, was ich tun soll. Solang's noch nicht so weit ist, möchte ich ja nicht permanent eine Binde oder einen Tampon tragen. Aber ich will natürlich auch auf keinen Fall überrascht werden. Wie peinlich und eklig wäre das denn, wenn ich auf der Hose plötzlich einen Blutfleck hätte! Wie habt ihr das denn angestellt? Was würdet ihr mir raten? 🤔

© Valeril Honcharuk via stock.adobe.com



THEgirl

Tag Leute!

Mit meinen Eltern kann ich darüber nicht reden, und meine Freundinnen kennen sich auch nicht wirklich aus, darum frage ich mal hier nach. Also ich habe seit kurzem meine Regel, und meine beste Freundin meint, dass ich jetzt meine Ernährung umstellen muss. Also z.B. soll ich jetzt, wenn ich die Regel habe, viele rote Rüben essen, damit ich den Blutverlust ausgleichen kann. Sie hat gesagt, man würde bis zu einem halben Liter Blut verlieren, und der Körper kann das sonst nicht ausgleichen. Stimmt das wirklich? Ich habe noch nie eine erwachsene Frau gesehen, die extra rote Rüben gegessen hat. Oder gibt es vielleicht Tabletten? Wäre mir nur recht, bin nämlich kein Gemüse-Fan...

© Valeril Honcharuk via stock.adobe.com

Ist da jemand?



Sunshine :)

Hallo zusammen! 😊

Nachdem ich jetzt ein paar Mal meine Regel hatte und einigermaßen damit umgehen kann, möchte ich von Binden auf Tampons umsteigen. Allerdings habe ich gehört, dass man von Tampons krank werden kann. Stimmt das?! Ich kann mir das irgendwie nicht vorstellen, wo doch so viele Frauen Tampons verwenden ... Andererseits - wer sollte so was denn erfinden? Vielleicht könnt ihr mir weiterhelfen, ich würde nämlich zwi-schendurch echt gern Tampons verwenden, damit ich schwimmen gehen kann ...

© ajr_images via stock.adobe.com



Felix

Hallo Leute!

Hab eine leicht peinliche Frage: Seit einiger Zeit wache ich fast jeden Morgen mit einem steifen Penis auf. Und dabei bin ich noch nicht mal sexuell erregt. Meistens muss ich nur dringend auf die Toilette. Wie geht's euch? Geht's euch so ähnlich wie mir? Stimmt bei mir alles oder sollte ich zum Arzt gehen?

© morrowlight via stock.adobe.com



MusicBoy

Tag alle zusammen!

In letzter Zeit hab ich das Gefühl, dass ich viel mehr schwitze als früher und auch wirklich unangenehm rieche. Geht's euch auch so? Wenn ja, was unternimmt ihr dagegen? Dass ich mich regelmäßig wasche, ist klar, aber das hilft leider nicht. Kaum bin ich wieder trocken, fang ich auch schon wieder zu müffeln an. Ich merk richtig, wie ich zu stinken anfangen. Hab vor allem auch die totale Panik, dass die anderen glauben, dass ich mich nicht wasche ...

Also – wenn irgendwer einen Tipp hat, was ich machen kann:
HER DAMIT!!! 🤮

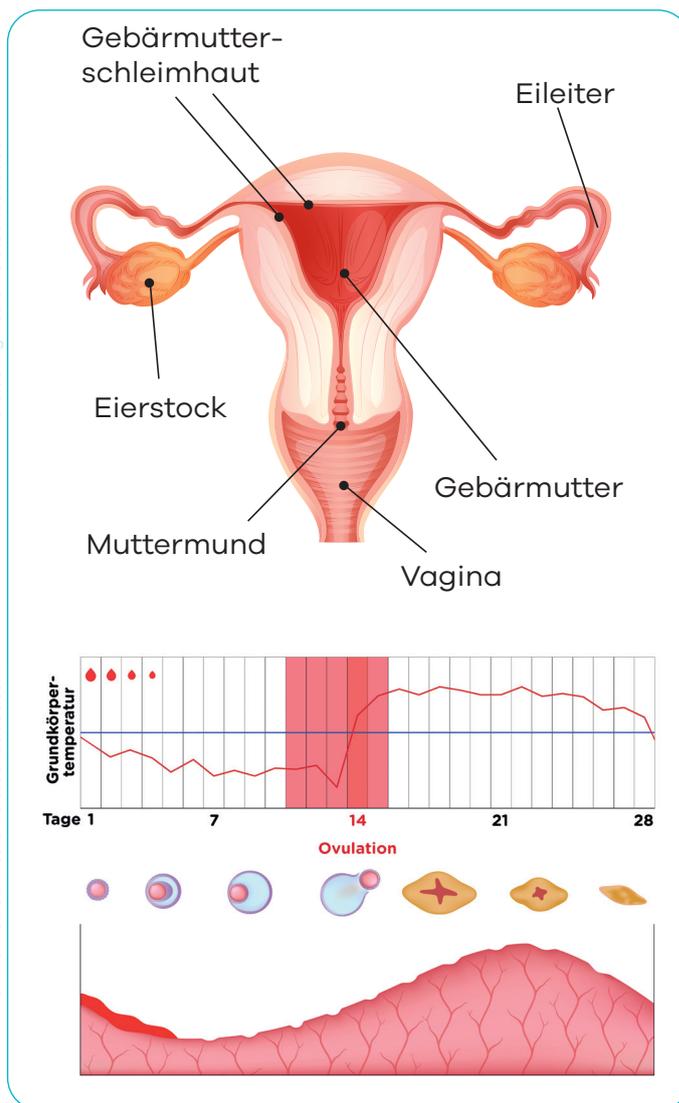
© Ole via stock.adobe.com

Menstruation (Regelblutung)

Der weibliche Zyklus

Der erste Tag der Regelblutung ist zugleich auch der erste Tag des **Zyklus**. Bei jeder neuen Blutung fängt ein neuer Zyklus an. Im Normalfall dauert ein Zyklus zwischen **21 und 35 Tagen**.

Gesteuert wird der weibliche Zyklus durch **Hormone**, das sind Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert.



Damit die Eierstöcke reife befruchtungsfähige Eizellen heranbilden können, schüttet die **Hirnanhangdrüse** Hormone aus. Diese Hormone bewirken, dass sich in einem der Eierstöcke ein **Follikel** bildet, ein kleines mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Follikels sitzt die Eizelle, die nun rund 14 Tage Zeit hat, um heranzureifen.

Das Follikel enthält nicht nur die Eizelle, es bildet auch selbst Hormone. Diese weiblichen Geschlechtshormone nennt man **Östrogene**. Während die Eizelle im Eierstock reift, verändern die Östrogene die Gebärmutter-schleimhaut: Sie wird dicker und besser durchblutet.

In der Zyklusmitte, nach etwa 14 Tagen, löst sich das reife Ei vom Eierstock. Diesen Vorgang bezeichnet man als Ovulation oder **Eisprung**.

Die Eizelle wandert nun durch den Eileiter in Richtung **Gebärmutter** (Uterus). Während dieser Wanderung gibt der Follikel das Hormon Progesteron ab. Progesteron macht die bereits gut durchblutete Gebärmutter-

schleimhaut aufnahmebereit, es sorgt dafür, dass sich ein befruchtetes Ei auf ihr einnisten kann.

Wird die Eizelle nach ihrer Ablösung vom Eierstock auf ihrem Weg zur Gebärmutter nicht befruchtet, so kann sie sich auch nicht einnisten und stirbt nach einigen Stunden ab. Mit dem Absterben der Eizelle und des Follikels sinkt auch der Progesteronspiegel, und rund 14 Tage nach dem Eisprung wird die Gebärmutter-schleimhaut gemeinsam mit dem nicht befruchteten, abgestorbenen Ei in der **Regelblutung** (Menstruation) abgestoßen.

Die erste Regel

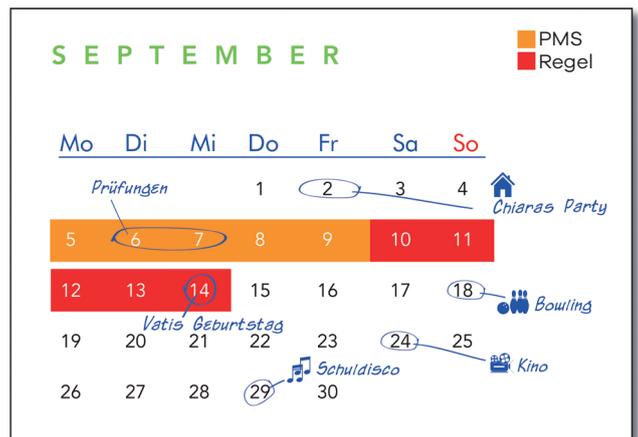
Die erste Regelblutung wird **Menarche** genannt und tritt zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr ein. Beeinflussen kann man diesen Zeitpunkt nicht, weil der Beginn und der Verlauf der Pubertät genetisch gesteuert sind.

Durch die Hormonproduktion haben viele Mädchen bereits vor der Menarche weißlichen Ausfluss.

Dieser **Weißfluss** ist völlig normal, die erste Regel folgt meist ein halbes bis ein Jahr später.

Vor der ersten Blutung kann es auch eine **Voroder Schmierblutung** geben. Diese ähnelt normalem Ausfluss, ist aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Anders als die normale Regelblutung ist sie weitaus weniger stark und oft schon nach einem Tag wieder vorbei.

Ab der ersten Regelblutung kann es bis zu drei Jahre dauern, bis sich der Zyklus stabilisiert und die Periode in regelmäßigen Abständen kommt.



Der Verlauf der Regelblutung

Die Regelblutung kann zwischen zwei und sieben Tagen dauern und unterschiedlich stark, manchmal auch von Krämpfen begleitet sein.

Ein Menstruationskalender hilft, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen. Wer weiß, was sich wann in seinem Körper abspielt, kann auch mit den Begleitscheinungen dieser Vorgänge besser umgehen.

Blutarmut?

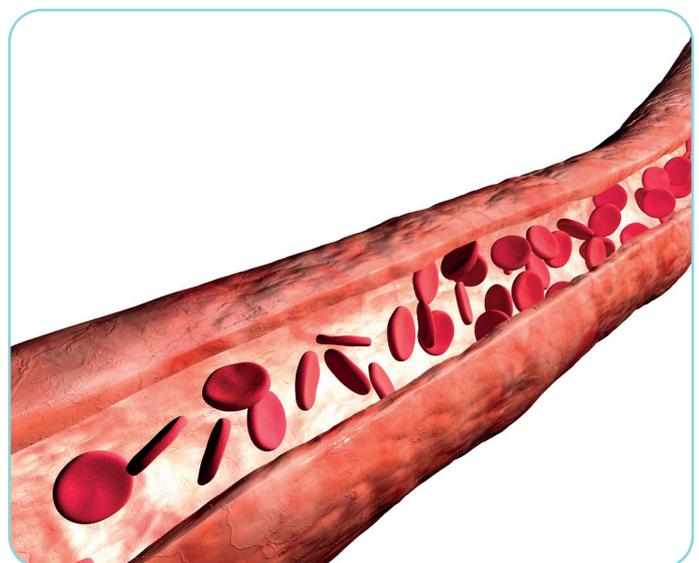
Unter Blutarmut (Anämie) leidet man, wenn man zu wenig rote Blutkörperchen hat. Diese werden im Knochenmark produziert.

Typische Symptome sind Blässe, Kälteempfindlichkeit, schnelle Ermüdung, Atemnot, Herzrasen und Schwindel.

Mögliche Ursachen:

- Störung des Knochenmarks
- vermehrter Abbau von Blutkörperchen
- starker Blutverlust (nach schweren Verletzungen, Operationen, lang anhaltendem starkem Nasenbluten, ...)
- Mangel an Eisen oder Folsäure

Das Menstruationsblut besteht nur zu einem geringen Teil aus reinem Blut. Pro Regelblutung verliert man davon etwa einen Kaffeelöffel bis zu einer kleinen Kaffeetasse. Eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher der absolute Ausnahmefall. Sie tritt nur bei besonders langen und starken Regelblutungen auf.



Tipps für entspannte „Tage“

Die monatliche Regelblutung ist Zeichen für einen gesunden weiblichen Körper. Manchmal kann sie allerdings zwischendurch auch mit Beschwerden verbunden sein.

Bauchschmerzen

Beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut kann es dazu kommen, dass sich die Gebärmuttermuskulatur zusammenzieht. Dieses Zusammenziehen der Gebärmutter kann krampfartige Bauchschmerzen auslösen.



