

UNTERRICHTSMATERIAL RUND UM DIE PUBERTÄT



Erwachsen werden

Erwachsen werden

Diese Materialien ermöglichen die Erarbeitung, Wiederholung und Festigung wichtiger Lerninhalte rund um die körperlichen Veränderungen und emotionalen Herausforderungen während der Pubertät.

Die Unterrichtsmaterialien rund um die Pubertät enthalten alle fürs Lösen der Aufgaben notwendigen Informationen und können unterstützend eingesetzt werden.

Die altersadäquat und geschlechterspezifisch aufbereiteten Infobroschüren enthalten die wichtigsten Informationen zum Themenkomplex in kompakter Form. Die Mädchen-Broschüren umfassen zusätzlich Proben für Monatshygieneartikel. Nach Bestellung der Broschüren unter www.kiknet-always.org erfolgt die kostenlose Lieferung direkt an die Schuladresse.

Die Schülerinnen und Schüler

- wiederholen und festigen wichtige Informationen rund um die körperlichen Veränderungen und emotionalen Herausforderungen während der Pubertät.
- setzen sich mit den pubertätsbedingten körperlichen Veränderungen beim anderen Geschlecht auseinander.
- erkennen Fehlinformationen, die rund um den Themenkomplex im Umlauf sind, und können diese widerlegen.
- üben ihr Leseverständnis.
- trainieren das Formulieren verschiedener Textsorten für verschiedene Zielgruppen, im speziellen Fall das Verfassen eines Forumsbeitrages, in den Fachinhalte verpackt werden.

Materialien

Übung 1:	Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1:	Kreuz und quer	♀
	Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2:	Kreuz und quer	♂
Übung 2:	Arbeitsblatt 3:	Pubertät im Schnelldurchlauf	♀
	Arbeitsblatt 4:	Pubertät im Schnelldurchlauf	♂
Übung 3:	Arbeitsblatt 5/Lösungsblatt 3:	Alles neu!	♀
	Arbeitsblatt 6/Lösungsblatt 4:	Alles neu!	♂
Übung 4:	Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1:	Ist da jemand?	♀
	Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2:	Ist da jemand?	♂

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Alle Übungen basieren auf den Inhalten der kostenlosen Infobroschüren für Mädchen und Jungen. Abhängig von der Ausgangssituation in der Klasse können die Materialien zur gezielten Aneignung oder Wiederholung von Fakten zu pubertären Veränderungen des eigenen und/oder anderen Geschlechts eingesetzt werden.</p> <p>Übung 1 – Kreuzworträtsel Die SuS lösen in Einzelarbeit das Kreuzworträtsel. Die Ergebnisse werden mit den Lösungsblätter verglichen und im Plenum diskutiert. Anschliessend können in Gruppenarbeit eigene Kreuzworträtsel erstellt werden, die zumindest sechs Begriffe umfassen sollen. Diese werden anschliessend mit anderen Gruppen getauscht und im Wettbewerb gelöst.</p> <p>Übung 2 – Beantwortung von Wissensfragen In Einzelarbeit beantworten die SuS die Mischung aus offenen und Multiple-Choice-Fragen. Die Ergebnisse werden im Plenum miteinander verglichen und diskutiert.</p> <p>Übung 3 – Lückentext Je nach zur Verfügung stehender Zeit können alle drei Seiten des Lückentextes oder nur ein oder zwei Seiten gelöst werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Variante 1: Gruppenwettbewerb auf Zeit</u> Die Klasse wird in Dreier- oder Viererteams geteilt. Jedes Team erhält ein eindeutiges Erkennungsmerkmal (Zahl, Buchstabe, Name, Farbe, ...). Die Teams haben die Aufgabe, den Lückentext so rasch wie möglich zu ergänzen, mit ihrem Merkmal zu versehen und abzugeben. Haben alle Teams den Text abgegeben, werden die Ergebnisse im Plenum miteinander verglichen. In die Auswertung fliessen Geschwindigkeit und richtiges Ergänzen der fehlenden Begriffe ein: <ul style="list-style-type: none"> • Die erste Gruppe, die den ausgefüllten Text abgibt, erhält 0 Punkt, die zweite Gruppe erhält 1 Punkt, die dritte Gruppe erhält 2 Punkt, usw. • Für jede falsche Ergänzung erhält eine Gruppe 1 Punkt. <p>Die Gruppe mit den wenigsten Punkten gewinnt.</p>	

- Variante 2: Einzelaufgabe:

In Einzelarbeit füllen die SuS die Lücken im Text.

Die Ergebnisse werden anschliessend in Zweiergruppen oder im Plenum verglichen.

Übung 4 – Beantwortung von Forumsbeiträgen

Die SuS werden in mehrere Gruppen geteilt. Jede Gruppe zieht eine oder mehrere Beitragskarten mit Forumsbeiträgen Jugendlicher.

Alternativ zu den Beitragskarten kann auch das Infoblatt projiziert werden.

Aufgabe der SuS ist es, in Einzelarbeit eine fachlich richtige, für die Zielgruppe verständliche Antwort zu verfassen.

