

## SICH SELBST ENTDECKEN ... NEUE ERFAHRUNGEN MACHEN ... EINE FRAU WERDEN ...

Diese Broschüre richtet sich an Mädchen und junge Frauen in der Pubertät.

Allerdings sind 12-Jährige natürlich mit anderen Themen und Fragen beschäftigt

als 15- oder 17-Jährige. Daher unsere Bitte an die Älteren: Werdet nicht ungeduldig,

wenn ihr beim Lesen merkt, dass ihr schon eine Menge wisst. Mit Sicherheit findet ihr trotzdem die eine oder andere nützliche Info.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

Eure BZgA

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## „ICH FIND DICH GUT“ ... „ICH STEH AUF DICH“ ...



**Übrigens:** Gute Beziehungen zeichnen sich durch gegenseitigen Respekt aus. Das heißt nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. Aber man sollte fair miteinander umgehen.

### Hetero, lesbisch, bi – oder wie?

Mädchen können sich auch in Mädchen verlieben. Manche merken schon recht früh, dass sie viel mehr auf Mädchen stehen als auf Jungen, also lesbisch sind. Andere finden das erst im Erwachsenenalter heraus. Man kann auch erotische Gefühle zu beiden Geschlechtern haben und sich nur in ein bestimmtes Mädchen verlieben, sonst aber auf Jungs stehen. Das nennt man bisexuell. Steht man als Mädchen auf Jungen, so ist man heterosexuell. Wenn du unsicher bist, warte einfach noch ein bisschen ab, was passiert. Vielleicht hilft es dir auch, mit anderen Jugendlichen zu sprechen, denen es ähnlich geht. **Ausführliche Infos** findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Vielleicht denkst du manchmal, du müsstest jetzt auch unbedingt einen Freund oder eine Freundin haben. Oder hast große Sehnsucht nach jemandem, der dich liebt und den du lieben kannst. Das lässt sich leider nicht erzwingen. Eher ist es so, dass du eines Tages plötzlich bis über beide Ohren verliebt bist und mit der Zeit vielleicht eine Beziehung entsteht.

## GEFÜHLE, SEX UND MEHR – FÜHLT SICH GUT AN!

Wenn du einen Jungen oder ein Mädchen toll findest, werdet ihr euch körperlich vielleicht näher kommen. Wenn man verliebt ist, gibt es nämlich nichts Schöneres, als den anderen zu berühren und zu spüren.

### Der erste Kuss ist immer etwas Besonderes.

Denn ein Kuss zwischen zwei Menschen ist ein Zeichen von Zärtlichkeit und Zuneigung. Es kann trocken oder feucht, kurz oder lang, mit oder ohne Zunge sein. Lange Küsse sind auch supererotisch und sehr intensiv.

### Deine erogenen Zonen

Manche Stellen des Körpers reagieren bei Mädchen und Jungen besonders sensibel auf Berührungen und werden deshalb „erogene Zonen“ genannt: zum Beispiel die Brustwarzen, bestimmte Stellen am Hals und Nacken oder zwischen den Beinen. Beim Jungen sind der Penis, besonders die Eichel und auch die Hoden erogene Zonen. Bei Mädchen ist der Kitzler sehr empfindlich und erregbar. Er sitzt über der Scheide. Dort, wo die inneren Schamlippen zusammenwachsen. Wird er zärtlich gestreichelt, kommen die meisten Mädchen zum Orgasmus. Bei Jungen steigert sich die Erregung übrigens häufig schneller als bei Mädchen – deshalb kann es

auch sein, dass ein Junge beim Petting zum Orgasmus kommt.

### Weißt du, was „Petting“ ist?

Das heißt, sich gegenseitig am ganzen Körper zu streicheln und zu lieb-kosen, ohne dass der Penis in die Scheide eingeführt wird. Dabei kann man angezogen oder vollkommen nackt sein. Hauptsache, beide Partner fühlen sich wohl dabei.

**Tipps:** Bei allen körperlichen Erfahrungen, die du jetzt sammelst, ist es gut, auf deine innere Stimme zu hören. Tue nur, was du magst. Wenn du noch keine Lust auf Zungenküsse hast, ist das auch vollkommen okay. Lass dir Zeit, deinen Körper Stück für Stück kennenzulernen. Rede mit deinem Freund oder deiner Freundin darüber, was dir gefällt und was nicht.