© Africa Studio via stock.adobe.com

- **Entspannung und Wärme** können solche Krämpfe lindern. Eine kleine Auszeit mit einer Wärmeflasche und einer Tasse warmem Tee oder ein warmes Bad helfen vielen Frauen.
 - Leichte **Ausdauersportarten** oder gymnastische Übungen bewirken, dass das Becken besser durchblutet wird. So können sich auch Verkrampfungen besser lösen.
 - **Magnesium** wirkt krampflösend. Der Verzehr magnesiumhaltiger Nahrungsmittel wie Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime oder ungeschälter Reis kann bei „krampfanfälligen“ Tagen helfen.
- Auch das **Vermeiden enger Kleidung** kann die Schmerzen lindern.

Wer regelmäßig unter starken Krämpfen leidet, sollte seine Gynäkologin um Rat fragen.

Kopfschmerzen

Manche Frauen leiden während der Periode verstärkt unter Kopfschmerzen. Ärzte vermuten, dass das Absinken der Hormone dafür verantwortlich sein könnte. Ebenso wie bei Bauchschmerzen hilft es vielen Frauen, sich zu entspannen. Sollten neben leichten Kopfschmerzen auch Übelkeit oder Erbrechen auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann ein geeignetes Medikament verschreiben.

Müdigkeit

Manche Frauen sind vor allem am ersten Tag der Blutung etwas niedergeschlagen und müde. An freien Tagen spricht nichts dagegen, sich die nötige Ruhe zu gönnen. Ansonsten hilft es, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Die Müdigkeit verschwindet meistens von selbst.

Viele Frauen schwören auch auf Bewegung an der frischen Luft, die nicht nur munter, sondern auch fit macht.

Hitzewallungen

Einige Frauen haben während ihrer Tage Hitzewallungen.

Hier hilft es, bei der Kleidung auf mehrere dünne Schichten zu achten. So kann man je nach Gefühl Kleidungsstücke ablegen oder wieder anziehen, wenn der „hitze Moment“ vorüber ist.

PMS

Das Prämenstruelle Syndrom

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet Beschwerden, die in jedem Monatszyklus auftreten können. Sie setzen in der Zeit zwischen Eisprung und Regelblutung ein und enden meist bei Beginn der Menstruation. Etwa ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter leidet an PMS-Beschwerden, besonders betroffen sind Frauen über dem dreißigsten Lebensjahr.

Symptome in den Tagen vor den Tagen

Rund 200 verschiedene PMS-Symptome wurden in wissenschaftlichen Studien erhoben. Diese sind von Frau zu Frau verschieden und können stark variieren.

Körperliche Symptome:

- Vorübergehende Gewichtszunahme durch Wasseransammlungen im Gewebe
- Hautveränderungen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfungssymptome bzw. Schlafstörungen
- Bauchschmerzen mit Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Krämpfe im Unterbauch
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Spannungen, Schwellungen oder erhöhte Empfindlichkeit bei Berührung der Brüste (Mastodynie)
- Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)
- Schleimhautreizungen ähnlich Erkältungssymptomen, zum Beispiel brennende Augen oder laufende Nase
- Verschlimmerung bestehender Beschwerden oder Schmerzen

Seelische Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
- Reizbarkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl



PMS

Ursachen

Die genauen Ursachen des Prämenstruellen Syndroms sind bisher nicht geklärt. Dass dieses allerdings untrennbar mit den Hormonschwankungen rund um den weiblichen Zyklus verbunden ist, steht außer Frage.

Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass das Prämenstruelle Syndrom nicht nur auf eine, sondern mehrere Ursachen zurückzuführen ist: zum Beispiel bestimmte Pilzinfektionen, Stress, Schlafstörungen, Nikotin, Koffein, falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung.

Was tun?

- **Sport und Bewegung** sorgen dafür, dass das im Körper gelagerte Wasser schneller abtransportiert wird. Dadurch wird das Becken durchblutet und Krämpfe in der Gebärmutter werden gelöst.
- Auch **Entspannungsübungen**, wie autogenes Training oder Yoga können das prämenstruelle Syndrom lindern.
- **Ausgewogene Ernährung** und ausreichender Schlaf helfen und halten fit. Manchen Frauen hilft es auch, in den Tagen vor der Regel auf salzreiche Speisen, Alkohol, Schokolade oder Koffein zu verzichten.

Pickel

Während der Pubertät herrscht ein ziemliches **Hormondurcheinander** im Körper. Erst langsam muss wieder ein Gleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen Hormonen hergestellt werden.

Sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen steigt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone, der **Androgene**. Diese Androgene regen die Talgdrüsen dazu an, mehr **Hautfett (Talg)** zu produzieren.

Grundsätzlich ist Talg etwas Gutes – er sorgt dafür, dass das Haar und die oberste Hautschicht, die Hornschicht, geschmeidig bleiben und schützt vor Hautkrankheiten, Krankheitserregern und Chemikalien.

Zu viel Talg tut unserer Haut allerdings nicht gut.

Denn fettige Haut verhornt an der Oberfläche stärker als normale oder trockene Haut. Das führt dazu, dass sich die Ausführungsgänge der Talgdrüsen, durch die das Fett ausgeschieden wird, verengen.

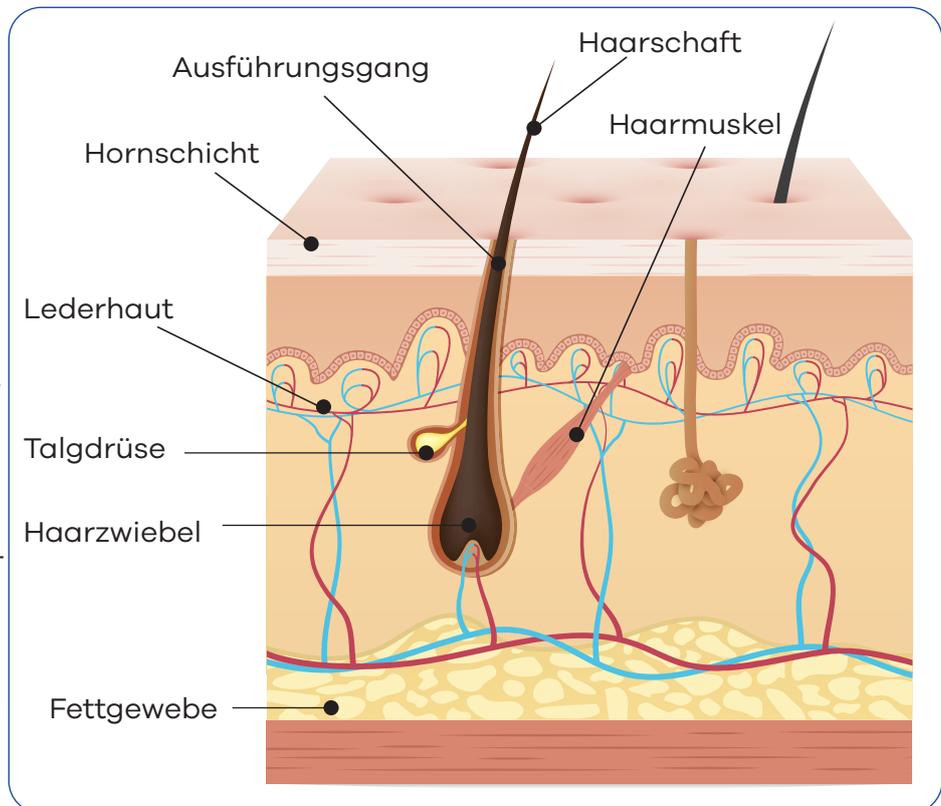
Nicht nur dass nun in der Pubertät viel mehr Fett produziert wird als zuvor, muss dieses Fett

auch noch durch viel engere Gänge an die Hautoberfläche gelangen.

Das führt zwischendurch zu Engpässen und Verstopfungen in den **Talgdrüsenengängen**. Es bilden sich **Mitesser**, nicht entzündliche, abgeschlossene Talgpfropfen.

Gesellen sich **Bakterien** zu diesen Talgpfropfen, entstehen **Pickel**: Die Bakterien ernähren sich vom Hautfett. Dabei entstehen freie Fettsäuren, die die umliegende Haut reizen und zu Entzündungen führen – diese äußern sich in roten Knötchen, können sich aber auch zu eiternden Pusteln entwickeln.

Während der Pubertät leiden nahezu alle Jugendlichen an Hautunreinheiten, Mitessern und Pickeln. Diese Unreinheiten nennt man daher auch Pubertätsakne. Meist endet diese Akne mit Ende der Pubertät. Vereinzelt kann sie aber bis zum 25. Lebensjahr andauern.



Pickel – was tun?

Was der Haut in dieser Zeit wirklich hilft, muss jeder selbst herausfinden. Eine **scho-nende und nicht zu häufige Reinigung und Pflege** sind auf jeden Fall ein guter Ansatz. Zwei Mal täglich das Gesicht mit einem milden, hautfreundlichen Reinigungsmittel waschen ist ausreichend. Häufigeres Waschen trocknet die Haut aus und regt die Talgdrüsen erst recht zu vermehrter Fettproduktion an.

Da die gesunde Haut leicht sauer ist (pH-Wert: rund 5,5), sollten auch die Waschpro- dukte einen **pH-Wert von 5,5 bis 6,5** aufweisen, um die Haut nicht zu schädigen oder auszutrocknen. Angaben zum pH-Wert findest du direkt auf der Verpackung.

Um eine Verschlechterung des Hautbildes zu vermeiden, solltest du einige Regeln beachten:

- Auf keinen Fall an Pickeln herumdrücken oder -kratzen! Das verlangsamt den Heilungsprozess und hinterlässt Narben.
- Pflegeprodukte sollten möglichst fett- und ölfrei sein.
- Zu viel Kälte, Wärme und Sonnenlicht können die Haut strapazieren und so für noch mehr Pickel sorgen.
- Wasser ist ein wichtiger Baustein für alle Zellen unseres Körpers, auch für die Hautzellen. Fehlt dem Körper das wichtige Wasser, zieht er es zuerst aus der Haut, um die wichtigen Organe weiterhin versorgen zu können. Die Folge ist trockene, spröde, blasse Haut, die nur wenig widerstandsfähig und anfällig für Unreinheiten ist. Darum sollte man immer ausreichend Wasser trinken, ideal sind 1,5 Liter Was- ser täglich.
- Auf Schokolade und Chips muss nicht verzichtet werden. Es gibt keine Studien, die eindeutig beweisen, dass sich bestimmte Lebensmittel negativ auf das Hautbild auswirken. Eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung ist allerdings immer ein Vorteil für den Körper, das persönliche Wohlbefinden und auch das Aussehen.
- Jungen, die unter Pickeln leiden und sich bereits rasieren, sollten ihr Gesicht nach dem Rasieren gründlich reinigen. Sonst können die nicht entfernten Resthärchen die Hautporen verstopfen und neue Pickel verursachen.

Selbstversuche mit Medikamenten von Freunden oder Geschwistern solltest du un- bedingt unterlassen. Wer ohne ärztliche Diagnose und unkontrolliert Medikamente einnimmt, riskiert anstelle heilender Wirkung schwere Nebenwirkungen.

Am besten suchst du bei vermehrtem Auftreten von Hautunreinheiten und Pickeln eine HautärztIn auf. Diese untersucht deine Haut und kann dir Tipps für die optimale Pflege geben. Treten große wunde Pickel oder Akne-Narben auf, so kann sie auch ein passende medikamentöse Behandlung verschreiben.