Die Ergebnisse zu den einzelnen Forumsbeiträgen werden in der Gruppe miteinander verglichen. Gemeinsam wird daraus eine Antwort formuliert.

Im Anschluss präsentiert jede Gruppe ihren Forumsbeitrag sowie die dazu verfasste Antwort.

Im Plenum wird diskutiert,

- ob die Antwort fachlich korrekt ist.
- ob die Antwort zielgruppenadäquat formuliert wurde.
- welche inhaltlichen bzw. stilistischen Korrekturen den SuS notwendig erscheinen.

Anschliessend können im Plenum weitere Fragen gesammelt werden, die im Zusammenhang mit Veränderungen während der Pubertät bzw. mit dem ersten Mal immer wieder auftauchen.

Einzel, in Gruppen oder im Plenum können dazu kurze, für die Zielgruppe Jugendlicher verständliche und ansprechende Infotexte verfasst werden.

Arbeitsblatt 3 – Pubertät im Schnelldurchlauf



Lösung

1. Das sind die Tage im Monat, an denen die Gebärmutter Schleimhaut, die wegen der Nicht-Befruchtung der Eizelle nicht gebraucht wird, durch die Scheide aus dem Körper gelangt.
2. Mit 16 Jahren
3. Die Periode dauert normalerweise zwei bis sieben Tage/kommt in den ersten Jahren unregelmässig/wird auch als Menstruation bezeichnet.
4. Aus der nicht gebrauchten Gebärmutter Schleimhaut und ein wenig Blut
5. Wenn die reife Eizelle befruchtet wird.

6. *Die Muskulatur der Gebärmutter zieht sich zusammen, um die nicht mehr benötigte Schleimhaut abzustossen. Dadurch wird die Gebärmutter schlechter durchblutet, was zu Krämpfen führen kann.*
7. *Bewegung/locker sitzende Kleidung/warmer Tee*
8. *Das ist eine durchsichtige, weissliche Flüssigkeit, die von den Drüsen des Gebärmutterhalses produziert wird.*
9. *Die Zeit zwischen dem ersten Tag der letzten Periode und dem ersten Tag der neuen Periode.*
10. *Nein, das kann man nicht.*
11. *Beim Eisprung gibt ein Eierstock eine reife Eizelle ab./Der Eisprung ist der optimale Zeitpunkt, um schwanger zu werden./In der Mitte des Zyklus, rund 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung, findet der Eisprung statt./Ohne Eisprung kann man nicht schwanger werden./Östrogen ist Voraussetzung für den Eisprung.*
12. *An vermehrtem Zervixschleim und seiner Farbe und Beschaffenheit*
13. *Aufnahmefähigkeit/Dicke/Tragedauer/Tragehäufigkeit bzw. Trageanlässe*
14. *Tausende von Gelkugeln im Kern der Slipeinlage/Binde nehmen die Flüssigkeit auf und schliessen sie ein. Selbst bei Druckausübung halten die die Flüssigkeit in ihren Inneren fest.*
15. *Durch das Training wird es leistungsfähiger./Zwischen den Nervenzellen werden neuere und stärkere Verbindungen hergestellt.*
16. *Mögliche Lösungen wären z.B.:*
 - Es kommt nicht darauf an, ob man versagt, wichtig ist,*
 - *was man aus seinen Misserfolgen lernt.*
 - *wie man mit Misserfolgen umgeht.*
 - *dass man aus Misserfolgen lernt.*
 - *dass man nicht aufgibt, sondern es weiter versucht.*

Arbeitsblatt 4 – Pubertät im Schnelldurchlauf



Lösung

1. *Nein, das stimmt nicht. Nachdem man die Haare direkt über der Haut abschneidet, wachsen sie nur einfach stoppelig nach.*
2. *Nein, das bleibt jedem nach persönlichem Gusto selbst überlassen.*
3. *Ein halbes Jahr*
4. *Sie werden dicker./Sie werden doppelt so lang.*
5. *Die Stimme nicht mit Gewalt korrigieren.*
6. *90%*
7. *Täglich mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Wasser trinken*
8. *Ein Gemisch aus Bakterien, Hautzellen und Urin*
9. *Unter der Vorhaut auf der Eichel*
10. *Über der linken Seite, weil bei 80% aller Männer der linke Hoden tiefer hängt.*

