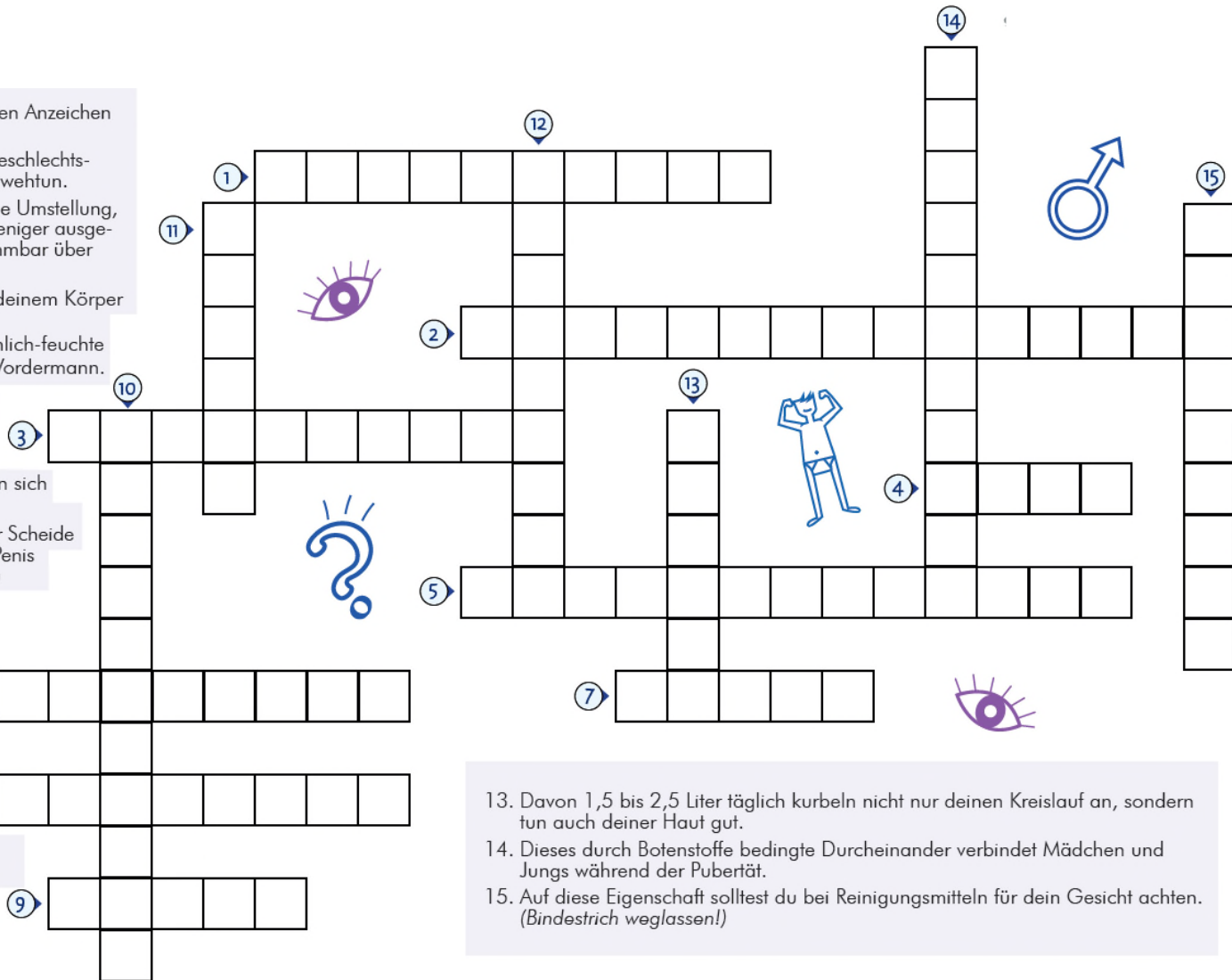


 Kreuz und quer

Kannst du das Kreuzworträtsel lösen? Bei genauerem Lesen liefert dir die Infobroschüre alle Antworten.