Der erste Samenerguss

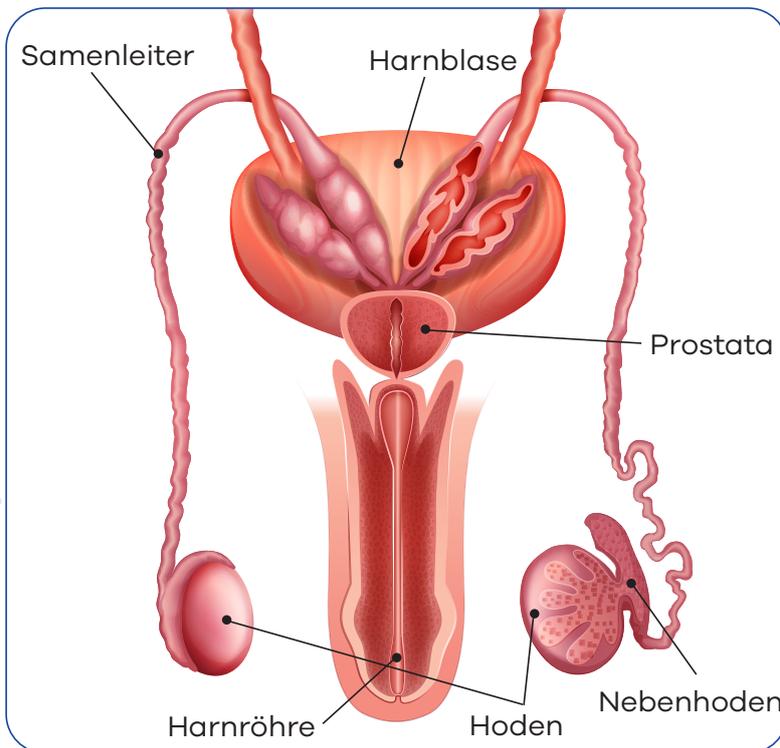
Den ersten Samenerguss erleben Jungen meistens zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr. Er kann bewusst, zum Beispiel durch Selbstbefriedigung, herbeigeführt werden oder unbewusst passieren. Einen Samenerguss, der durch einen unbewussten Orgasmus, meist während des Schlafens, ausgelöst wird, nennt man **Pollution**.

Der Weg zur Fruchtbarkeit

Schon vor der Pubertät erzeugen die Leydig-Zellen in den Hoden mehr **Testosteron**. Auch im Blut ist der Testosteronspiegel nun zwei- bis dreimal höher. Darum kann es bei manchen Jungen auch schon vor der Pubertät vorkommen, dass ihre Prostata, eine Geschlechtsdrüse, die direkt unter der Harnblase liegt, ein Sekret bildet. Dieses Sekret wird bei einem Orgasmus ausgeschieden, enthält aber noch keine befruchtungsfähigen Samenzellen (Spermien). In der Pubertät wachsen Penis, Hoden, Nebenhoden, Samenleiter und Geschlechtsdrüsen. Meist in der Mitte der Pubertät beginnen die Hoden, erste Spermien zu produzieren. Den Beginn der Spermienproduktion nennt man **Spermarche**. Kurz nach Beginn der Spermienproduktion kommt es zu einer ersten Ejakulation, einem richtigen „Samenerguss“ (**Ejakularche**). Ab diesem Zeitpunkt befinden sich befruchtungsfähige Spermien in der Samenflüssigkeit, und der Junge ist geschlechtsreif.

Was passiert beim Samenerguss?

Das Sperma hat bis zum Samenerguss einen langen Weg zurückzulegen. Erste Station sind die **Hoden**. Sie bestehen aus vielen kleinen Abteilungen mit winzigen Kanälchen, in denen die Samenzellen wachsen.



Von dort aus werden die Samenzellen mit Hilfe kleiner Flimmerhärchen zu ihrer zweiten Station transportiert: zu den Gängen des **Nebenhodens** auf der Unterseite des Hodens. Für diesen Streckenabschnitt vom Hoden in den Nebenhoden benötigen die Spermien rund 14 Tage. In dieser Zeit entwickeln sie die Fähigkeit, sich selbstständig fortzubewegen.

Nach der Wanderung durch die Nebenhoden erreichen die Spermien ihre dritte Station, den **Samenleiter**. Dieser führt sie in einer weiten Kurve bis unter die Blase und in die sogenannte Ampulla.

Das letzte Stück legen die Samen nun in sehr rascher Geschwindigkeit zurück. Der Samenleiter wird zum Spritzkanal. Beim Orgasmus zieht er sich gemeinsam mit der Prostata, die die Harnröhre wie ein Ring umschließt, reflexartig zusammen: Die Spermien werden in die Harnröhre gepumpt. Auf dem Weg dorthin gesellen sich noch andere Flüssigkeiten zu ihnen: Sekrete aus den Nebenhoden, der **Prostata** und aus den sogenannten Cowper- und Littré-Drüsen, die für ein natürliches „Gleitmittel“ sorgen.

Der erste Samenerguss

Das Sperma

Was man umgangssprachlich Sperma nennt, enthält zwar Millionen von Samenzellen (Spermien), besteht aber zu 95-97 Prozent aus dem sogenannten **Seminalplasma**. Diese Flüssigkeit, die von verschiedenen Drüsen produziert wird, ernährt und beschützt die empfindlichen Spermien und unterstützt sie dabei, sich eigenständig zu bewegen.

Die Menge an Flüssigkeit, die beim Samenerguss abgegeben wird, entspricht etwa einem **Kaffeelöffel**. Je nachdem wie erregt der Mann ist und wann der letzte Samenerguss stattgefunden hat, variiert die Menge leicht.

Geschützt von Eiweiß und Fructose können Spermien außerhalb des männlichen Körpers für eine gewisse Zeit überleben: An der Luft nur ein paar Minuten, weil die Flüssigkeit rasch eintrocknet, in der Vagina können sie aber auf Grund der Feuchtigkeit und des sauren Milieus bis zu **sieben Tage** überleben.

Guten Morgen!

Alle Jungen und Männer kennen sie – die **Morgenerektion**, auch Morgenlatte genannt. Sie steht weder in Zusammenhang mit sexuellen Träumen, noch mit einer vollen Blase.

Während der Nacht haben Männer bis zu fünf Erektionen, die jeweils zwischen 15 und 40 Minuten oder noch länger dauern können. Diese Erektionen treten während der **REM-Phase des Schlafes** auf, jener Phase, in der wir intensiv träumen.

Der Großteil unserer Muskulatur befindet sich in dieser Traumschlafphase in einer Art Lähmungszustand, damit wir jene Bewegungen, die wir träumen, nicht auch in Wirklichkeit durchführen. Mit der Erektion stellt unser Organismus sicher, dass die sexuellen Reaktionen unseres Körpers aufrecht bleiben und Muskel und Gewebe des Penis ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind.

Die Morgenlatte ist die letzte nächtliche Erektion, mit der der Mann nach Beendigung der REM-Phase erwacht.

Innerhalb weniger Minuten nach dem Aufwachen verschwindet sie von ganz allein.



Stimmbruch

Der Stimmbruch oder Stimmwechsel betrifft sowohl Mädchen als auch Jungen. Während er bei Mädchen allerdings kaum merkbar ist, hört man ihn bei Jungen deutlich.

Bei den Jungen tritt der Stimmbruch zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr ein, bei Mädchen im Schnitt ein Jahr früher.

Was passiert?

Das in der Pubertät vermehrt ausgeschüttete Sexualhormon **Testosteron** bewirkt, dass der **Kehlkopf** wächst. Dabei verändert er seinen Winkel im Hals und tritt weiter hervor. Der **Adamsapfel** wird nun sichtbar.

In der Mitte des Kehlkopfes befinden sich die **Stimmbänder**. Sie wachsen mit dem Kehlkopf mit, dehnen sich, werden länger und dicker. Dadurch vibrieren sie in tieferer Frequenz als zuvor, die Stimme wird tiefer.

Auch die **Stimmlippen** wachsen während des Stimmbruchs. Sind sie bei 10-Jährigen noch durchschnittlich 12-13 mm lang, so wachsen sie bei Jungen im Stimmbruch um bis zu einen Zentimeter. Bei Mädchen werden es nur ein bis drei Millimeter mehr, wodurch sich lediglich die Klangfarbe ihrer Stimme ändert.

Aber nicht nur Kehlkopf, Stimmbänder und Stimmlippen wachsen in der Pubertät, auch der Hals wird länger. Dadurch verlagert sich der Kehlkopf tiefer in den Hals. Er liegt nun näher am Brustkorb, der als Resonanzkörper dient und der Stimme einen tieferen, männlichen Klang verleiht.

Dauer & unerwünschte Nebenwirkungen

Verlauf und Dauer des Stimmbruchs sind bei jedem Jungen anders. Üblicherweise dauert der Stimmbruch rund ein **halbes Jahr**, er kann aber auch früher beendet sein oder sich bis zu zwei Jahre ziehen.

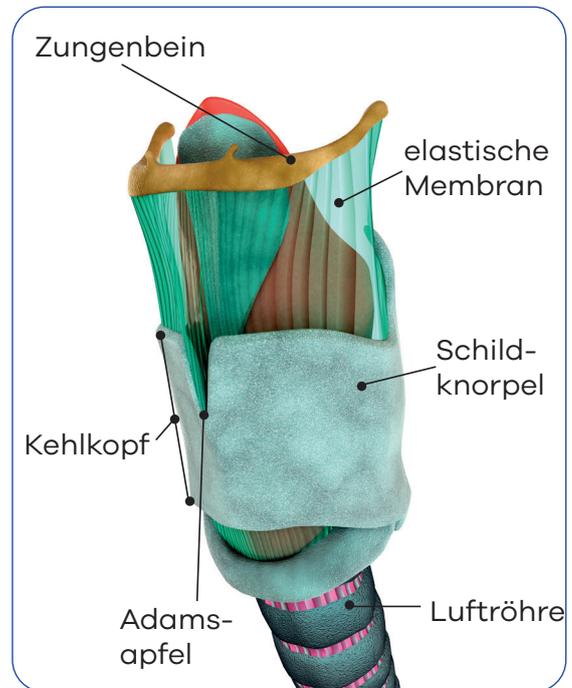
Bei einigen verläuft der Übergang fließend und ohne hörbare Störungen – die Stimme wird langsam tiefer.

Nachdem Kehlkopf, Muskel, Stimmbänder und Stimmlippen allerdings bei vielen unterschiedlich schnell wachsen, kann es beim Sprechen zu schrägen, verzerrten Tönen kommen – den klassischen Symptomen des Stimmbruchs. Viele Jungen wechseln während des Stimmbruchs auch unkontrolliert zwischen Kinder- und Männerstimme.

Dass man während des Stimmbruchs nicht singen sollte, um die zukünftige Männerstimme zu schonen und nicht zu verderben, ist ein Gerücht. Ganz im Gegenteil kann regelmäßiges Stimm- und Singtraining sogar helfen, das Krächzen ein bisschen zu reduzieren.

Das Ergebnis

Rund zwei Drittel der Jungen bekommen schlussendlich eine Bass- oder Baritonstimme, das heißt, dass sie eine tiefe bis mittlere Stimmlage haben. Ein Drittel bekommt eine Tenorstimme, das ist die höchste der drei männlichen Stimmlagen. Auch nach dem Stimmbruch, der einen zwischendurch die Kontrolle über die Stimme verlieren lassen kann, wachsen die Stimmlippen weiter. Erst zwischen dem 25. und dem 30. Lebensjahr ist die Stimme völlig ausgewachsen.



Die weibliche Brust

So unterschiedlich wie jede Frau sind auch ihre Brüste. Welche Größe und Form diese bekommen, ist genetisch bedingt.

Die Entwicklung der weiblichen Brust

Die Brust besteht aus **Fett- und Bindegewebe** und der Brustdrüse. Diese kann durch feine Ausführungsgänge, die auf der Brustwarze münden, Muttermilch absondern. Die Brustdrüse entspricht der Milchdrüse der übrigen **Säugetiere**.

Ab dem 10. bis zum 13. Lebensjahr beginnt sich der Drüsenkörper der weiblichen Brust zu entwickeln. Ausgelöst wird dieser Vorgang durch das Hormon **Östrogen**, das in den Eierstöcken produziert wird.

Der **Drüsenkörper wächst** und wird größer als der Warzenvorhof – dadurch entsteht die erste Brustwölbung. Nun kann es auch vorkommen, dass aus den Brustwarzen eine milchige Flüssigkeit austritt, die beim Trocknen eine Kruste bildet. Diese Flüssigkeit stammt vom Milchdrüsenengewebe.

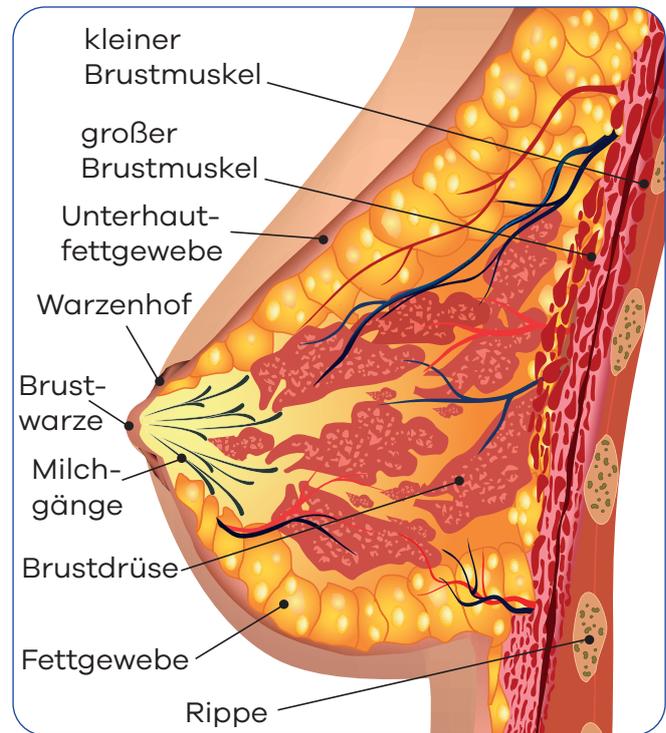
Bis zum 16. Lebensjahr nimmt die Rundung weiter zu. Gleichzeitig werden hormonbedingt auch die Brustwarzen dunkler.