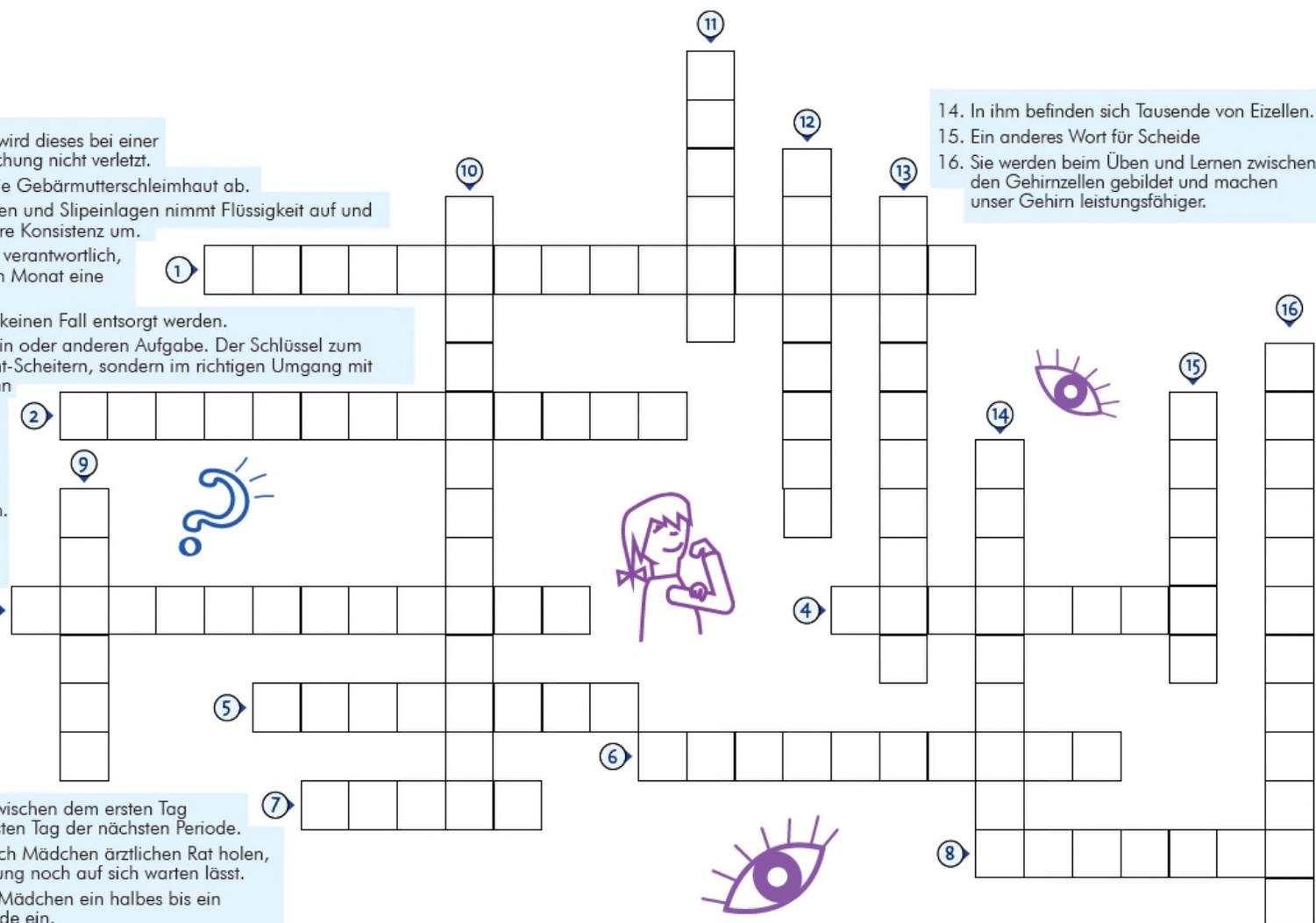
11. *Weil die Harnröhre noch vor der Prostata verengt wird und der Urin durch die Harnröhre gepresst werden muss.*
12. *Mädchen*
13. *Ja*
14. *Nein – die Scheide ist 8 bis 10 cm lang, ein erigierter Penis 11 bis 17 cm.*
15. *Sich flach hinlegen und die Beine hochlagern*
16. *Es pumpt Blut durch den Körper und versorgt die Körperteile mit Sauerstoff und Nährstoffen.*
17. *Von der Länge des schlaffen Penis kann man nicht auf seine Länge im erigierten Zustand rückschliessen.*
18. *Adamsapfel*

 Kreuz und quer

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

1. Anders als man oft liest, wird dieses bei einer frauenärztlichen Untersuchung nicht verletzt.
2. Wenn er fällt, löst sich die Gebärmutter-schleimhaut ab.
3. Dieser Füllstoff von Binden und Slipeinlagen nimmt Flüssigkeit auf und wandelt sie in eine andere Konsistenz um.
4. Dieses Hormon ist dafür verantwortlich, dass die Eierstöcke jeden Monat eine Eizelle abgeben.
5. In ihr dürfen Binden auf keinen Fall entsorgt werden.
6. Jede/r scheitert an der ein oder anderen Aufgabe. Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht im Nicht-Scheitern, sondern im richtigen Umgang mit dem Misserfolg. Der kann nämlich toller Motor und ... fürs Erreichen eines Zieles sein.
7. Sie hilft nicht nur gegen kalte Zehen, sondern auch bei Regelschmerzen.
8. Sie können entstehen, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht, um die nicht benötigte Schleimhaut abzustossen.
9. Ein anderes Wort für Gebärmutter
10. Das ist ein anderer Ausdruck für die Vaginalflüssigkeit, die die Scheide feucht und gesund hält.
11. So nennt man die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode.
12. In diesem Alter sollten sich Mädchen ärztlichen Rat holen, falls ihre erste Regelblutung noch auf sich warten lässt.
13. Er setzt bei den meisten Mädchen ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode ein.