1. Sie gehören zu den ersten spriessenden Anzeichen der Pubertät.
2. Ist es zu kurz, kann der Penis beim Geschlechtsverkehr an der Unterseite der Eichel wehtun.
3. Bei Jungen hört man diese körperliche Umstellung, während sie bei Mädchen deutlich weniger ausgeprägt und daher auch kaum wahrnehmbar über die Bühne geht.
4. Diese Stunden an Schlaf solltest du deinem Körper unbedingt täglich gönnen.
5. Dieses mehr oder weniger frisch-fröhlich-feuchte Vergnügen bringt den Kreislauf auf Vordermann.
6. So nennt man den Schilddknorpel, der im Laufe der Pubertät plötzlich in der Mitte des Halses von Jungen erkennbar ist.
7. Die meisten Schweißdrüsen befinden sich unter den ...
8. Wird dieses Organ, das am Ende der Scheide liegt, beim Geschlechtsverkehr vom Penis berührt, so kann sich das für die Frau unangenehm anfühlen.
9. Sie produzieren das männliche Geschlechtshormon.
10. Es lässt deinen Kehlkopf wachsen.
11. Diese Mischung aus Bakterien, Hautzellen und Urin, die sich unter der Vorhaut sammelt, sollte täglich entfernt werden.
12. Sie kurbelt die Hormonproduktion an und bringt den Hormonhaushalt damit mächtig durcheinander.



The crossword puzzle grid consists of 15 numbered clues. The grid is partially filled with letters from the clues. The clues are:

1. 10 letters
2. 12 letters
3. 11 letters
4. 10 letters
5. 12 letters
6. 10 letters
7. 5 letters
8. 10 letters
9. 5 letters
10. 10 letters
11. 11 letters
12. 10 letters
13. 5 letters
14. 10 letters
15. 10 letters

Illustrations include a purple eye, a blue question mark, a blue male figure, and a blue female symbol.

13. Davon 1,5 bis 2,5 Liter täglich kurbeln nicht nur deinen Kreislauf an, sondern tun auch deiner Haut gut.
14. Dieses durch Botenstoffe bedingte Durcheinander verbindet Mädchen und Jungs während der Pubertät.
15. Auf diese Eigenschaft solltest du bei Reinigungsmitteln für dein Gesicht achten. (Bindestrich weglassen!)

Kreuz und quer ♂



12

11

1

2

10

3

4

13

5

6

7

8

9

14

15

S C H A M H A A R E

S M E G

V O R H A U T B Ä N D C H E N

S T I M M B R U C H

A

W A S

W E C H S E L D U S C H E

A D A M S A P F E L

M U T T E R M U N D

H O D E N

H O R M O N

P H E N E U T R A L

A C H T

A R M E N



Pubertät im Schnelldurchlauf!



Kannst du die nachfolgenden Fragen rund um die Pubertät beantworten? Die Infobroschüre hilft dir dabei.

1. «Je mehr du dich rasierst, umso kräftiger wird dein Bart!» Entscheide, ob diese Aussage richtig ist und begründe deine Entscheidung!

.....
.....

2. Sollte Körperbehaarung aus hygienischen Gründen entfernt werden?

.....

3. Wie lang dauert die für alle hörbare Phase des Stimmbruchs?

.....

4. Was passiert während der hörbaren Phase des Stimmbruchs mit den Stimmbändern?

- Ihre Spannung verdoppelt sich.
- Sie werden dicker.
- Sie werden doppelt so lang.

5. Welche Aussage stimmt?

Während des Stimmbruchs solltest du

- die Stimme nicht mit Gewalt korrigieren.
- nur das Notwendigste sprechen.
- so leise wie möglich sprechen.

6. Wie viele Prozent aller Jugendlichen kämpfen während der Pubertät mit Pickeln?

.....

7. Was hilft gegen Pickel?

- Die Gesichtshaut zwei Mal täglich desinfizieren und anschliessend Feuchtigkeitscreme benutzen.
- Die Gesichtsmuskeln mit verschiedenen Grimassen trainieren – das reinigt die Poren.
- Täglich mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Wasser trinken.