Bei vielen Mädchen wachsen die linke und die rechte Brust mit unterschiedlichem Tempo und sind daher auch vorübergehend verschieden groß. Das ist in der Zeit der Pubertät oft deutlich sichtbar, wächst sich aber im Regelfall wieder aus.

Exakt gleich groß sind die Brüste allerdings bei keiner erwachsenen Frau. Der Unterschied ist aber in den meisten Fällen nicht mehr so deutlich erkennbar.

Nebenwirkungen

Wenn die Brust wächst und sich verändert, kann es vorkommen, dass man ein leichtes Ziehen oder einen leichten Druck spürt. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Manche Mädchen empfinden es auch als unangenehm, auf dem Bauch zu liegen oder Bälle zu fangen. Mit Abschluss des Brustwachstums verschwinden diese unangenehmen Begleiterscheinungen. Mit Vollendung des 16. Lebensjahres ist die Entwicklung der Brust in den meisten Fällen abgeschlossen.



Die männliche Brust

Auch die männliche Brust kann sich während der Pubertät verändern. Ein Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtshormonen Testosteron und Östrogen kann dazu führen, dass sich die Brustdrüse vorübergehend entwickelt und einem Jungen Brüste wachsen. Das nennt man Pubertätsgynäkomastie. Sie kann ein- oder auch beidseitig auftreten und verschwindet im Regelfall wieder mit Ende der Pubertät.

Die Pubertätsgynäkomastie kann zwar in manchen Fällen Brustschmerzen verursachen, ist aber völlig harmlos. Dennoch sollte bei Anschwellen der Brust ein Facharzt aufgesucht werden, um mögliche krankheitsbedingte Ursachen, wie etwa Hoden- oder Brustkrebs, auszuschließen.

Bei erwachsenen Männern mit Gynäkomastie kann – nach Ausschluss aller behandelbaren Ursachen – das Brustdrüsengewebe im Zuge eines chirurgischen Eingriffs entfernt werden.

Neben der echten Gynäkomastie gibt es auch noch die Pseudogynäkomastie. Deren Ursache liegt nicht im Anschwellen der Brustdrüse, sondern in vermehrter Fetteinlagerung. Man nennt dieses durch Übergewicht bedingte Phänomen auch Lipomastie.

Stimmungsschwankungen

Die Pubertät ist die Phase zwischen Kindheit und Erwachsensein. So gut wie alles verändert sich: der Körper, die Einstellung zu gewissen Themen, die Gefühle und auch der Charakter. Kein Wunder also, dass man sich bei all diesen Veränderungen zwischendurch leicht überfordert fühlt. Der Körper arbeitet auf Hochtouren, um mit all den Veränderungen fertig zu werden. Das kann zwischendurch ganz schön anstrengend sein und macht einen müde und gereizt.

Ausgelöst wird die Pubertät durch Hormone, die der Körper plötzlich zu produzieren beginnt. All diese Hormone müssen erst ins richtige Gleichgewicht kommen, sie sind nicht nur durcheinander, sondern sorgen auch für ein kräftiges Durcheinander. Das sieht man nicht nur an den Pickeln im Gesicht, das spürt man auch in Form von Stimmungsschwankungen. Ist man im einen Moment noch himmelhoch jauchzend, bewegt man sich im nächsten auch schon in Richtung zu Tode betrübt.

Manche Hormone verändern während der Pubertät auch plötzlich ihre Wirkung. So zum Beispiel das Hormon Allopregnanolon, das das Gehirn in Stresssituationen vermehrt ausschüttet. Während es bei Kindern und Erwachsenen als natürliches Beruhigungsmittel wirkt, hat es durch die hormonelle Ausnahmesituation in der Pubertät die genau gegenteilige Wirkung. Es löst erst recht eine Angst- und Stressreaktion aus bzw. verlängert diese.

Die ständigen Diskussionen mit den Eltern machen es einem nicht unbedingt einfacher. Wenn man erwachsen wird, verhält man sich eben auch anders, wird selbständiger, vertritt eigene Meinungen und Ansichten, möchte seinen eigenen Weg gehen, beginnt vieles, das bis dahin selbstverständlich gewesen ist, in Frage zu stellen.

Eltern müssen damit erst umgehen lernen. Sie müssen sich vom Kind, das mit all seinen Fragen noch zu Mama und Papa gekommen ist, verabschieden.

Kreislaufschwäche

Unser Kreislaufsystem

Unser Kreislaufsystem, das aus **Herz und Blutgefäßen** besteht, hat die Aufgabe, unseren Körper mit Blut zu versorgen. Dieses Blut, das über die Arterien, Venen und Kapillaren transportiert wird, liefert Sauerstoff und lebensnotwendige Nährstoffe an die einzelnen Bestandteile unseres Organismus.

Der Kreislauf in der Pubertät

Während der Pubertät erleben wir einen richtigen **Wachstumsschub**. Dieser kann neben Müdigkeit, stärkerem Hungergefühl und Gelenkschmerzen auch niedrigen Blutdruck und damit Kreislaufprobleme bewirken. Nach längerem Sitzen oder Liegen kann es passieren, dass beim Aufstehen das Blut in den Beinen versackt, und das Gehirn vorübergehend nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Diese Unterversorgung führt dazu, dass man ohnmächtig wird. Ähnliches kann auch bei langem Stehen passieren.

Kreislaufschwäche während der Pubertät ist harmlos. Dennoch sollte man zur Sicherheit einen Arzt konsultieren, um mögliche andere Ursachen auszuschließen.

Folgende Symptome deuten auf einen niedrigen Blutdruck hin:

- Kältegefühl und Kribbeln in den Fingern und Füßen
- Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf
- Blasse Haut
- Wetterfühligkeit & Schwindel
- Innere Unruhe und Reizbarkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche

Vorbeugung

Viel Wasser trinken

Wer ausreichend trinkt, vergrößert die Menge des Blutvolumens im Körper und hebt damit den Blutdruck. **1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit täglich**, am besten Wasser, helfen nicht nur bei der Vorbeugung gegen Kreislaufschwäche, sondern schwemmen auch Giftstoffe aus dem Körper.

Muskelübungen

Spürt man beim Aufstehen einen leichten Schwindel, helfen Übungen zur Anregung des Kreislaufs. Leg dich flach hin und balle deine Hände zu Fäusten, drücke die Fäuste abwechselnd fest zu und lass sie anschließend wieder locker. Das gleiche solltest du auch mit deinen Waden machen: **anspannen und wieder locker lassen**. Zusätzlich dazu die Beine und Arme bewegen. Wenn du das ein paar Mal vor dem Aufstehen machst, wird dein Blut, das ansonsten in Armen und Beinen versackt, in Richtung Herz transportiert.

Kalt & warm

Wer gerne den inneren Schweinehund überwindet, kann es auch mit **Wechselduschen** versuchen. Die machen nicht nur munter, sondern bringen auch den Kreislauf in Schwung.

Regelmäßig Sport betreiben kurbelt den Kreislauf an.

Bei längerem Stehen: Auf den Zehen wippen oder verschiedene Muskelgruppen anspannen hält den Kreislauf in Schwung.

Akuthilfe

Wenn man merkt, dass einem schwarz vor Augen wird, ist es wichtig, den Körper zu Ruhe kommen zu lassen. Am besten flach auf den Boden oder auf ein Sofa legen und die **Beine hochlagern**, zum Beispiel auf einer Wand aufstützen.

Ganz wichtig ist auch die **Flüssigkeitszufuhr**. Am besten schluckweise Wasser trinken.

Sobald man sich wieder sicher fühlt, kann man **Muskelübungen** machen, um den Körper auf das Aufsetzen bzw. Aufstehen vorzubereiten. Auf alle Fälle sollte man es langsam angehen lassen, um dem Kreislauf die Möglichkeit zu geben, langsam wieder in Schwung zu kommen.

Körperbehaarung

In der Pubertät werden vermehrt **Androgene** ausgeschüttet, das sind männliche Sexualhormone. Diese sind dafür verantwortlich, dass sich die erwachsene Körperbehaarung (auch „terminale“ Körperbehaarung) entwickelt.

Bei der Geburt ist beinahe der gesamte menschliche Körper mit **Vellushaar** bedeckt, einem farblosen Flaum. Die Androgene wandeln diesen Flaum im Laufe der Pubertät in **Terminalhaar** um. Die Haare haben nun Mark und bekommen Farbe.

Wie stark die Körperbehaarung ausfällt, hängt vom Geschlecht, den Erbanlagen, dem Hormonhaushalt und dem Lebensalter jedes Einzelnen ab. Mädchen und Jungen haben grundsätzlich gleich viele Haarwachstumzellen. Nachdem sie allerdings unterschiedliche Mengen an Androgenen ausschütten, und die Androgene die Menge und Dichte der Körperbehaarung bestimmen, bildet sich diese geschlechtsspezifisch aus.

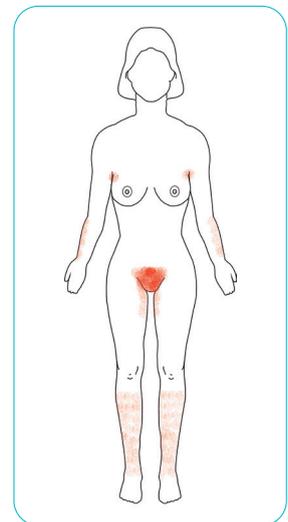
Die weibliche Körperbehaarung

An folgenden Stellen bilden Mädchen während und nach der Pubertät eine terminale Behaarung aus:

- Schamhaar
- Achselhaar
- Haare an Armen und Beinen

Bei einigen kann es auch auf der Brust oder dem Kinn zu vereinzelt Haarauswuchs kommen, was allerdings nicht Besorgnis erregend ist.

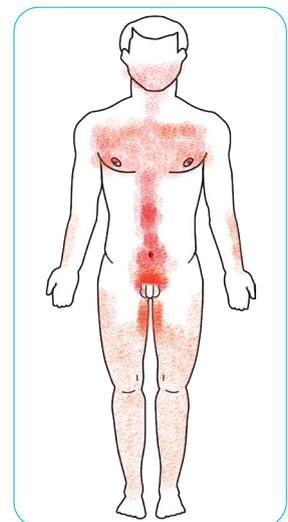
Ob die Körperbehaarung als natürlich, ästhetisch oder abstoßend empfunden wird, ist stark sozial und kulturell beeinflusst. So ist die weibliche Körperbehaarung in verschiedenen älteren Kulturen in der Südsee, Afrika und Melanesien Symbol für Fruchtbarkeit und Heiratsfähigkeit. Auch in Japan gilt eine ausgeprägte Intimbehaarung der Frau ursprünglich als Symbol für Weiblichkeit.



Die männliche Körperbehaarung

Der Körper des Mannes ist im Vergleich zum Körper der Frau stärker mit Terminalhaar bedeckt. Während und nach der Pubertät bildet sich hier die Körperbehaarung aus:

- Bart
- Brustbehaarung
- Scham- und Bauchbehaarung
- Achselhaar
- Haare an Armen und Beinen
- Haare am Rücken und am Gesäß
- Nasen- und Ohrenhaare



alle Bilder © Data Becker

Körperbehaarung

Was wächst wann?

Schamhaare: durchschnittlich ab dem 8. bis 9. Lebensjahr

Achselhaare: durchschnittlich ab dem 12. Lebensjahr

Bartwuchs: durchschnittlich zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr

Brusthaare: durchschnittlich in der späten Phase der Pubertät, in etwa um das 16. oder 17. Lebensjahr, können aber auch erst im Alter zwischen 20 und 30 Jahren einsetzen.

Die Körperbehaarung wächst mit zunehmendem Alter weiter. Mit 60 erreicht der Grad der Körperbehaarung seinen Höhepunkt.