14. In ihm befinden sich Tausende von Eizellen.
15. Ein anderes Wort für Scheide
16. Sie werden beim Üben und Lernen zwischen den Gehirnzellen gebildet und machen unser Gehirn leistungsfähiger.



Kreuz und quer ♀

1 J U N G F E R N H Ä U T C H E N

2 H O R M O N S P I E G E L

3 G E L K Ü G E L C H E N

4 Ö S T R O G E N

5 T O I L E T T E

6 K R A F T S T O F F

7 W Ä R M E

8 K R Ä M P F E N

9 U T

10 Z R V X S C L I

11 Z Y K L S

12 S E H Z E H N

13 W I S S F L U

14 E I T C

15 V A G I N A

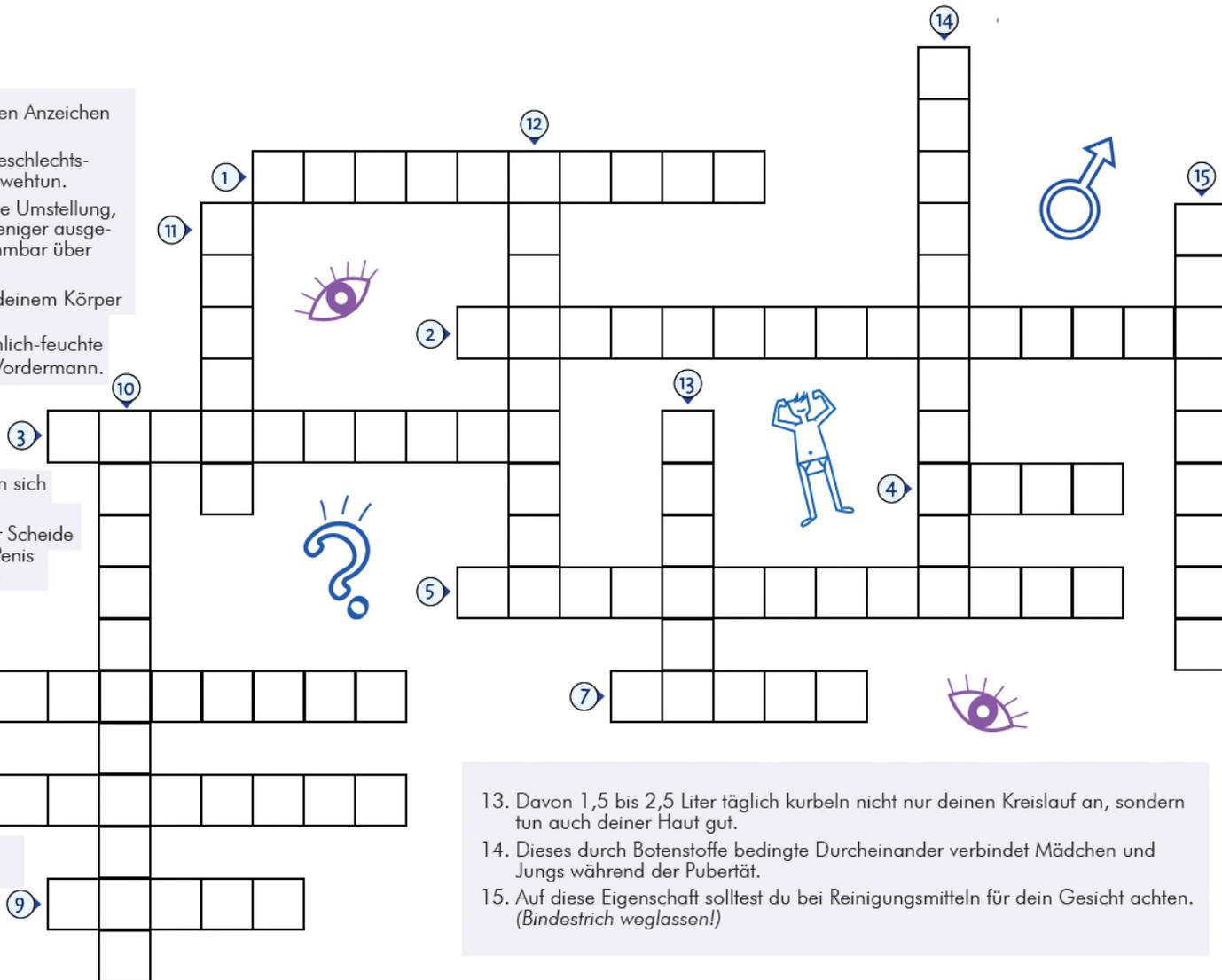
16 V E R B I N D U N G E N



 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.