8. Was ist ein Smegma?

- Ein anderes Wort für Samenflüssigkeit
- Ein Gemisch aus Bakterien, Hautzellen und Urin
- Eine Mischung aus abgestorbenen Samen- und Eizellen

9. Smegma sollte täglich entfernt werden, um Entzündungen vorbeugen. Wo findet man es?

.....

10. Auf welcher Seite liegt die Reissverschlussklappe bei Männerhosen und warum ist das so?

.....
.....

11. Warum kann es beim Wasserlassen nach einem Samenerguss leicht brennen?

.....
.....

12. Was ist früher dran mit der Pubertät?

- Jungen
- Mädchen
- beide gleich

13. Können Mädchen beim ersten Sex schwanger werden?

.....

14. Kann ein Penis zu kurz für Sex sein?

.....
.....

15. Was sollte man tun, wenn man spürt, dass einem der Kreislauf versagt und man das Bewusstsein verliert?

- Sich flach hinlegen und die Beine hochlagern
- Sich hinsetzen und die Augen schliessen
- Sich möglichst gerade aufrichten und langsam bis 3 zählen

16. Welche Aufgabe hat das Herz?

.....

17. Welche der Aussagen stimmt?

- Ein erigierter Penis ist grundsätzlich um ein Drittel länger, als der schlaffe Penis.
- Multipliziert man die Länge eines schlaffen Penis mit 1,57, so erhält man die Länge desselben Penis im erigierten Zustand.
- Von der Länge des schlaffen Penis kann man nicht auf seine Länge im erigierten Zustand zurückgreifen.

18. Wie nennt man den Schildknorpel, der beim Wachsen des Kehlkopfes am Hals erkennbar wird?

- Adamsapfel
- Kopfnuss
- Williamsbirne

Alles neu! 

Pubertät, das ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Jungen ist dieser Prozess zwischen Jahren abgeschlossen. Viele Jungs glauben, dass die Pubertät beginnt, wenn die ersten Barthaare spriessen. Tatsächlich sind allerdings meistens die das erste sichtbare Zeichen für die Pubertät, danach kommen die und erst rund zwei Jahre später der erste Bartflaum. Für alle hörbar wird die Pubertät mit dem Stimmbruch. Innerhalb eines halben Jahres verdoppeln die Stimmbänder ihre und werden auch um einiges Aber nicht nur die Stimmbänder wachsen – der gesamte wächst mit. Das sieht man am, der Beule, die plötzlich am Hals wächst. Schadet das Sprechen während dieser Zeit?.....! Wichtig ist, dass der Stimme freien Lauf gelassen wird. Man sollte sie auf keinen Fall mit zu kontrollieren versuchen.

Ein anderes für alle erkennbares Zeichen fürs Einsetzen der Pubertät sind Pickel. % aller Jugendlichen haben damit zu kämpfen. Ausdrücken ist jedenfalls verboten – das kann verursachen und hinterlassen.

Trink viel Wasser, greif dir möglichst wenig mit den Händen ins, wechsele Kopfkissen und öfter, achte bei der Reinigung deiner Gesichtshaut auf ein Reinigungsmittel und benutze anschliessend Feuchtigkeitscreme. Die Pubertät kann man nicht nur sehen und hören, man kann sie auch Denn deine Schweißdrüsen versehen ab jetzt ihren Dienst und sorgen dafür, dass dein Schweiß nicht mehr geruchlos ist. Regelmäßiges Waschen mit milden Reinigungsmitteln mit einem pH-Wert von, die Nutzung eines Deos oder nach dem Waschen, eine ausgewogene und ausreichend Wassertrinken sorgen dafür, dass du selbst und auch andere dich gut riechen können.

Auch der Intimbereich sollte bei all den Veränderungen, die jetzt passieren, noch gründlicher gepflegt werden.