Obwohl kein Geschlechtsverkehr stattfindet, könnte es trotzdem zu einer **Schwangerschaft** kommen. Du solltest also aufpassen, dass der Samen des Jungen nicht in deine Scheide gelangt.

**Übrigens:** Wenn du dich selbst streichelst, kannst du herausfinden, wo überall deine erogenen Zonen sind und welche Berührungen dir besonders gut gefallen. Wenn du dabei einen Orgasmus bekommst, nennt man das Selbstbefriedigung.

### Wie weit willst du gehen?

Einige Mädchen erleben ihren ersten Sex sehr früh, andere erst mit 17 oder 18 Jahren oder noch später. Der richtige Zeitpunkt ist dann gekommen, wenn du innerlich dazu bereit bist und wirklich Lust darauf hast. Lass dich auf keinen Fall von einem Jungen dazu drängen. Du selbst entscheidest, wann es soweit ist.

**Wichtig bei allem: Mach nie etwas, das du nicht magst! Und akzeptiere auch ein „Nein!“. Geh immer nur so weit, wie du selbst willst. Wenn dich manche Sachen, von denen du hörst, vielleicht sogar ekeln, ist das ebenfalls vollkommen in Ordnung.**

**Übrigens:** Die meisten Jungen haben mehr Erfahrung mit Selbstbefriedigung als Mädchen. Wahrscheinlich, weil sie ihren Penis von klein auf häufig in die Hand nehmen. Mädchen haben zu ihrem Kitzler ein anderes „Verhältnis“. Er ist nicht so gut sichtbar. Deshalb kennen manche diesen Teil ihres Körpers vielleicht noch nicht so gut.

Obwohl kein Geschlechtsverkehr stattfindet, könnte es trotzdem zu einer **Schwangerschaft** kommen. Du solltest also aufpassen, dass der Samen des Jungen nicht in deine Scheide gelangt.

**Übrigens:** Wenn du dich selbst streichelst, kannst du herausfinden, wo überall deine erogenen Zonen sind und welche Berührungen dir besonders gut gefallen. Wenn du dabei einen Orgasmus bekommst, nennt man das Selbstbefriedigung.

### Was beim Sex in deinem Körper passiert

Wenn du sexuell erregt bist, wird deine Scheide feucht. Zum Beispiel beim intensiven Küssen oder beim Petting. Die Scheidenflüssigkeit ist klar und wird von der Scheidenhaut oder von Drüsen am Scheideneingang abgegeben. Wenn man miteinander schlafen will, dient die schleimige Flüssigkeit als natürliches Gleitmittel. Dann tut es nicht weh, wenn der Penis eindringt.

Bleibt die Scheide dagegen trocken und du willst mit einem Jungen schlafen, kann das Eindringen des Penis unangenehm oder sogar schmerzhaft sein. Wenn die Scheide noch nicht feucht ist, ist das ein Zeichen dafür, dass du noch nicht genug erregt bist. Vielleicht bist du doch noch nicht bereit? Dann solltest du mit deinem Freund darüber sprechen. Wenn man sich Zeit füreinander nimmt und zärtlich zueinander ist, kann man die Erregung nämlich steigern. Beim Sex zählen schließlich nicht das Funktionieren von Scheide und Penis, sondern die Lust und die Nähe!

**Die Sache mit den Pornos ...** Pornos sind Filme, Fotos oder Magazine, die sexuelle Handlungen zeigen. Man darf sie sich erst ab 18 Jahren anschauen. Trotzdem gucken sich viele Jungen und auch Mädchen Pornos an. Die meisten Filme sind aber auf erwachsene Männer zugeschnitten. Frauen werden in den Filmen fast immer unrealistisch dargestellt und keine will so angemacht werden. Also: Falls ihr etwas über guten und liebevollen Sex wissen wollt, sind Pornos kein gutes Vorbild!