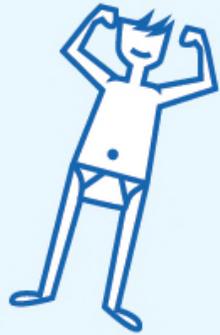
The crossword puzzle grid consists of 15 numbered starting points for clues. The grid is partially filled with letters from the clues. The clues are:

1. 10 letters, horizontal, starting at (1,1).
2. 12 letters, horizontal, starting at (2,1).
3. 10 letters, horizontal, starting at (3,1).
4. 5 letters, horizontal, starting at (4,1).
5. 10 letters, horizontal, starting at (5,1).
6. 10 letters, horizontal, starting at (6,1).
7. 5 letters, horizontal, starting at (7,1).
8. 10 letters, horizontal, starting at (8,1).
9. 5 letters, horizontal, starting at (9,1).
10. 10 letters, horizontal, starting at (10,1).
11. 10 letters, horizontal, starting at (11,1).
12. 10 letters, horizontal, starting at (12,1).
13. 5 letters, horizontal, starting at (13,1).
14. 10 letters, vertical, starting at (14,1).
15. 10 letters, vertical, starting at (15,1).

Illustrations include a purple eye (11), a blue question mark (8), a blue male figure (13), and a blue female symbol (14).

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

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

15

14

SCHAMHAARE

SYMPTOM

VORHAUTBÄNDCHEN

STIMMBRUCH

WASSER

WECHSELDUSCHE

ARMEN

ADAMSAPFEL

MUTTERMUND

HODEN

PHENOL

CHACHT

HO

♂

♀

♀

♂

♀

Pubertät im Schnelldurchlauf!



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

1. Was ist die weibliche Periode? Erkläre den Begriff mit einfachen Worten.
.....
.....
2. Mit welchem Alter sollten Mädchen, die die erste Periode noch nicht hatten, sicherheitshalber zur Frauenärztin/zum Frauenarzt gehen?
.....
3. Welche Aussage stimmt?
Die Periode
 - dauert normalerweise zwei bis sieben Tage.
 - kommt in den ersten Jahren unregelmässig.
 - wird auch als Menstruation bezeichnet.
4. Woraus besteht die Flüssigkeit, die während der Periode durch die Scheide abläuft?
.....
.....
5. In welchem Fall fällt die Periode aus?
 - Wenn vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.
 - Wenn die reife Eizelle befruchtet wurde.
 - Wenn die reife Eizelle nicht befruchtet wurde.
6. Was ist die Ursache für Schmerzen während der Periode?
.....
.....
7. Was hilft gegen Regelbeschwerden?
 - Bewegung, wie z.B. Radfahren oder Nordic Walking
 - Kalte Umschläge für den Bauch
 - Locker sitzende Kleidung
 - Warmer Tee
8. Bei den meisten Mädchen setzt ein halbes Jahr vor der ersten Periode der Weissfluss ein. Was ist das und wo wird er produziert?
.....
.....
9. Was ist der weibliche Zyklus?
.....
.....

10. Kann man die Zyklusdauer beeinflussen?

- Ja, durch regelmässigen Sport
- Nein, das kann man nicht.
- Nur wenn er grundsätzlich regelmässig ist.

11. Welche Aussagen rund um den Eisprung sind richtig?

- Beim Eisprung gibt der Eierstock eine reife Eizelle ab.
- Der Eisprung ist der optimale Zeitpunkt, um schwanger zu werden.
- Direkt nach der Periode kommt der Eisprung.
- In der Mitte des Zyklus, rund 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung, findet der Eisprung statt.
- Ohne Eisprung kann man nicht schwanger werden.
- Östrogen ist Voraussetzung für den Eisprung.
- Vor dem Eisprung produzieren die Eierstöcke Eizellen.

12. An welchem körperlichen Signal erkennt man die Tage rund um den Eisprung?

.....
.....

13. Bei welchen Eigenschaften bzw. Ausstattungsmerkmalen unterscheiden sich Binden von Slipeinlagen?

- Aufnahmefähigkeit
- Dicke
- Befestigung
- Technologie der Flüssigkeitsaufnahme
- Tragedauer
- Tragehäufigkeit bzw. Trageanlass

14. Wie funktioniert die Geltechnologie, die bei einigen Binden und Slipeinlagen eingesetzt wird?

.....
.....
.....

15. Was passiert beim Üben und Lernen im Gehirn?

- Durch das Training wird es leistungsfähiger.
- Es werden neue Nervenzellen gebildet.
- Zwischen den Nervenzellen werden neuere und stärkere Verbindungen hergestellt.

16. Ergänze den nachfolgenden Satz!

Es kommt nicht darauf an, ob man einmal z.B. bei einer Prüfung versagt, wichtig ist,

.....
.....

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 ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Mädchen beginnt dieser Prozess zwischen Jahren.

Der Körper bekommt nach und nach immer mehr,
im Schambereich, in den und an den Beinen wachsen Haare, man entwickelt einen eigenen und die erste Regelblutung setzt ein.

Ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode bekommen viele Mädchen

Die durchsichtige, weissliche Flüssigkeit wird von den Drüsen des
..... produziert und hält die Schleimhaut der Scheide
feucht. So bleibt sie gesund.

Angekurbelt wird die Produktion des Ausflusses durch

Das sind die weiblichen Geschlechtshormone, die den Körper auf die erste Periode vorbereiten.

Die erste Periode folgt nach dem ersten

Schon bei der Geburt sind in den zwei Eierstöcken Tausende von
enthalten. Das Östrogen, das ab der Pubertät in den Eierstöcken produziert wird,
sorgt dafür, dass jeden Monat eine Eizelle heranreift und von den Eierstöcken abgegeben
wird. Während der Reifezeit bereitet sich die

..... darauf vor, die befruchtete Eizelle aufzunehmen: sie wächst und
speichert zusätzliche

Wurde die Eizelle in den Eileiter abgegeben, kann sie rund befruchtet
werden. Im Fall einer Befruchtung macht sie sich auf die Reise zur Gebärmutter, um sich dort
einzunisten. Wird sie nicht befruchtet, löst sie sich auf:

Der fällt und die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut,
die für die Einnistung der befruchteten Eizelle gebildet wurde, löst sich ab. Zusammen mit etwas
..... fließt sie als rötliche Flüssigkeit durch die Vagina nach aussen ab.

Wenn sich die Gebärmutter....., um die Schleimhaut abzustossen, können Krämpfe entstehen: im Unterleib, im unteren Rücken oder auch in den

Diese sind normal, es gibt aber viele Wege, um sie zu lindern. Zum Beispiel indem man viel trinkt und sich eine auf den Bauch legt. Auch ein warmes Bad oder ein Nickerchen können helfen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, während der Periode Kleidung zu tragen. Zu enges Gewand befördert nämlich das Schmerzempfinden.

Und auch Bewegung kann Wunder wirken: denn Regelkrämpfe entstehen dadurch, dass sich die Muskulatur der zusammenzieht, um die aufgebaute Schleimhaut abstossen zu können. Dieses Zusammenziehen führt zu einer schlechteren Durchblutung der Gebärmutter und zu Krämpfen. Indem man sich bewegt, kurbelt man die Durchblutung im Becken an, und der Muskelkrampf in der Gebärmutter wird gelöst. Sanfte Sportarten, wie Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik für den unteren Rücken oder Yoga, eignen sich besonders gut.

Sollte das alles nicht helfen, beraten ÄrztInnen über geeignete

Die Tage im Monat, an denen die nicht gebrauchte Gebärmutterschleimhaut durch die Scheide nach aussen fliesst, nennt man Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode bezeichnet man als Dieser dauert zwischen Tagen. Bis er sich normalisiert und die Periode in regelmässigen Abständen kommt, kann es dauern.

Um auf die erste Periode vorbereitet zu sein, kann man ab Eintreten des sicherheitshalber eine Binde in die Tasche oder ins Schliessfach geben.

Binden mit sind nur mm dünn und bieten trotzdem 100%-igen Auslaufschutz. Dickere Binden, die aus bestehen, nehmen die Flüssigkeit auch auf, man spürt sie nur einfach mehr.

Entsorgt werden müssen sowohl dünne als auch dicke Binden im Restmüll. In der haben sie nichts verloren!

Die Tage rund um den Eisprung, der ungefähr 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung stattfindet, erkennt man an verstärktem Ausfluss: dem Um sich auch an diesen Tagen frisch zu fühlen, kann man dünne benutzen. Sie halten bis zu 12 Stunden trocken und frisch.

Mit Einsetzen der ersten Periode ist es Zeit für den ersten
..... Sollte man mit Jahren noch auf die Periode warten, ist ebenfalls ärztlicher Rat angesagt.

Vor der Untersuchung wird besprochen, wann die erste bzw. letzte Periode eingesetzt hat, ob Krankheiten oder Beschwerden auftreten und ob man schon Geschlechtsverkehr hatte. Danach erklärt die Frauenärztin/der Frauenarzt den Ablauf der Untersuchung und die dabei verwendeten Geräte.

Für die Untersuchung muss man den ausziehen. Viele Frauen tragen ein längeres Oberteil oder einen, weil sie sich so wohler fühlen. Mädchen, die noch Jungfrauen sind, müssen sich übrigens keine Sorgen um ihr
machen: dieses wird bei der Untersuchung nicht verletzt.

..... % aller Mädchen haben während der Pubertät wenig Selbstbewusstsein. Ein Grund dafür sind rund um die körperlichen Veränderungen in dieser Zeit bzw. falsche Vorstellungen, was wann in welcher Form mit dem eigenen Körper passieren sollte.

Erwachsenwerden braucht seine Zeit. Die Pubertät dauert mehrere Jahre und kann weder beschleunigt noch verlangsamt werden. Es gibt nicht den einen richtigen Zeitpunkt für die erste Periode oder das Wachsen der Brüste. Jedes Mädchen wird in seinem eigenen Tempo zur Frau. Und das ist gut und richtig so.