Haarentfernung

Viele Frauen, aber auch immer mehr Männern entfernen sich Achselhaare, Beinhaare und auch die Haare in der sogenannten „Bikinizone“. Bevor man den von einigen als lästig empfundenen Haaren zu Leibe rückt, sollte man sich über die verschiedenen Möglichkeiten und auch Nebenwirkungen informieren.

Rasur

Die Haare werden bei der Nassrasur mit Rasierklingen oder bei der Trockenrasur mit einem Elektrorasierer direkt an der Hautoberfläche abgeschnitten. Vorteil ist, dass die Haut einfach und schmerzfrei glatt wird. Nachteil ist, dass die Haare stoppelig nachwachsen. Allerdings wachsen sie – anders als viele behaupten – nicht kräftiger oder dunkler nach. Das ist nur der subjektive Eindruck, da man sie bei der Rasur an ihrer stärksten Stelle abgeschnitten hat.

Epilieren/Auszupfen

Mit Hilfe von Pinzetten werden die Haare mitsamt der Wurzel ausgerissen. Vorteil ist, dass das Haar einige Wochen zum Nachwachsen benötigt und man so länger glatte Haut hat. Nachteil ist, dass das Zupfen, vor allem bei den ersten Malen, recht schmerzhaft sein kann. Das Auszupfen mit einer Pinzette ist die einfachste Methode bei einzelnen störenden Haaren im Brust-, Bauch- oder Kinnbereich. Epiliergeräte erfassen Haare ab einer Länge von ca. 0,5 mm.

Wachs

Beim Wachsen unterscheidet man Kaltwachs und Warmwachs. Egal ob kalt oder warm: Das Wachs wird auf der Haut aufgetragen und anschließend ein Baumwollstreifen darübergelegt. Mit einem Ruck wird der Streifen abgezogen und mit ihm die Haare ausgerissen. Vorteil ist, dass man länger glatte Haut hat, dafür ist die Methode schmerzhaft und birgt die Gefahr eingewachsener Haare.

Chemische Haarentfernung

Enthaarungsmittel lösen die Haare über der Hautoberfläche auf. Man trägt das Enthaarungsmittel, entweder Creme oder Schaum, auf, lässt es einwirken und entfernt es anschließend mitsamt den aufgelösten Haaren mit Hilfe eines Spachtels. Die Dauer der glatten Haut ist hier wie bei der Rasur nur kurz. Dafür ist die Entfernung schmerzfrei und einfach. Nachteil ist, dass es bei den chemischen Mitteln zu Hautreizungen kommen kann. Daher sollte man das ausgewählte Mittel unbedingt auf einer kleinen Hautstelle testen.

Bleichen

Besonders an den Armen und an der Oberlippe entscheiden sich viele Frauen dazu, die Haare nicht zu entfernen, sondern zu bleichen. Hierfür gibt es in Drogeriemärkten eigene Bleich-Sets. Durch das Bleichen werden die Haare nahezu unsichtbar und man erspart sich Stoppeln und schmerzhaftes Zupfen. Die Wirkung hält so lange an, bis neue dunkle Haare nachwachsen.

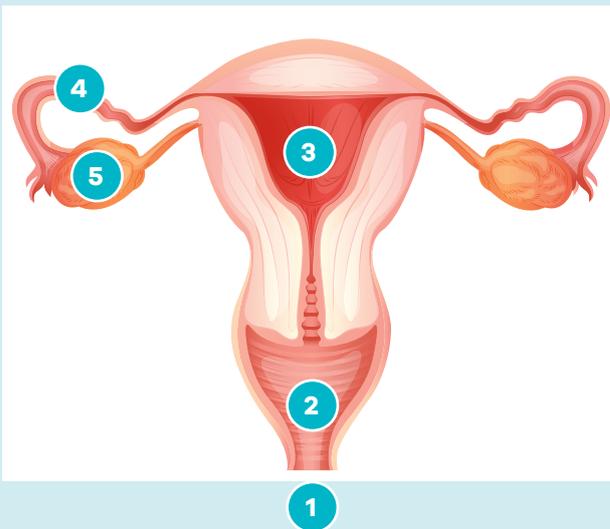
Veränderung der äußeren primären Geschlechtsorgane

Während der Pubertät erreichen die primären und die sekundären Geschlechtsmerkmale ihre volle Ausprägung.

Primäre Geschlechtsmerkmale sind die angeborenen inneren und äußeren Organe, die zur Fortpflanzung notwendig sind.

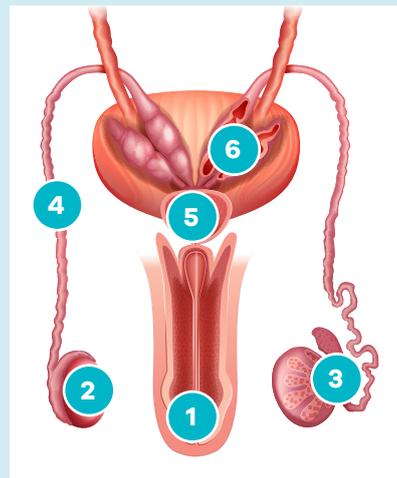
Bei der Frau:

1. Vulva (große & kleine Schamlippen, Klitoris, Venushügel, Scheideneingang)
2. Vagina
3. Gebärmutter
4. Eileiter
5. Eierstöcke



Beim Mann:

1. Penis
2. Hoden
3. Nebenhoden
4. Samenleiter
5. Prostata
6. Samenblase



@ blueringmedia via stock.adobe.com

Sekundäre Geschlechtsmerkmale sind jene körperlichen Geschlechtsmerkmale, die sich erst später entwickeln und deren Entwicklung die Geschlechtszugehörigkeit und auch die Geschlechtsreife kennzeichnen.

Bei der Frau:

- Brüste
- Körperbehaarung
- Weibliche Körperfettverteilung

Beim Mann:

- Körperbehaarung
- Männlicher Muskelaufbau
- Adamsapfel

Veränderung der äußeren primären Geschlechtsorgane

Beim Jungen

Aufgrund des erhöhten **Testosteronspiegels** wachsen im Laufe der Pubertät die Hoden. Neben ihrer Größe verändert sich auch deren Oberflächenbeschaffenheit und die Farbe des Hodensacks.

Zusätzlich dazu bewirken die Hormone auch das Wachstum des Penis, der Nebenhoden und der Samenleiter.

Der Penis

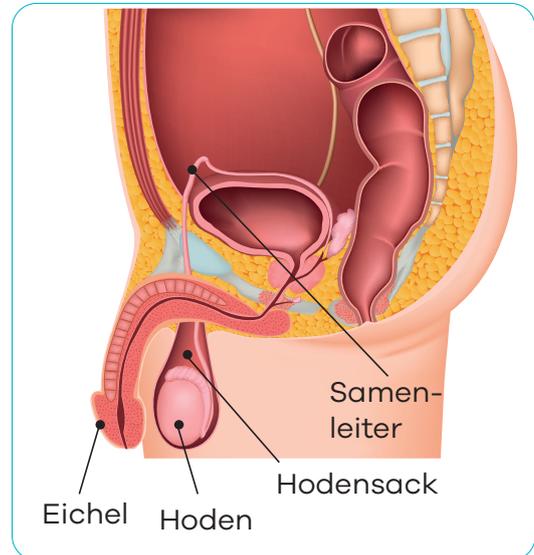
Die Größe ihres Penis bereitet vielen Jungen Kopfzerbrechen. Das ist allerdings nicht notwendig.

Einerseits weil die Penisgröße genetisch bedingt ist und nicht beeinflusst werden kann. Auch mit der Körpergröße steht sie in keinem Zusammenhang.

Andererseits – wenn es um den Geschlechtsverkehr geht – weil die weibliche Scheide nur rund 8 bis 10 cm lang ist, und ein steifer Penis nach Beendigung des Wachstums durchschnittlich zwischen 11 und 17 cm misst. Die Länge des Penis stellt daher beim Geschlechtsverkehr eigentlich nur dann ein Problem dar, wenn der Penis zu lang ist. In diesem Fall kann es nämlich vorkommen, dass die Penisspitze an den Muttermund stößt, was bei der Frau Schmerzen verursacht.

Die Länge eines schlaffen Penis lässt keine Rückschlüsse auf seine Größe im erigierten Zustand zu. Ein im Normalzustand kleiner Penis kann darauf zurückzuführen sein, dass die Nerven, die zu den Muskelfasern in den Schwellkörpern führen, besonders empfindlich und daher stärker zusammengezogen sind. Der Penis ist schlechter mit Blut versorgt und eher klein.

Im erigierten Zustand wird entsprechend mehr Blut in den Penis gepumpt als in einen im Normalzustand größeren Penis, der bereits gut mit Blut versorgt ist und nicht mehr so viel aufnehmen kann. Das heißt, dass der im Normalzustand kleinere Penis im erigierten Zustand größer sein kann als sein Vergleichsobjekt. Nur bei wenigen Männern ist der erigierte Penis kerzengerade. Meist sind sie leicht gekrümmt oder haben einen leichten Knick. Auch der Winkel, in dem der erigierte Penis zum Körper steht, variiert von Mann zu Mann.



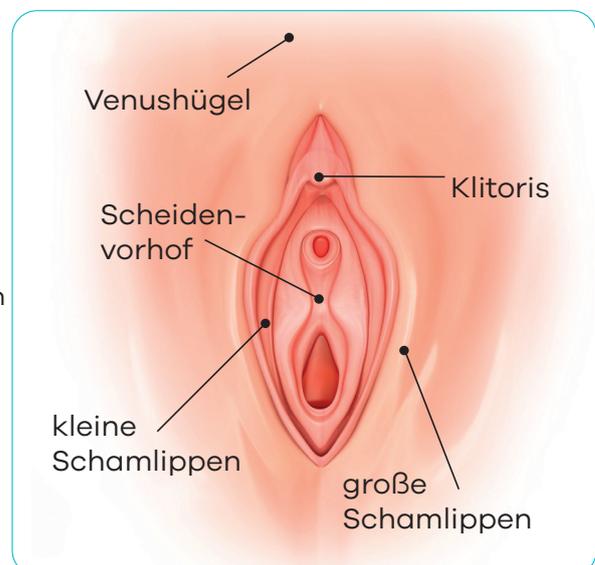
© bilderzweig via stock.adobe.com

Beim Mädchen

Vor und während der Pubertät beginnen die Eierstöcke, **Östrogen** zu produzieren. Dieses Geschlechtshormon lässt den Venushügel hervortreten.

Das äußere Genital reagiert ebenfalls auf die Hormonausschüttung, es kommt zu einer Veränderung der Vulva. Die Hautfarbe ändert sich individuell, und die Strukturen der Vulva werden größer und ausgeprägter. Von dieser Entwicklung betroffen sind die Klitoris sowie die kleinen und großen Schamlippen, aber auch die empfindliche Haut der Vagina und deren Vorhof.

Die kleinen Schamlippen können auch über die großen hinausragen. Das ist ganz normal und nicht Besorgnis erregend.



© Science RF via stock.adobe.com

Körpergeruch

Während der Pubertät „brodelt“ es im Körper: Hormone und Drüsen arbeiten auf Hochtouren. Dadurch kann es passieren, dass man mehr schwitzt als zuvor.

Frischer Schweiß auf sauberer Haut riecht nicht. Der unangenehme Schweißgeruch entsteht erst nach drei bis vier Stunden. Dann beginnen nämlich die auf der Haut vorhandenen Milchsäurebakterien, den Schweiß zu zersetzen.

Tägliche Körperhygiene

- **Tägliches Duschen** mit milden Waschlotionen verhindert starken Körpergeruch.
- Dort **wo Haut Haut berührt**, schwitzt man am meisten. Daher sollte unter den Achseln, zwischen den Pobacken und bei Mädchen auch in der Brustfalte gründlich gewaschen werden.
- Im **Intimbereich** ist wichtig, dass man sich immer von vorne nach hinten wäscht. So können keine Krankheitserreger vom After in den Genitalbereich gelangen.
- Die **Scheidenhaut** der Mädchen ist sehr empfindlich. Trocknet sie aus, wird sie infektionsanfällig. Daher die inneren und äußeren Schamlippen nur mit Wasser oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis waschen.
- Unter der Vorhaut sammeln sich Bakterien, Hautzellen und Körperflüssigkeiten, das sogenannte Smegma. Daher sollte man beim Duschen auch daran denken, die **Eichel** zu reinigen. Zu diesem Zweck schiebt man die Vorhaut einfach vorsichtig zurück.
- Nach dem Waschen sollte man sich **gründlich abtrocknen**, um Pilzen und anderen Krankheitserregern keinen Nährboden zu liefern.