Achte darauf, dich immer von nach zu waschen, sodass keine Krankheitserreger vom in den Genitalbereich gelangen können. Wichtig ist auch, dass das regelmässig entfernt wird. Das ist eine Mischung aus Bakterien, Hautzellen und, die sich unter der Vorhaut sammelt. Tägliche Reinigung mit viel Wasser und pH-neutraler Seife schützt vor

Für die meisten Änderungen während der männlichen Pubertät ist verantwortlich. Das männliche Sexualhormon, das in den produziert wird, lässt nicht nur die Stimmbänder, sondern auch die Hoden selbst wachsen. Und das meistens nicht ganz gleichmässig. Bei % aller Männer hängt der linke Hoden tiefer als der rechte – deswegen sitzt auch die Reissverschlussklappe bei Männern über der Seite. Auch der Penis wächst. Zwischen 16 und 18 Jahren erreicht er seine endgültige Grösse: das sind im schlaffen Zustand meist zwischen Das sagt aber nichts über seine Grösse im erigierten Zustand aus.

Die Angst, dass der Penis für Sex zu kurz sein könnte, ist übrigens unbegründet. Ein erigierter Penis erreicht durchschnittlich eine Länge von, während die weibliche Scheide nur lang ist. Stösst der Penis beim Geschlechtsverkehr an den, der am Ende der Scheide liegt, so kann das für die Partnerin sogar unangenehm sein.

Insgesamt solltest du Anlaufschwierigkeiten beim ersten Mal nicht ganz so ernst nehmen und dich auf keinen Fall unter setzen – sonst läuft ganz schnell gar nichts mehr! Was du aber schon beim ersten Mal sehr ernst nehmen solltest, ist die Möglichkeit einer ungewollten Schwangerschaft. Um diese auszuschließen, müsst ihr schon beim ersten Mal
Auch wenn beim Mädchen die erste noch nicht eingesetzt hat.

Tut beim Geschlechtsverkehr die Unterseite der weh? Das kann daran liegen, dass das zu kurz ist. In dem Fall sollte man sich ärztlichen Rat holen.

Brennt es nach dem beim Wasserlassen ein bisschen, so ist das kein Grund zur Sorge. Die verengt die Harnröhre noch, sodass der Urin durch sie werden muss. Ein leichtes Brennen ist da ganz normal. Nur wenn es länger nicht mehr zu brennen aufhört oder sogar Schmerzen auftreten, braucht man ärztliche Hilfe.

Nicht nur fürs erste Mal, sondern für alle Lebensbereiche gilt, dass du dich von Freunden und Schulkollegen nicht unter Druck setzen lassen solltest.

Du bist kein Spätentwickler, nur weil du noch keinen Sex hattest. Und du bist auch nicht zurückgeblieben, nur weil deine Barthaare noch nicht sprießen oder der Stimmbruch noch auf sich warten lässt. Jeder Mensch ist einzigartig und entwickelt sich in unterschiedlicher auf unterschiedliche Art.

Sei stolz auf das, was du bist und steh zu dir selbst. Du wirst sehen: Wenn du mit dir safe bist, hören Sticheleien und Spötteleien von ganz alleine auf.

Und echte Freunde haben so etwas soundso nicht nötig – die mögen deine Persönlichkeit und dein Aussehen, die dich zu etwas machen.

Alles neu! 

Pubertät, das ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Jungen ist dieser Prozess zwischen **18 und 20** Jahren abgeschlossen. Viele Jungs glauben, dass die Pubertät beginnt, wenn die ersten Barthaare spriessen. Tatsächlich sind allerdings meistens die **Schamhaare** das erste sichtbare Zeichen für die Pubertät, danach kommen die **Achselhaare** und erst rund zwei Jahre später der erste Bartflaum.

Für alle hörbar wird die Pubertät mit dem Stimmbruch. Innerhalb eines halben Jahres verdoppeln die Stimmbänder ihre **Länge** und werden auch um einiges **dicker**. Aber nicht nur die Stimmbänder wachsen – der gesamte **Kehlkopf** wächst mit. Das sieht man am **Adamsapfel**, der Beule, die plötzlich am Hals wächst.