Stell dich Herausforderungen – kann nur, wer es nicht einmal versucht!

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir Risiken eingehen. Die Kunst liegt nicht darin, jede Aufgabe auf Anhieb zu lösen und nie zu versagen, sondern darin, aus zu lernen und am Ball zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Alles neu! ♀

Pubertät ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Mädchen beginnt dieser Prozess zwischen **9 und 13** Jahren.

Der Körper bekommt nach und nach immer mehr **Rundungen**, im Schambereich, in den **Achseln** und an den Beinen wachsen Haare, man entwickelt einen eigenen **Geruch** und die erste Regelblutung setzt ein.

Ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode bekommen viele Mädchen **Weissfluss**.

Die durchsichtige, weissliche Flüssigkeit wird von den Drüsen des **Gebärmutterhalses** produziert und hält die Schleimhaut der Scheide feucht. So bleibt sie gesund.

Angekurbelt wird die Produktion des Ausflusses durch **Östrogene**. Das sind die weiblichen Geschlechtshormone, die den Körper auf die erste Periode vorbereiten.

Die erste Periode folgt nach dem ersten **Eisprung**.

Schon bei der Geburt sind in den zwei Eierstöcken Tausende von **Eizellen** enthalten. Das Östrogen, das ab der Pubertät in den Eierstöcken produziert wird, sorgt dafür, dass jeden Monat eine Eizelle heranreift und von den Eierstöcken abgegeben wird. Während der Reifezeit bereitet sich die **Gebärmutterschleimhaut** darauf vor, die befruchtete Eizelle aufzunehmen: sie wächst und speichert zusätzliche **Nährstoffe**.

Wurde die Eizelle in den Eileiter abgegeben, kann sie rund **einen Tag** befruchtet werden. Im Fall einer Befruchtung macht sie sich auf die Reise zur Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Wird sie nicht befruchtet, löst sie sich auf: Der **Hormonspiegel** fällt und die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut, die für die Einnistung der befruchteten Eizelle gebildet wurde, löst sich ab. Zusammen mit etwas Blut fließt sie als rötliche Flüssigkeit durch die Vagina nach aussen ab.

Wenn sich die Gebärmutter **zusammenzieht**, um die Schleimhaut abzustossen, können Krämpfe entstehen: im Unterleib, im unteren Rücken oder auch in den **Beinen**.

Diese sind normal, es gibt aber viele Wege, um sie zu lindern. Zum Beispiel indem man viel trinkt und sich eine **Wärmflasche** auf den Bauch legt.

Auch ein warmes Bad oder ein Nickerchen können helfen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, während der Periode **lockere** Kleidung zu tragen. Zu enges Gewand befördert nämlich das Schmerzempfinden.

Und auch Bewegung kann Wunder wirken: denn Regelkrämpfe entstehen dadurch, dass sich die Muskulatur der **Gebärmutter** zusammenzieht, um die aufgebaute Schleimhaut abtosseln zu können. Dieses Zusammenziehen führt zu einer schlechteren Durchblutung der Gebärmutter und zu Krämpfen. Indem man sich bewegt, kurbelt man die Durchblutung im Becken an, und der Muskelkrampf in der Gebärmutter wird gelöst. Sanfte Sportarten, wie Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik für den unteren Rücken oder Yoga, eignen sich besonders gut.

Sollte das alles nicht helfen, beraten ÄrztInnen über geeignete **Schmerzmittel**.

Die Tage im Monat, an denen die nicht gebrauchte Gebärmutterschleimhaut durch die Scheide nach aussen fliesst, nennt man **Periode**. Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode bezeichnet man als **Zyklus**. Dieser dauert zwischen **21 und 35** Tagen. Bis er sich normalisiert und die Periode in regelmässigen Abständen kommt, kann es **mehrere Jahre** dauern.

Um auf die erste Periode vorbereitet zu sein, kann man ab Eintreten des **Weissflusses** sicherheitshalber eine Binde in die Tasche oder ins Schliessfach geben.

Binden mit **Gelgranulat** sind nur **3** mm dünn und bieten trotzdem 100%-igen Auslaufschutz.

Dickere Binden, die aus **Zellulose** bestehen, nehmen die Flüssigkeit auch auf, man spürt sie nur einfach mehr.

Entsorgt werden müssen sowohl dünne als auch dicke Binden im Restmüll. In der **Toilette** haben sie nichts verloren!

Die Tage rund um den Eisprung, der ungefähr 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung stattfindet, erkennt man an verstärktem Ausfluss: dem **Zervixschleim**.

Um sich auch an diesen Tagen frisch zu fühlen, kann man dünne **Slipereinlage** benutzen. Sie halten bis zu 12 Stunden trocken und frisch.

Mit Einsetzen der ersten Periode ist es Zeit für den ersten **Frauenarztbesuch**. Sollte man mit **16** Jahren noch auf die Periode warten, ist ebenfalls ärztlicher Rat angesagt.