### Neben Selbstbefriedigung, Petting und Geschlechtsverkehr gibt es auch noch andere Sexualpraktiken:

zum Beispiel Oral- oder Analverkehr. Hier sind die wichtigsten Informationen dazu. Oralverkehr bedeutet, sich gegenseitig mit dem Mund zu befriedigen. Viele Jungen mögen es, wenn der Penis in den Mund genommen wird (dazu sagt man auch „blasen“). Mädchen können oral befriedigt werden, wenn ihr Kitzler mit der Zunge berührt wird (dazu sagt man auch „lecken“).

Beim Analverkehr wird der Penis in den Po (After) der Partnerin oder des Partners eingeführt. Dabei muss man sehr vorsichtig sein, da After und Darm viel weniger dehnbar sind als die Scheide und außerdem über kein natürliches Gleitmittel verfügen. Deshalb sollte ein Kondom mit einem wasserlöslichen Gleitmittel benutzt werden. **Und wie immer gilt: Mach nur, was dir und deinem Partner oder deiner Partnerin gefällt! Egal, was die anderen sagen, wollen oder tun.**

**Manche Mädchen haben Angst, ihren Freund zu verlieren,** wenn sie nicht bei allem mitmachen, was er will. Dann tun sie womöglich Dinge, auf die sie selbst keine Lust haben oder die sie noch gar nicht wollen. Nimm lieber deinen Mut zusammen und traue dich, mit deinem Freund darüber zu sprechen, wenn er zu drängend wird. Sag ihm ganz klar, was du nicht magst. Aber sag ihm auch möglichst genau, was dir gefällt. Probiert Sachen aus, die ihr beide schön findet. Und wenn ein Junge das nicht will und nur an sich denkt? Es gibt viele andere Jungen, die verständnisvoller sind und die du kennenlernen kannst.

**♂ Für Frauen gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Anti-Baby-Pille.** Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben. Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst

Bevor du Sex haben willst, solltest du dich über verschiedene Möglichkeiten der Schwangerschaftsverhütung informieren.

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

**♀ Für Frauen gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Anti-Baby-Pille.** Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben. Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

**♀ Für Frauen gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Anti-Baby-Pille.** Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben. Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

**♀ Für Frauen gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Anti-Baby-Pille.** Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben. Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

## JUNGS & SEXUALITÄT

Auch der männliche Körper hat verschiedene erogene Zonen. Besonders empfindlich sind der Penis und die Eichel. Das ist die Spitze des Penis. Wenn man die Eichel oder den Penis streichelt, kann das eine Erektion auslösen. Der Penis wird steif. Ist ihre Erregung auf dem Höhepunkt, kriegen Jungs genau wie Mädchen einen Orgasmus. Dabei haben sie meistens einen Samenerguss. Die Samenflüssigkeit kommt aus dem Penis. Gebildet werden die Samenzellen in den Hoden. Die sind ebenfalls eine erogene Zone.

**Viele Jungs sind in der Pubertät besonders leicht erregbar.** Manchmal wird ihr Penis schon bei dem Gedanken an ein Mädchen steif. Oder einfach so. Es kann sein, dass sie kaum wissen, wohin sie mit ihrer Lust sollen. Dabei werden sie ganz „drängelig“ und versuchen, ihre Freundin (oder auch andere Mädchen) unbedingt zum Petting oder Sex zu überreden. Wichtig: Mach das nicht zu deiner Sache! Wenn du nicht willst, setz eine klare Grenze und sag nein!

Wenn dir umgekehrt ein Junge gut gefällt und du Lust hast, mit ihm zusammen zu sein, kannst du das ruhig zeigen! Denn auch Mädchen können den ersten Schritt machen

– ob beim Küssen, beim Petting oder wenn es darum geht, miteinander zu schlafen. Die Natur hat die Lust auf Zärtlichkeit und Sex nämlich ganz gerecht verteilt, an Mädchen genau so wie an Jungs. Lass dir in diesem Punkt nicht einreden, für Mädchen würden andere Regeln gelten als für Jungs.