Schadet das Sprechen während dieser Zeit? **Nein!** Wichtig ist, dass der Stimme freien Lauf gelassen wird. Man sollte sie auf keinen Fall mit **Gewalt** zu kontrollieren versuchen.

Ein anderes für alle erkennbares Zeichen fürs Einsetzen der Pubertät sind Pickel. **90 %** aller Jugendlichen haben damit zu kämpfen. Ausdrücken ist jedenfalls verboten – das kann **Entzündungen** verursachen und **Narben** hinterlassen.

Trink viel Wasser, greif dir möglichst wenig mit den Händen ins **Gesicht**, wechsele Kopfkissen und **Handtuch** öfter, achte bei der Reinigung deiner Gesichtshaut auf ein **pH-neutrales** Reinigungsmittel und benutze anschliessend Feuchtigkeitscreme.

Die Pubertät kann man nicht nur sehen und hören, man kann sie auch **riechen**. Denn deine **apokrinen** Schweißdrüsen versehen ab jetzt ihren Dienst und sorgen dafür, dass dein Schweiß nicht mehr geruchlos ist. Regelmäßiges Waschen mit milden Reinigungsmitteln mit einem pH-Wert von **5,5 bis 6,5**, die Nutzung eines Deos oder **Antitranspirants** nach dem Waschen, eine ausgewogene **Ernährung** und ausreichend Wassertrinken sorgen dafür, dass du selbst und auch andere dich gut riechen können.

Auch der Intimbereich sollte bei all den Veränderungen, die jetzt passieren, noch gründlicher gepflegt werden.

Achte darauf, dich immer von **vorne** nach **hinten** zu waschen, sodass keine Krankheitserreger vom **After** in den Genitalbereich gelangen können. Wichtig ist auch, dass das **Smegma** regelmässig entfernt wird. Das ist eine Mischung aus Bakterien, Hautzellen und **Urin**, die sich unter der Vorhaut sammelt. Tägliche Reinigung mit viel Wasser und pH-neutraler Seife schützt vor **Entzündungen**.

Für die meisten Änderungen während der männlichen Pubertät ist **Testosteron** verantwortlich. Das männliche Sexualhormon, das in den **Hoden** produziert wird, lässt nicht nur die Stimmbänder, sondern auch die Hoden selbst wachsen. Und das meistens nicht ganz gleichmässig. Bei **80 %** aller Männer hängt der linke Hoden tiefer als der rechte – deswegen sitzt auch die Reissverschlussklappe bei Männern über der **linken** Seite.

Auch der Penis wächst. Zwischen 16 und 18 Jahren erreicht er seine endgültige Grösse: das sind im schlaffen Zustand meist zwischen **7 bis 10cm**. Das sagt aber nichts über seine Grösse im erigierten Zustand aus.

Die Angst, dass der Penis für Sex zu kurz sein könnte, ist übrigens unbegründet. Ein erigierter Penis erreicht durchschnittlich eine Länge von **11 bis 17cm**, während die weibliche Scheide nur **8 bis 10cm** lang ist. Stösst der Penis beim Geschlechtsverkehr an den **Muttermund**, der am Ende der Scheide liegt, so kann das für die Partnerin sogar unangenehm sein.

Insgesamt solltest du Anlaufschwierigkeiten beim ersten Mal nicht ganz so ernst nehmen und dich auf keinen Fall unter **Druck** setzen – sonst läuft ganz schnell gar nichts mehr! Was du aber schon beim ersten Mal sehr ernst nehmen solltest, ist die Möglichkeit einer ungewollten Schwangerschaft. Um diese auszuschließen, müsst ihr schon beim ersten Mal **verhüten**. Auch wenn beim Mädchen die erste **Periode** noch nicht eingesetzt hat.

Tut beim Geschlechtsverkehr die Unterseite der **Eichel** weh? Das kann daran liegen, dass das **Vorhautbändchen** zu kurz ist. In dem Fall sollte man sich ärztlichen Rat holen.

Brennt es nach dem **Orgasmus** beim Wasserlassen ein bisschen, so ist das kein Grund zur Sorge. Die Prostata verengt die Harnröhre noch, sodass der Urin durch sie **durchgepresst** werden muss.