Das richtige Material

Bei Unterwäsche und Wäschestücken, die man direkt auf der Haut trägt, sollte man darauf achten, dass diese nicht aus synthetischen Stoffen, sondern aus **saugfähigen Naturmaterialien** bestehen. Luftige, nicht zu enge Kleidung aus Baumwoll- oder Leinengewebe sorgt für eine bessere Belüftung des Körpers und lässt die Haut besser atmen.

Wäsche täglich wechseln

Tägliches Wechseln der Unterwäsche und Socken bzw. Strümpfe sollte selbstverständlich sein. Vor allem in der Unterhose sammeln sich Schweiß, Reste von Urin, Ausfluss etc. und bilden einen Nährboden für Krankheitserreger und Geruchsbakterien.

Kampf dem Schweißfuß

Auch bei Schuhen sollte man auf **luftdurchlässiges Material** achten. Naturmaterialien wie Leder ermöglichen den Füßen, besser zu atmen. Das richtige Material alleine hilft allerdings noch nicht. Trägt man seine Lieblingsschuhe mehrere Tage hintereinander, so beginnt er durch die Schweiß- und Wärmeentwicklung zu riechen. Und mit ihm auch die Füße. Je lieber man Schuhe hat, umso öfter sollte man ihnen daher eine **Pause zum Auskühlen und Auslüften** gönnen.

Deodorants

Hautfreundliche, schweißhemmende Deos beugen, nach dem Waschen verwendet, unangenehmem Geruch vor. Sie sind allerdings nicht dafür gedacht, das Waschen mit dem Waschlappen oder eine Dusche zu ersetzen. Wer versucht, Schweißgeruch mit einem Deo zu übertünchen, erreicht genau das Gegenteil: Auf der Haut kommt es zu einer chemischen Reaktion der Duftstoffe des Deos mit dem Schweiß und der Luft, und der Körpergeruch wird noch unangenehmer als zuvor.

Alles neu?

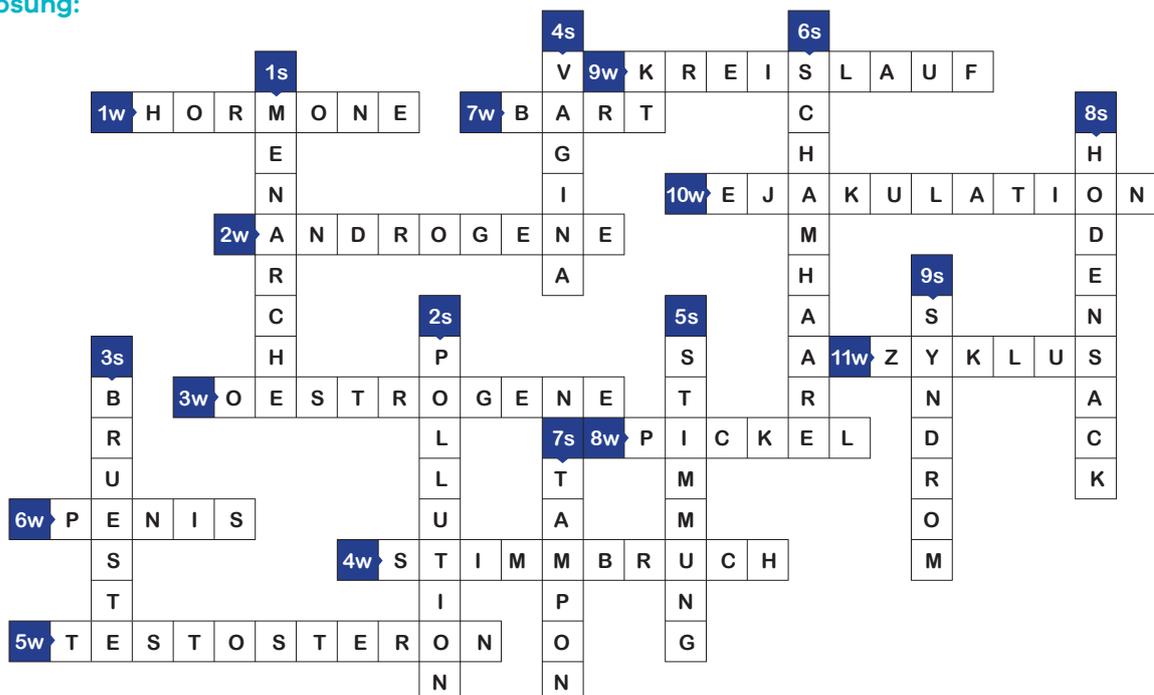
Abschluss der Unterrichtseinheit

Aufbau	Materialien
<p>Variante 1 – Kreuzworträtsel</p> <p>Wesentliche Informationen rund um die körperlichen Veränderungen im Zuge der Pubertät werden abgefragt. Der Lösungsbegriff lautet: ‚Zeit des Umbruchs‘.</p> <p>Variante 2 – Quizfragen</p> <p>Die Quizkarten rund um die körperlichen Veränderungen während der Pubertät können durch Fragen der SchülerInnen ergänzt werden.</p> <p>Variante 3 – Online Quiz „Pubertät“</p> <p>Im Bereich „Online-Übungen“ des Themenportals Pubertät lösen die SchülerInnen selbstständig Quizfragen und testen so ihr erworbenes Wissen: Geeignet sind die Übungen „Erwachsen werden: Mädchen in der Pubertät“ sowie „Erwachsen werden: Jungen in der Pubertät“.</p>	<p> Alles anders! Arbeitsblatt 7.1-7.2, Seite 36-37</p> <p> Pubertätsquiz Quizkarten 8, Seite 38-41</p> <p> Pubertätsquiz (online)</p> <p>https://pubertaet.lehrer-online.de/online-uebungen/</p>

Zusatzinformation

 **Arbeitsblatt 7: Alles anders!**

Lösung:



Alles anders!

Lösung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Alles anders!

Alles anders!

Waagrecht

- 1w:** Sie sind die Botenstoffe im Körper.
- 2w:** So werden die männlichen Sexualhormone genannt.
- 3w:** So werden die weiblichen Sexualhormone genannt.
- 4w:** So wird der Stimmwechsel auch genannt.
- 5w:** Das ist das bekannteste der männlichen Sexualhormone.
- 6w:** So wird das männliche Geschlechtsteil genannt.
- 7w:** Ein Teil der terminalen Körperbehaarung beim Mann.
- 8w:** Nimmt die Androgenproduktion zu, produzieren die Talgdrüsen vermehrt Fett. Gesellen sich Bakterien dazu, entstehen sie.
- 9w:** Er macht vor allem nach zu schnellem Aufstehen Probleme.
- 10w:** So nennt man Samenergüsse mit befruchtungsfähigen Spermien.
- 11w:** Ihm folgt der weibliche Körper. Im Schnitt dauert er 21 bis 35 Tage.

Senkrecht

- 1s:** So nennt man die erste Menstruation.
- 2s:** So nennt man den ersten, meist unwillkürlichen Samenerguss ohne befruchtungsfähige Spermien.
- 3s:** Eines der sekundären äußeren Geschlechtsmerkmale bei der Frau.
- 4s:** So wird das weibliche Geschlechtsteil genannt.
- 5s:** Auf Grund der vermehrten Hormonproduktion kann sie oft und stark schwanken.
- 6s:** Ein Teil der terminalen Körperbehaarung bei Männern und Frauen.
- 7s:** Ein Monatshygieneprodukt.
- 8s:** Hier werden die Samenzellen produziert.
- 9s:** Das S in der Abkürzung PMS steht für diesen Begriff.

Pubertätsquiz

Frage 1

Was sind die Hormone für den Körper?

- a) Lockvögel
- b) Botenstoffe**
- c) Datenträger

Frage 2

Wie nennt man die 1. Menstruation?

- a) Menarche**
- b) Arche Noah
- c) Zyklus

Frage 3

Wo reifen die Spermienzellen heran?

- a) Samenleiter
- b) Samenblase
- c) Hodensack**

Frage 4

Welches Geschlechtsteil gehört NICHT zu den primären äußeren Geschlechtsteilen der Frau?

- a) Vulva
- b) Klitoris
- c) Eierstöcke**

Frage 5

Welches Geschlechtsteil gehört NICHT zu den primären äußeren Geschlechtsteilen des Mannes?

- a) Prostata**
- b) Penis
- c) Hoden

Frage 6

Was bedeutet PMS?

- a) Postmenstruelles Syndrom
- b) Prämenstruelles Syndrom**
- c) Promenstruelles Syndrom

Frage 7

Welcher Begriff bezeichnet KEINEN Samenerguss?

- a) Pollution
- b) Ejakulation
- c) Negation**

Frage 8

Was führt in der Pubertät häufig zu Kreislaufproblemen?

- a) Niedriger Blutdruck**
- b) Erhöhte Konzentration
- c) Mittlere Reife

Pubertätsquiz

Frage 9

Wie lange dauert der weibliche Zyklus?

- a) **21-35 Tage**
- b) 31-45 Tage
- c) 41-55 Tage

Frage 10

Wo reifen Eizellen heran?

- a) in der Gebärmutter
- b) **in den Eierstöcken**
- c) im Eileiter

Frage 11

Wann löst sich das reife Ei vom Eierstock?

- a) Etwa am Zyklusbeginn.
- b) **Etwa zur Zyklusmitte.**
- c) Etwa am Zyklusende.

Frage 12

Den Eisprung bezeichnet man auch als

- a) Obduktion.
- b) Oblation.
- c) **Ovulation.**

Frage 13

Wie viel Blut verliert man etwa während einer Regelblutung?

- a) **1 Kaffeelöffel bis 1 Tasse**
- b) 1 Schöpflöffel bis 1 Viertelliter
- c) 1 Viertelliter bis 1 Halberliter

Frage 14

Wieviel Prozent des Spermas machen die Samenzellen aus?

- a) **3-5 Prozent**
- b) 15-30 Prozent
- c) 80-90 Prozent

Frage 15

Wie lange können Spermien an der Luft überleben?

- a) **Ein paar Minuten.**
- b) Ein paar Stunden.
- c) Ein paar Tage.

Frage 16

Wie lange können Spermien in der Vagina überleben?

- a) Bis zu 7 Stunden.
- b) **Bis zu 7 Tage.**
- c) Bis zu 7 Wochen.

Pubertätsquiz

Frage 17

Welches Sexualhormon bewirkt, dass der Kehlkopf wächst?

- a) Östrogen
- b) Progesteron
- c) Testosteron**

Frage 18

Weil Muskel, Kehlkopf, Stimmlippen und -bänder unterschiedlich schnell wachsen, kommt es im Stimmbruch zu

- a) geraden Funktionen.
- b) schrägen Tönen.**
- c) linearen Gleichungen.

Frage 19

Welches Sexualhormon bewirkt die Entwicklung der weiblichen Brust?

- a) Östrogen**
- b) Testosteron
- c) Progesteron

Frage 20

Was bezeichnet die Pubertäts-gynäkomastie?

- a) Anschwellen des Penis
- b) Anschwellen der männl. Brust**
- c) Aufschwellen des Gesichts

Frage 21

Wofür steht die Abkürzung TSS?

- a) Traumatisches Schwangerschaftssyndrom
- b) Tourette Syndrom Symptom
- c) Toxisches Schocksyndrom**

Frage 22

Was ist das Toxische Schocksyndrom?

- a) Kreislauf- und Organversagen**
- b) Muskelversagen
- c) Menschliches Versagen

Frage 23

Wodurch wird das Toxische Schocksyndrom verursacht?

- a) Pilze
- b) Bakterientoxine**
- c) Viren

Frage 24

Wo nehmen Binden die Menstruationsflüssigkeit auf?

- a) Im Inneren des Körpers.
- b) Außerhalb des Körpers.**
- c) Gar nicht.

Pubertätsquiz

Frage 25

Wo nehmen Tampons die Menstruationsflüssigkeit auf?

- a) **Im Inneren des Körpers.**
- b) Außerhalb des Körpers.
- c) Gar nicht.

Frage 26

Nach der Rasur wachsen die Haare kräftiger und dunkler nach.

- a) richtig
- b) **falsch**
- c) teilweise richtig

Frage 27

Gezupfte Haare wachsen wieder nach.

- a) **richtig**
- b) falsch
- c) teilweise richtig

Frage 28

Beim Bleichen werden die Haare

- a) dauerhaft entfernt.
- b) oberflächlich abgeschnitten.
- c) **nur aufgehellt.**

Alles neu?