**Manche Mädchen haben Angst, ihren Freund zu verlieren,** wenn sie nicht bei allem mitmachen, was er will. Dann tun sie womöglich Dinge, auf die sie selbst keine Lust haben oder die sie noch gar nicht wollen. Nimm lieber deinen Mut zusammen und traue dich, mit deinem Freund darüber zu sprechen, wenn er zu drängend wird. Sag ihm ganz klar, was du nicht magst. Aber sag ihm auch möglichst genau, was dir gefällt. Probiert Sachen aus, die ihr beide schön findet. Und wenn ein Junge das nicht will und nur an sich denkt? Es gibt viele andere Jungen, die verständnisvoller sind und die du kennenlernen kannst.



## FÜR ALLE FÄLLE: VERHÜTUNG

Bevor du Sex haben willst, solltest du dich über verschiedene Möglichkeiten der Schwangerschaftsverhütung informieren.

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

**♀ Für Frauen gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Anti-Baby-Pille.** Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben. Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

**♀ Für Frauen gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Anti-Baby-Pille.** Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben. Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst

**♂ Kondome sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken, wie Tripper oder Chlamydien.** Wichtig: Nur Kondome mit Qualitätssiegel verwenden. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungs ein kleineres Kondom.

## INFOS, HILFE UND BERATUNG

Du möchtest noch mehr wissen? Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bei Verhütungsfragen kannst du dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt wenden, das Fachwort dafür heißt Gynäkologin/Gynäkologe. Wenn du Fragen zu Sexualität und Partnerschaft hast, kann dir eine Beratungsstelle weiterhelfen. Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Unter folgenden Adressen kannst du im Internet oder in den Gelben Seiten nachschauen:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- Gesundheitsämter

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

**♂ Wichtig:** Beim Sex den Penis kurz vor dem Samenerguss herausziehen, ist **keine Verhütungsmethode** – lass dich also nicht darauf ein! Erstens klappt das selten. Und zweitens können schon vorher sogenannte „Lusttropfen“ aus dem Penis kommen, die Spermien enthalten. Dein Partner sollte also das Kondom schon immer vor dem ersten Eindringen überziehen! Und was, wenn ihr beim Sex gerade keins zur Hand habt? Dann bleibt lieber beim Petting und verzichtet auf Geschlechtsverkehr. Das ist besser, als ungewollt Mutter (oder Vater) zu werden!

**Mehr Infos zum Thema Verhütung findest du in sex 'n' tipps – Pille, Kondom und Co. sowie auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de)**

**♂ Wichtig:** Beim Sex den Penis kurz vor dem Samenerguss herausziehen, ist **keine Verhütungsmethode** – lass dich also nicht darauf ein! Erstens klappt das selten. Und zweitens können schon vorher sogenannte „Lusttropfen“ aus dem Penis kommen, die Spermien enthalten. Dein Partner sollte also das Kondom schon immer vor dem ersten Eindringen überziehen! Und was, wenn ihr beim Sex gerade keins zur Hand habt? Dann bleibt lieber beim Petting und verzichtet auf Geschlechtsverkehr. Das ist besser, als ungewollt Mutter (oder Vater) zu werden!

## SEX 'n' tipps

**sex 'n' tipps Pille, Kondom und Co. – was ihr wissen solltet**

**sex 'n' tipps Jungenfragen**

**sex 'n' tipps Körper und Gesundheit**

**sex 'n' tipps Die erste Liebe**

**sex 'n' tipps Gemeinsam Verhüten**

**sex 'n' tipps Hilfe bei Sex-Pannen**

**sex 'n' tipps Meine Rechte**

**sex 'n' tipps Das erste Mal**

## Mädchenfragen

**BZgA**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

**loveline.de**

**0800 111 0 333**

**www.loveline.de**

**www.loveline.de**

**www.loveline.de**

**www.loveline.de**

# IMPRESSUM

## Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Leitung: Dr. med. Heidrun Thais