Ein leichtes Brennen ist da ganz normal. Nur wenn es länger nicht mehr zu brennen aufhört oder sogar Schmerzen auftreten, braucht man ärztliche Hilfe.

Nicht nur fürs erste Mal, sondern für alle Lebensbereiche gilt, dass du dich von Freunden und Schulkollegen nicht unter Druck setzen lassen solltest. Du bist kein Spätentwickler, nur weil du noch keinen Sex hattest. Und du bist auch nicht zurückgeblieben, nur weil deine Barthaare noch nicht sprießen oder der Stimmbruch noch auf sich warten lässt. Jeder Mensch ist einzigartig und entwickelt sich in unterschiedlicher **Geschwindigkeit** auf unterschiedliche Art. Sei stolz auf das, was du bist und steh zu dir selbst. Du wirst sehen: Wenn du mit dir safe bist, hören

Ist da jemand? 

<p>1. Hilfe! Mein rechter Hoden hängt tiefer als mein linker. Muss ich deswegen zum Arzt gehen?</p>	<p>2. Ich hatte gestern das erste Mal Sex mit meiner Freundin. Dabei hatte ich Schmerzen vorne im Penis. Habe ich etwas falsch gemacht? Oder liegt es daran, dass es auch ihr erstes Mal war und ihre Scheide noch ganz eng ist?</p>
<p>3. Nachdem ich jünger aussehe als ich bin, warte ich schon sehnsüchtig auf die ersten Barthaare. Kann ich die Sache beschleunigen, indem ich mich regelmässig rasiere?</p>	<p>4. Unter meiner Vorhaut sammelt sich so komisches schmieriges Zeug. Hab ich eine Entzündung? Muss ich zum Arzt?</p>
<p>5. Bei mir ist der Stimmbruch voll ausgefahren. Ich kräچه nur noch und würde am liebsten gar nicht mehr sprechen. Mein grosser Bruder meint, dass ich so wenig wie möglich reden soll, weil's dann schneller vorbeigeht. Stimmt das?</p>	<p>6. Seit kurzem hab ich jeden Tag beim Aufstehen einen neuen Pickel! Im Internet hab ich gelesen, dass man sie über Nacht mit Knoblauch einreiben soll. Hat das jemand von euch schon mal probiert? Hilft das?</p>
<p>7. Seit kurzem steht mir eine richtige Beule beim Hals raus. Weh tut sie zwar nicht, aber kann das vielleicht ein Geschwür sein?</p>	<p>8. Ein Bekannter läuft seit kurzem nur noch mit Desinfektionsspray herum. Er meint, dass er so gesund bleibt. Stimmt das? Soll ich mir auch einen kaufen?</p>

9. Meine Freundin will mit mir schlafen. Ich hab allerdings Angst, dass mein Penis zu kurz ist. Was soll ich tun?

10. Den Mädchen geht's während der Pubertät viel besser als uns Jungen: Während wir vor uns hinkrächzen und Pickel kriegen, bekommen die einfach nur eine weibliche Figur. Und dabei sind sie dann auch noch mies drauf!

11. Wenn ich mich selbst befriedige und danach aufs Klo gehe, brennt es manchmal beim Wasserlassen. Kann das daran liegen, dass ich zu heftig gerieben habe?

12. Alle meine Freunde hatten schon Sex. Bin ich mit knapp 16 schon abnormal spät dran?

13. In letzter Zeit passiert's mir öfter mal, dass mir schwindelig wird, wenn ich rasch aufstehe. Oder wenn ich lange stehen muss, ohne mich zu bewegen. Ein Freund hat gemeint, das könnte ein Gehirntumor sein. - Stimmt das?

14. Meine Eltern nerven mich total! Ständig erklären sie mir, dass ich meinen Schlaf brauche. Wie kann ich ihnen klar machen, dass mir fünf Stunden täglich reichen, weil ich in der Früh soundso müde bin - egal wann ich schlafen gehe!?