Monatshygieneprodukte

Aufbau	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehrere dieser Varianten kombiniert werden:</p> <p>Variante 1 – Schülerinnen sammeln Fragen Jede Schülerin notiert anonym mindestens drei Fragen rund um die Monatshygiene und Monatshygieneprodukte auf einem Zettel. Die Zettel werden in einer Schachtel gesammelt. Anschließend werden Fragen gemeinsam in drei Gruppen aufgeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fragen rund um Binden, Einlagen und deren Anwendung • Fragen rund um Tampons und deren Anwendung • allgemeine Fragen zum Thema <p>Variante 2 – anonyme Abfrage des aktuellen Wissensstandes Die Fragen auf dem Arbeitsblatt werden ausgeschnitten, zusammengefaltet und in eine Schachtel gegeben. Jede Schülerin zieht eine der Fragen und versucht, diese ausgehend von ihrem Wissensstand schriftlich und anonym zu beantworten.</p> <p>Variante 3 – Analyse von Werbematerial/ Verpackungen/ Gebrauchsanleitungen Die Schülerinnen sammeln im Vorfeld Werbematerial/ Verpackungen/Gebrauchsanleitungen von Monatshygiene-Produkten. Das gesammelte Material wird gemeinsam in Hinblick auf zwei Aspekte analysiert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Information: Welche sachlichen Informationen werden vermittelt? 2. Emotion: Welche Gefühle werden hervorgerufen? <p>Variante 4 – Einstiegsquiz Das Monatshygiene-Quiz kann als Einstieg zum Abfragen des aktuellen Wissensstandes der Schülerinnen oder/und als Abschluss der Unterrichtseinheit zur Kontrolle des Wissens eingesetzt werden.</p>	<p> <i>Hauptteil Variante 1</i></p> <p> FAQs Arbeitsblatt 9.1-9.3, Seite 44-46</p> <p> <i>Hauptteil Variante 2</i></p> <p> <i>Hauptteil Variante 3</i></p> <p> Alles hygienisch? Arbeitsblatt 10, Seite 47</p> <p> <i>Hauptteil Variante 4</i></p>
<p>Variante 5 – Frage-/Antwort-Zuordnung Als Ausgangspunkt für die Auseinandersetzung mit den Monatshygiene-Produkten werden häufigen Fragen rund um die Menstruation die richtigen Antworten zugeordnet.</p>	<p> Die Regeln der Regel Arbeitsblatt 11, Seite 48</p>

Alles neu?

Zusatzinformation

✓ Arbeitsblatt 10: Alles hygienisch?

Lösung:

1b/c/d; 2b; 3b; 4a; 5b; 6a/b; 7b; 8a/c; 9b

✓ Arbeitsblatt 11: Die Regeln der Regel

Lösung:

1 ... Nicht wenn;

2 ... Wenn Menstruationsflüssigkeit;

3 ... Nein, die;

4 ... Alle Frauen;

5 ... Die Menge;

6 ... Der weibliche

FAQs

Werden andere bemerken, dass ich meine Periode habe?

.....

.....

.....

Werde ich komisch riechen, wenn ich meine Periode habe?

.....

.....

.....

Gibt es Dinge, die ich während meiner Periode nicht machen kann?

.....

.....

.....

Werde ich immer die Regel haben?

.....

.....

.....

Werde ich während der Periode viel Blut verlieren?

.....

.....

.....

FAQs

Geben dickere Binden besseren Schutz?

.....

.....

.....

Was unterscheidet Binden und Slipeinlagen?

.....

.....

.....

Warum muss man Binden regelmäßig wechseln?

.....

.....

.....

Wie entsorge ich gebrauchte Binden?

.....

.....

.....

Warum gibt es Binden mit Flügeln?

.....

.....

.....

FAQs

Ich würde gerne Tampons verwenden, aber ich habe Angst, dass das Rückholbändchen reißt. Kann das passieren?

.....

.....

.....

Wann kann ich beginnen, Tampons zu verwenden?

.....

.....

.....

Kann ein Tampon im Inneren des Körpers verloren gehen?

.....

.....

.....

Dehnen Tampons die Vagina?

.....

.....

.....

Bin ich noch Jungfrau, wenn ich Tampons verwende?

.....

.....

.....

Alles hygienisch?

1. Sicheren Schutz während deiner Menstruationsblutung bieten dir

- a) Slipeinlagen
- b) dünne Binden
- c) dicke Binden
- d) Tampons

Mehrfachantworten sind möglich.

2. Du solltest Binden und Tampons nach deinem Körpergewicht auswählen.

- a) richtig
- b) falsch

3. Dicke Binden sind saugfähiger als dünne Binden.

- a) richtig
- b) falsch

4. Tampons kannst du verwenden...

- a) ... ab der ersten Blutung.
- b) ... nach dem ersten Geschlechtsverkehr.

5. Wenn du ein Tampon zu weit einführst, kann es passieren, dass es in deinem Körper verloren geht.

- a) richtig
- b) falsch

6. Tampons solltest du regelmäßig wechseln...

- a) ... alle 4 bis 8 Stunden.
- b) ... wenn er durchlässig wird.
- c) ... jedes Mal, wenn du auf die Toilette gehst.

Mehrfachantworten sind möglich.

7. Zur Sicherheit solltest du auch an den schwachen Tagen deiner Regelblutung immer Tampons mit hoher Saugstärke benutzen.

- a) richtig
- b) falsch

8. Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine Erkrankung,...

- a) ... die durch Gifte krankheitserregender Bakterien entsteht.
- b) ... die nur Frauen bekommen, die Tampons benutzen.
- c) ... die zum Tod führen kann, aber nicht muss.

Mehrfachantworten sind möglich.

9. Gebrauchte Slipeinlagen, Binden und Tampons sollten nicht in der Toilette hinuntergespült werden, ...

- a) ... weil sie mit Bakterien versetzt sind, die unser Grundwasser verunreinigen.
- b) ... weil sie sich mit Wasser vollsaugen und den Abfluss verstopfen.
- c) ... weil man sie recyceln und wiederverwenden kann.

Die Regeln der Regel

FAQ ist die Abkürzung für „Frequently asked question“, für Fragen, die im Zusammenhang mit einem Thema häufig gestellt werden. Unsere Fragen und Antworten rund um die Menstruation sind ein wenig durcheinandergeraten. Kannst du sie wieder richtig zuordnen?

Bemerkten andere, dass ich meine Periode habe?

1

Alle Frauen haben ab der Pubertät einmal monatlich ihre Menstruation. Während einer Schwangerschaft setzt die Regelblutung aus: Blut und Gebärmutter Schleimhaut werden gebraucht, um das heranwachsende Kind zu versorgen. Die Periode kann auch aussetzen, wenn man stark untergewichtig, sehr gestresst oder krank ist. In diesem Fall sollte man eine Gynäkologin aufsuchen. Ab einem Alter von rund 50 Jahren macht der weibliche Körper eine Veränderung durch – die sogenannte Menopause. Die Eierstöcke hören auf, Eizellen zu produzieren, und der menstruelle Zyklus endet.

Werde ich komisch riechen, wenn ich meine Periode habe?

2

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Bei einem regelmäßigen 28-Tage-Zyklus wäre der früheste Termin für einen Eisprung Tag 12 des Zyklus. Nachdem männliche Spermien höchstens sieben Tage im weiblichen Körper überleben können, wäre es möglich, bei Geschlechtsverkehr am fünften Tag nach Beginn der Regelblutung, schwanger zu werden. Berücksichtigt man, dass es beim Zyklus immer wieder zu Unregelmäßigkeiten kommen kann, sollte man – wenn man eine ungewollte Schwangerschaft ausschließen möchte – auf alle Fälle verhüten.

Gibt es Dinge, die ich während meiner Periode nicht machen kann?

3

Kommt Menstruationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, kann es etwas zu riechen beginnen. Wenn du aber Binden oder Tampons regelmäßig wechselst und dich selbst und deine Hände wäscht und sauber hältst, musst du dir keine Sorgen machen.

Werde ich immer die Regel haben?

4

Nicht wenn du es niemandem erzählst!

Wie viel Blut verliere ich während der Menstruation?

5

Nein, die Regel zu haben ist normaler Bestandteil deines Frauseins und keine Erkrankung. Sie hält dich im Alltag von nichts ab. Du kannst normal zur Schule gehen, zu Hause helfen, Freunde treffen und Sport machen. Sogar schwimmen ist mit Hilfe eines Tampons möglich.

Kann ich während der Regelblutung schwanger werden?

6

Die Menge an Menstruationsflüssigkeit variiert von Frau zu Frau und von Tag zu Tag. Meistens ist es so, dass man in den ersten Tagen der Regel den größten Teil an Blut verliert, während gegen Ende der Regel die Blutung nur mehr sehr leicht ist. Durchschnittlich verliert man während der Regel etwa 80–85 ml Menstruationsflüssigkeit, wovon nur etwa 35 ml reines Blut sind. Auch wenn es nach mehr aussieht, ist es nicht so viel, wie du denkst!

Alles neu?

Hauptteil: Monatshygieneprodukte

Aufbau	Materialien
<p>Infoblätter zu den verschiedenen Monatshygieneprodukten, deren Funktionsweise und Anwendung sowie zum Toxischen Schocksyndrom (TSS) liefern Unterstützung bei der Erarbeitung der Inhalte im Unterricht.</p> <p>Variante 1 – Beantwortung des Fragenkatalogs der Schülerinnen</p> <p>Mit Hilfe der Arbeitsblätter und – so dies möglich ist – ergänzender Recherche im Internet sollen die Schülerinnen versuchen, die Fragen, die sie zu Beginn der Unterrichtseinheit selbst gesammelt haben, zu beantworten. Dies kann einzeln, in Gruppen oder im Klassenverband erfolgen.</p> <p>Variante 2 – Überprüfung des aktuellen Wissensstandes</p> <p>Jene FAQ's, die die Schülerinnen versucht haben, anonym zu beantworten, werden nun Frage für Frage laut in der Gruppe vorgelesen: sowohl die Frage als auch die Antwort. Anschließend wird der Wahrheitsgehalt der Antwort mit Hilfe der Arbeitsblätter überprüft.</p> <p>Variante 3 – Erstellung von Infoblättern</p> <p>Aufbauend auf den inhaltlichen Informationen, die die Schülerinnen gefunden haben, wird versucht, Informationsblätter</p> <ul style="list-style-type: none"> • zu Binden & deren Anwendung sowie • Fragen rund um Tampons und deren Anwendung <p>für die Zielgruppe junger Mädchen, die vor ihrer ersten Menstruation stehen, zu erstellen. Diese Infoblätter werden anschließend mit den Informationen auf den Arbeitsblättern verglichen. Folgende Fragen können dabei diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gibt es wichtige Informationen, die auf den von den Schülerinnen erstellten Infoblättern fehlen? Fehlen diese Informationen auch auf dem gesammelten Material? Wenn ja – warum könnte dies der Fall sein? • Gibt es Informationen, die speziell für die Zielgruppe junger Mädchen interessant sind? <p>Variante 4 – Analyse des Quizergebnisses & Erweiterung des Wissens</p> <p>Das Ergebnis des Monatshygiene-Quiz wird gemeinsam analysiert, offene Fragen werden mit Hilfe der Arbeitsblätter beantwortet.</p>	<p>Infoblätter:</p> <ul style="list-style-type: none">  Binden & Einlagen (Seite 50)  Tampons (Seite 51-52)  Toxisches Schocksyndrom (Seite 53)  Einstieg Variante 1 <ul style="list-style-type: none">  FAQs Arbeitsblatt 9.1-9.3, Seite 44-46  Einstieg Variante 2 <ul style="list-style-type: none">  Einstieg Variante 3 <ul style="list-style-type: none">  Alles hygienisch? Arbeitsblatt 10, Seite 47  Einstieg Variante 4

Binden & Einlagen



Viele Mädchen verwenden zu Beginn ihrer Periode Binden. Diese sammeln den Menstruationsfluss außerhalb des Körpers und sind daher einfach anzuwenden. Binden gibt es in verschiedenen Varianten: lang oder kurz, dick oder dünn, mit Flügeln oder ohne. Damit passen sie sich den unterschiedlichen Bedürfnissen an, zum Beispiel den Unterwäschevorlieben, sportlichen Betätigungen usw. Viele Hersteller bieten Binden auch einzeln verpackt und platz sparend zusammengeklappt oder -gerollt an. So kann man sie praktisch für unterwegs einpacken.