Vor der Untersuchung wird besprochen, wann die erste bzw. letzte Periode eingesetzt hat, ob Krankheiten oder Beschwerden auftreten und ob man schon Geschlechtsverkehr hatte. Danach erklärt die Frauenärztin/der Frauenarzt den Ablauf der Untersuchung und die dabei verwendeten Geräte.

Für die Untersuchung muss man den **Slip** ausziehen. Viele Frauen tragen ein längeres Oberteil oder einen **Rock**, weil sie sich so wohler fühlen. Mädchen, die noch Jungfrauen sind, müssen sich übrigens keine Sorgen um ihr **Jungfernhäutchen** machen: dieses wird bei der Untersuchung nicht verletzt.

56 % aller Mädchen haben während der Pubertät wenig Selbstbewusstsein. Ein Grund dafür sind **Wissenslücken** rund um die körperlichen Veränderungen in dieser Zeit bzw. falsche Vorstellungen, was wann in welcher Form mit dem eigenen Körper passieren sollte.

Erwachsenwerden braucht seine Zeit. Die Pubertät dauert mehrere Jahre und kann weder beschleunigt noch verlangsamt werden. Es gibt nicht den einen richtigen Zeitpunkt für die erste Periode oder das Wachsen der Brüste. Jedes Mädchen wird in seinem eigenen Tempo zur Frau. Und das ist gut und richtig so.

Stell dich Herausforderungen – **scheitern** kann nur, wer es nicht einmal versucht!

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir Risiken eingehen. Die Kunst liegt nicht darin, jede Aufgabe auf Anhieb zu lösen und nie zu versagen, sondern darin, aus **Misserfolgen** zu lernen und am Ball zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

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! Ich habe so eigenartigen weisslichen Ausfluss. Kann es sein, dass ich eine Entzündung habe?</p>	<p>2. Ich hatte jetzt schon drei Mal meine Periode und sie hat jedes Mal sieben Tage gedauert. Ist das nicht viel zu lang?</p>
<p>3. Ich hab gelesen, dass die Dauer der Periode davon abhängt, wie viele Eizellen heranreifen und abgegeben werden. Kann ich das irgendwie beeinflussen?</p>	<p>4. Ich bin mega gefrustet! Alle meine Freundinnen haben schon einen Busen und nur bei mir tut sich nichts. Und das obwohl ich schon seit einem halben Jahr meine Periode habe. Was ist los mit mir? Soll ich zum Arzt gehen?</p>
<p>5. Nächste Woche hab ich meinen ersten Termin bei der Frauen-ärztin. Und irgendwie bin ich heute schon nervös! Ich will mir gar nicht vorstellen, wie das ist, so halbnackt auf dem Untersuchungsstuhl zu liegen. Und was mach ich, wenn sie mir total unsympathisch ist?!?</p>	<p>6. Ich hatte bisher zwei Mal meine Periode und jedes Mal war sie recht stark und hat fünf Tage gedauert. Hab ich dabei nicht viel zu viel Blut verloren?</p>
<p>7. In drei Monaten werde ich 15. Mit meiner Figur bin ich eigentlich echt zufrieden: meine Brüste sind im letzten halben Jahr deutlich grösser geworden und auch meine Hüften sind runder. Nur meine Periode lässt noch immer auf sich warten. Ist das normal?</p>	<p>8. Während meiner Periode habe ich öfter mal Bauchkrämpfe. Hat jemand von euch Tipps, was ich dagegen tun kann?</p>

<p>9. Im Internet hab ich gelesen, dass man nur Regelschmerzen hat, wenn man mit seinem Körper nicht zufrieden ist. Stimmt das?</p>	<p>10. Seit ich vor einem halben Jahr meine erste Periode bekommen habe, führe ich so einen Periodenkalender. Aber bei mir ist alles total unregelmässig: manchmal kommt die Periode erst nach sechs Wochen, dann wieder nach vier, manchmal dauert sie nur zwei Tage, manchmal sieben. Bin ich vielleicht krank?</p>
<p>11. Ich hab totale Panik vor Referaten! Wenn's irgendwie geht, versuche ich, mich ohne durchzuschummeln. Aber immer gelingt's mir halt auch nicht. Was kann ich tun, damit das besser wird?</p>	<p>12. Meine Eltern nerven mich total! Immer wenn ich schlecht drauf bin, erklären sie mir, ich soll nicht so negativ denken. Und seit ich mit Tennis aufgehört hab, weil ich den Aufschlag einfach nicht hinbekommen habe, liegen sie mir damit in den Ohren, dass ich es doch noch einmal versuchen soll. Wie kann man nur so nerven?!? Das bringt doch nichts!!!</p>
<p>13. Ich hab gelesen, dass Binden undicht werden und zu stinken beginnen, wenn man sie nicht spätestens alle zwei Stunden wechselt. Stimmt das?</p>	<p>14. Stimmt es, dass gebrauchte Slipeinlagen, Binden und Tampons im Biomüll entsorgt werden?</p>

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!?