Maarweg 149-161

50825 Köln

www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei

**Redaktion:** Mirjam Tomse

**Fotos:** Designpics, fotolia, PhotoAlto, STOCK4B-RF

**Druck:**

Rasch, Bramsche

**Auflage:** 7.300.10.15

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

**Bestellung:**

BZgA, 50819 Köln

Fax: 0221 8992-257

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**Bestellnummer:** 13066002



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

# ÜBERSICHT

- **Aufregend & anstrengend – erwachsen werden!**
- **Der Stress mit dem Aussehen**
- **Wie ist das, eine Frau zu sein?**
- **Worauf es im Leben ankommt ...**
- **Dein Körper in der Pubertät: Action auf allen Ebenen**
- **„Ich find dich gut“ ... „Ich steh' auf dich“ ...**
- **Gefühle, Sex und mehr – fühlt sich gut an!**
- **Jungs & Sexualität**
- **Für alle Fälle: Verhütung**
- **Infos, Hilfe und Beratung**

# AUFREGEND & ANSTRENGEND – ERWACHSEN WERDEN!

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

(Zitiert aus [www.loveline.de](http://www.loveline.de))

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

# DER STRESS MIT DEM AUSSEHEN



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

Models, die nicht ein Gramm Fett zu viel haben.

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

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

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

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

# WIE IST DAS, EINE FRAU ZU SEIN?



**Kaen: Sie sollte nicht zu dünn sein und lange Haare haben. Ganz wichtig ist: Ich muss mit ihr lachen können. Natürlich sollte sie sein ... und Ziele im Leben haben.**

Es gibt viele verschiedene Wege, dein Leben zu gestalten. Eine Frau zu werden heißt: Du suchst deinen Weg, machst neue Erfahrungen und lernst so deine Stärken und Schwächen immer besser kennen. Sie machen dich unverwechselbar und darauf kannst du stolz sein.

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

# WORAUF ES IM LEBEN ANKOMMT...

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

**Welche Ausbildung/welcher Beruf könnte zu mir passen?**

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

**Will ich später lieber allein oder in einer Beziehung leben?**

**Was ist mit Heiraten?**

**Wie stelle ich mir den Partner oder die Partnerin vor, mit dem oder der ich zusammen sein will?**

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

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

# DEIN KÖRPER IN DER PUBERTÄT: ACTION AUF ALLEN EBENEN

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

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

**Übrigens: Immer mehr Mädchen entfernen sich die Haare an den Beinen, unter den Armen und in der „Bikinizone“. Auch Jungs rasieren sich unter den Achseln oder an den Genitalien. Informiere dich über die verschiedenen Verfahren und Nebenwirkungen, z.B. unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de). Ein wenig Übung braucht, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Es kann nämlich sein, dass deine Haut erst mal mit einer Reizung und Pickeln reagiert.**

**Tip: Lass dich von einer Verkäuferin beraten, wenn du deinen ersten BH kaufst.**

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

Du bist mitten in der Pubertät, dein Busen ist also noch nicht ausgewachsen. Wie er später aussehen wird, ist übrigens genetisch festgelegt. Es gibt kleine, große, runde, spitze, weiche oder feste Brüste. Und sie sind einzigartig. Manche Mädchen oder Jungen finden einen großen Busen toll, andere mögen lieber kleine Brüste. Und du? Oft ist die linke größer als die rechte oder umgekehrt. Bis dein Busen sein endgültiges Aussehen erreicht hat, dauert es mehrere Jahre.

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

**Tip: Lass dich von einer Verkäuferin beraten, wenn du deinen ersten BH kaufst.**

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

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

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

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

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

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

**Und wenig milder Seife.** Zu viel Seife, Waschlotionen und Intimsprays können die Haut austrocknen und die Scheidenflora schädigen.

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

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

**Tip: Du kannst mit Fragen und Problemen auch allein zu einem Kinder- und Jugendarzt oder einer Kinder- und Allgemeinmedizinerin oder einer Allgemeinmedizinerin gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersucht er oder sie dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der sogenannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).**

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

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

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

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

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

**Tip: Du kannst mit Fragen und Problemen auch allein zu einem Kinder- und Jugendarzt oder einer Kinder- und Allgemeinmedizinerin oder einer Allgemeinmedizinerin gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersucht er oder sie dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der sogenannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).**

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

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

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

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

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

**Tip: Du kannst mit Fragen und Problemen auch allein zu einem Kinder- und Jugendarzt oder einer Kinder- und Allgemeinmedizinerin oder einer Allgemeinmedizinerin gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersucht er oder sie dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der sogenannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).**

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

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

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

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

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