Verwendung

In ihrer Anwendung sind Binden einfach. Man nimmt sie aus ihrer Verpackung und klappt sie gegebenenfalls auseinander. Danach zieht man an der Unterseite der Binde die Schutzfolie vom Klebestreifen ab und legt die Binde in den Slip. Binden mit Flügeln bieten durch die zusätzlichen Klebestreifen, die an der Außenseite des Slips befestigt werden, noch besseren Halt. Sie eignen sich daher besonders für den Einsatz an den stärkeren Tagen der Regel oder beim Sport.



Ist es an der Zeit, die Binde zu wechseln, zieht man diese einfach von der Unterhose ab, rollt sie zusammen, wickelt sie in Toilettenpapier oder in die Verpackung der neuen Binde und wirft sie in den Mülleimer. Auf keinen Fall sollte man Binden in die Toilette werfen. Sie saugen sich mit Wasser voll, verstopfen den Abfluss oder sorgen spätestens in der Kläranlage für Probleme.



Wie oft eine Binde gewechselt werden muss, hängt davon ab, welche Art von Binde man verwendet und wie stark die Blutung ist. An den ersten Tagen der Periode wird sie im Regelfall häufiger gewechselt, weil die Blutung stärker ist. Was man nie vergessen sollte: Vor und auch nach dem Einlegen der Binde immer die Hände waschen! So kann man bakteriellen Infektionen vorbeugen!



Dick oder dünn?

Nur weil eine Binde dicker ist, muss sie noch lange nicht saugfähiger sein. Anders als zu früheren Zeiten, als die Saugfähigkeit der verwendeten Materialien noch nicht so weit entwickelt war, gibt es heute ein großes Angebot an dünnen Binden aus hoch absorbierendem, also stark saugfähigem Material. Diese Binden schließen die Flüssigkeit trotz ihrer „schlanken“ Form sicher ein, und bieten damit nicht nur optimalen Schutz, sondern auch ein angenehmes trockenes Gefühl.

Warum wechseln?

Wechselt man seine Binde nicht regelmäßig, kann das Blut an der Oberfläche unangenehm zu riechen beginnen. Außerdem kann die Binde, nachdem sie die maximale Flüssigkeit aufgenommen hat, durchlässig werden. Um sich selbst also frisch, sauber, trocken und geschützt zu fühlen, sollte die Binde regelmäßig gewechselt werden.

Slipereinlagen

Slipereinlagen werden wie Binden in den Slip geklebt. Anders als Binden sind sie allerdings viel dünner und daher auch nicht für die Aufnahme von Menstruationsblut geeignet. Viele Mädchen und Frauen verwenden Slipereinlagen an den Tagen, an denen sie vermehrt Ausfluss haben, oder als zusätzlichen Schutz zu Tampons.



Tampons



Tampons werden anders als Binden im Inneren des Körpers getragen, in der Vagina. Sie bestehen aus weichem, stark gepresstem, sehr saugstarkem Material und haben eine zylindrische Form. An ihrem unteren flachen Ende ragt das Rückholbändchen heraus.

Tampons gibt es mit verschiedener Saugfähigkeit: kleinere, weniger saugfähige Tampons für Tage mit leichter Blutung oder für junge Mädchen zum Ausprobieren, größere, dickere, besonders saugfähige Tampons für die stärkeren Tage. Jeder Tampon ist einzeln in einer durchsichtigen Folie verpackt.

Verwendung

Das Einführen eines Tampons ist eigentlich ganz einfach. Am Anfang bedarf es allerdings ein wenig Übung.

Am einfachsten ist das Einführen eines Tampons an jenen **Tagen mit starkem Menstruationsfluss**. Nutze daher die starken Tage deiner Periode, um dich an die Handgriffe und den Umgang mit dem Tampon zu gewöhnen. Auf „Trockentraining“ außerhalb deiner Periode solltest du auf alle Fälle verzichten.

Bevor es losgeht, unbedingt die **Hände waschen**. Anschließend löst du die Schutzfolie vom Tampon und ziehst das **Rückholbändchen** am flachen Ende des Tampons in die Länge. So stellst du sicher, dass das Bändchen nicht am Tampon haften bleibt, und du es beim Entfernen des Tampons leicht greifen kannst.

Such dir eine für dich **angenehme Position** – manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, um den Tampon gut einführen zu können.

Verwendest du einen Tampon mit **Applikator**, so schiebst du zuerst den Tampon bis zur Spitze des Applikators. Achte darauf, dass das Rückholbändchen am Ende des Applikators heraushängt.

Halte den Applikator nun mit Daumen und Mittelfinger und führe das obere Ende des Tampons an den Scheideneingang, während du mit der anderen Hand die Schamlippen auseinanderhältst. Indem du – ähnlich wie beim Verabreichen einer Injektion – den Stiel am Ende des Applikators mit dem Zeigefinger nach oben drückst, führst du den Tampon in die Vagina ein.

Beim Einführen des Tampons solltest du beachten, dass die Vagina **leicht schräg nach hinten gekippt** ist. Also muss auch der Tampon leicht schräg eingeführt werden. Wenn du mit Vorsicht an die Sache herangehst, kannst du leicht „erspüren“, in welche Richtung der Tampon geführt werden muss. Versuch, dich trotz der ungewöhnlichen Tätigkeit zu entspannen und nicht zu verkrampfen. Je lockerer du an die Sache herangehst, umso einfacher wird es dir fallen. Spürst du den Tampon nicht mehr, so sitzt er richtig. Entferne den gesamten Applikator und entsorge ihn im Müll. Verwendest du keinen Applikator, so wird der Tampon mit Hilfe eines Fingers in die Vagina geschoben, während du mit der anderen Hand die Schamlippen auseinanderhältst.

Wenn du den Tampon nach dem Einführen spürst, sitzt er zu wenig tief. Entferne ihn und versuche es mit einem neuen Tampon.

Tampons

Tampon auf Reisen?

Entgegen alter Mythen kann sich ein Tampon nicht einfach in der Vagina auflösen oder sich auf Wanderschaft durch den Körper begeben. Der Gebärmutterhals, der zwischen Vagina und Gebärmutter liegt, ist viel zu eng als dass ein Tampon durchpassen würde und nach oben wandern könnte. Die kräftige Scheidenmuskulatur hält den Tampon fest, sodass er nicht herausrutschen kann.

Regelmäßig wechseln

Je nach Art des Tampons und Stärke der Periode sollte ein Tampon alle vier bis acht Stunden gewechselt werden. Länger als acht Stunden solltest du einen Tampon nie tragen.

Um den Tampon zu entfernen, zieht man ihn einfach vorsichtig am Rückholbändchen aus der Vagina. Das Rückholbändchen selbst kann sich nicht lösen oder reißen. Es ist sicher und fest im Inneren des Tampons verankert.

Am einfachsten funktioniert es, wenn du dich mit leicht gespreizten Beinen auf die Toilette setzt. So landet an den stärkeren Tagen der Regel eventuell bereits angestaute Menstruationsflüssigkeit auch in der Toilettenschüssel und nicht am Boden.

Sollte sich der Tampon nach vier Stunden bei vorsichtigem Anziehen noch nicht lösen, so kann es daran liegen, dass er noch nicht vollgesogen ist und daher auch noch nicht entfernt werden muss.

Den gebrauchten Tampon wickelst du am besten in Toilettenpapier und wirfst ihn in den Mülleimer. In der Toilette haben weder gebrauchte noch ungebrauchte Tampons etwas zu suchen! Wenn du versuchst, sie hinunterzuspülen, saugen sie sich mit Wasser voll und verstopfen den Abfluss.

Klein oder groß?

Die meisten Frauen verlieren rund 90 Prozent ihres Menstruationsflusses in den ersten drei Tagen der Periode. Damit die Hygiene während deiner Tage möglichst reibungslos verläuft, solltest du die Tampongröße immer von der Stärke deiner Periode abhängig machen.

Versuch es zuerst einmal mit der kleinsten Größe und benutze als zusätzliche Sicherheit eine Slipeinlage. Hat der Tampon bereits vor vier Stunden seine maximale Aufnahmefähigkeit erreicht, solltest du das nächststärkere Modell versuchen. Wenn du das Entfernen des Tampons als unangenehm empfindest bzw. der Tampon nur wenig Spuren von Menstruationsblut aufweist, solltest du die nächstkleinere Tampongröße wählen.

Manche Mädchen und Frauen greifen auch an Tagen mit schwacher Blutung zu besonders saugstarken Tampons, um seltener wechseln zu müssen. Das solltest du ebenso wenig tun wie Tampons bei normalem Ausfluss zu verwenden.

Jungfräulichkeit trotz Tampon?

Das Jungfernhäutchen ist dehnbar und lässt im Scheideneingang eine Öffnung frei. Da ein Tampon sehr viel schmaler als ein Penis ist, sollte das Jungfernhäutchen bei richtiger Anwendung nicht beschädigt werden.

Schwimmen mit Tampons?

Mit Tampons kann man schwimmen gehen. Bevor man ins Wasser geht und nachdem man im Wasser gewesen ist, sollte man einen frischen Tampon einführen.

Toxisches Schocksyndrom (TSS)

Das Toxische Schocksyndrom ist eine ausgesprochen seltene, aber sehr ernste Erkrankung, die durch Bakterientoxine hervorgerufen wird. Bakterientoxine sind Gifte, die von krankheits-erregenden Bakterien erzeugt werden. Diese Toxine verursachen ein schweres Kreislauf- und Organversagen, das tödlich enden kann.

Das Toxische Schocksyndrom kann sowohl Männer als auch Frauen und Kinder treffen. Die Hälfte aller TSS-Fälle tritt jedoch bei Frauen auf, die ihre Menstruation haben – und dies wird normalerweise mit der Verwendung von Tampons in Verbindung gebracht. TSS kann behandelt werden, jedoch sind eine frühe Diagnose und Behandlung wichtig.

Das menstruelle TSS kann während, aber auch nach der Periode auftreten. Hat man es einmal gehabt, kann man es jederzeit wiederkommen.

Die **Symptome**, die einzeln oder auch gesammelt auftreten können, sind ähnlich wie bei einer Grippe:

- plötzliches hohes Fieber mit Temperaturen über 39°C
- Blutdruckabfall verbunden mit Schwindel- bzw. Ohnmachtsanfällen
- Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- gerötete Haut, ähnlich einem Sonnenbrand
- Hautabschälungen vor allem an Handflächen und Fußsohlen
- Muskelschmerzen
- Halsschmerzen

Sollte der **Verdacht** auf TSS bestehen, sollte man

- den getragenen Tampon sofort entfernen.
- einen Arzt aufsuchen und ihn über die Symptome und die TSS-Befürchtung informieren.

Risikominimierung

- Immer Tampons mit der je nach Bedarf niedrigsten Saugstärke verwenden.
- Abwechselnd Tampons und Binden während der Periode verwenden.

Alles neu?

Abschluss: Monatshygieneprodukte

Aufbau	Materialien
<p>Variante 1 – Bearbeitung des Monatshygiene-Quiz</p> <p>Mit Hilfe des Monatshygiene-Quiz wird das Wissen der Schülerinnen abschließend überprüft.</p> <p>Variante 2 – Erstellung eines Rätsels zum Thema</p> <p>Die Schülerinnen erhalten die Aufgabe, beginnend mit jeweils einem Buchstaben des Wortes „Monatshygiene“ einen Satz zu bilden, der inhaltliche Information zum Thema liefert. (Achtung: Der Buchstabe „y“ wird mit „h“ zu „hy“ kombiniert.) Diese Arbeit kann einzeln, in Gruppen oder im gesamten Klassenverband erfolgen.</p> <p>In einem zweiten Schritt werden zu den gesammelten Sätzen die passenden Quizfragen erstellt.</p> <p>Haben die Schülerinnen in mehreren Gruppen gearbeitet, können die Gruppen abschließend die Aufgabe erhalten, das Quiz einer anderen Gruppe zu lösen.</p> <p>In einem Wettbewerb zwischen den Gruppen kann auch das beste Quiz gewählt werden.</p> <p>Variante 3 – Erstellung von Infoblättern</p> <p>Die Schülerinnen erstellen Quizfragen, mit denen sie versuchen, die wichtigsten Informationen rund um Monatshygiene und Monatshygieneprodukte abzudecken. Pro Frage gibt es drei mögliche Antworten.</p> <p>Im Pubertätsquiz sind bereits Fragen zur Monatshygiene bzw. Monatshygieneprodukten enthalten.</p>	<p> Alles hygienisch? Arbeitsblatt 10, Seite 47</p>