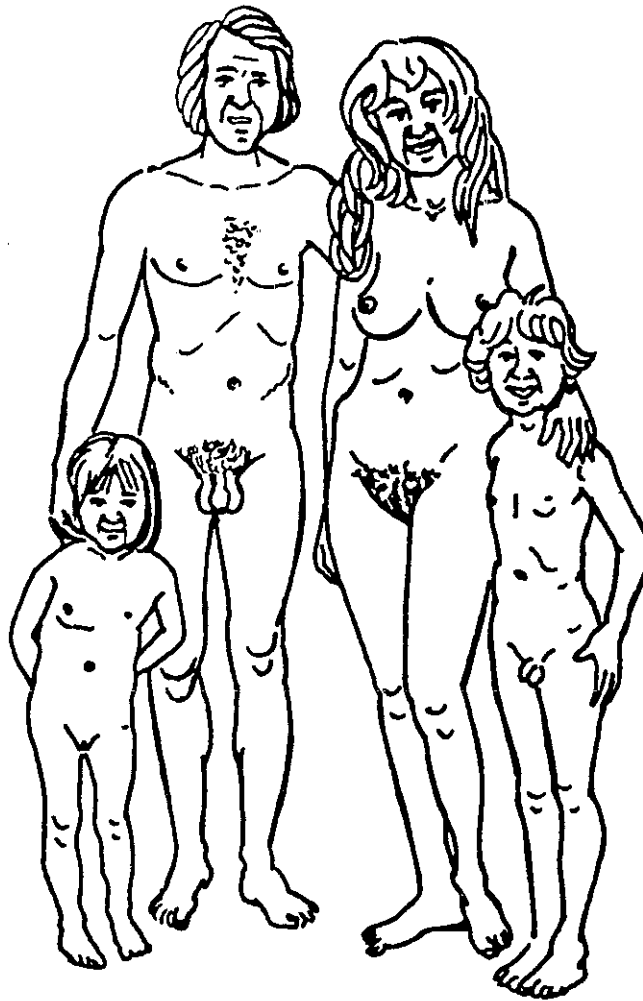


Sexualität und Entwicklung des Menschen

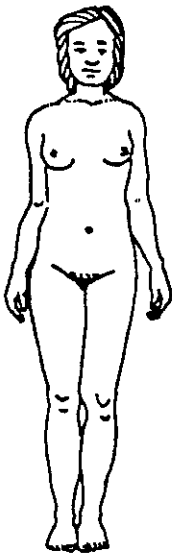


Mädchen und Junge, Frau und Mann unterscheiden sich in ihrer Sexualität. Äußeres Zeichen der unterschiedlichen Sexualität sind die verschieden gestalteten Geschlechtsorgane von Mann und Frau.. Schon von der Geburt an kann man Jungen und Mädchen an ihren Geschlechtsorganen eindeutig erkennen: die Jungen an Glied und Hodensack, die Mädchen an Geschlechtsspalte und Schamlippen. Als kleine Kinder gleichen sich Junge und Mädchen sonst in ihrem gesamten Körperbau und in ihrem Verhalten jedoch noch sehr. Erst in der Jugendentwicklung treten weitere Geschlechtsmerkmale auf. Mädchen und Junge unterscheiden sich bald in ihrem Äußeren und auch in ihrem Verhalten deutlich voneinander.

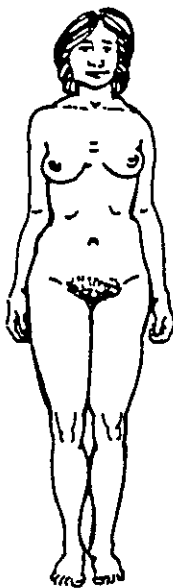
Die unterschiedliche Sexualität von Mann und Frau dient ebenso wie bei vielen Tieren der Fortpflanzung und der Erhaltung der Art. Wie die Begattung bei vielen Tieren zur Entstehung eines neuen Lebewesens führt, können auch Mann und Frau im Geschlechtsverkehr ein Kind zeugen. Beim Menschen aber hat die Sexualität noch eine weitere wichtige Aufgabe: Mann und Frau erleben ihre unterschiedliche Sexualität als eine beglückende Ergänzung durch ein lustvolles und tiefes Gefühl des Zusammengehörens und der Liebe. So dient beim Menschen die Sexualität sowohl der Fortpflanzung als auch der Partnerbindung.

Die Pubertät

4 Jahre



14 Jahre



20 Jahre

Im Verlauf der Entwicklung wachsen die einzelnen Körperteile unterschiedlich. Während der Pubertät runden sich die Körperformen der Frau.

Zwischen dem 10. und dem 13. Lebensjahr beginnt die Pubertät. Das ist die *Reifezeit*, in der aus einem Mädchen eine Frau und aus einem Jungen ein Mann wird. Der kindliche Körper nimmt allmählich die *Gestalt des Erwachsenen* an. Unter den Achseln und an den Geschlechtsorganen wachsen Haare. Die Schweißdrüsen arbeiten stärker. Einige Jugendliche bekommen Pickel im Gesicht, die später wieder verschwinden.

Die Rolle der Hormone.

Die körperlichen Veränderungen werden durch *Hormone* ausgelöst. Das sind *Wirkstoffe*, die in besonderen Drüsen hergestellt werden. Sie kreisen mit dem Blut durch den ganzen Körper und bewirken an bestimmten Stellen Veränderungen. So gibt es zum Beispiel Drüsen für *Wachstumshormone* und Drüsen für *Geschlechtshormone*.

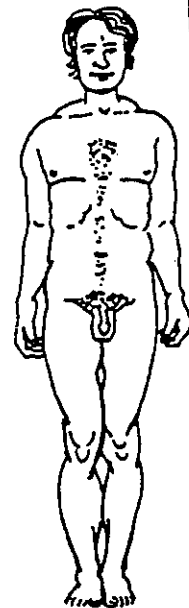
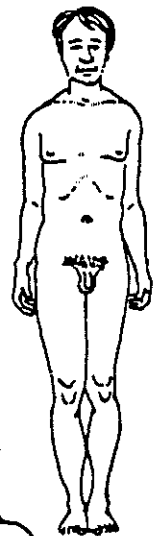
Die Geschlechtshormone sorgen dafür, daß die Geschlechtsorgane heranreifen. Sobald sie herangereift sind, können Mädchen und Jungen selbst Kinder haben, auch wenn sie noch nicht erwachsen sind.

In der Pubertät fühlen sich Mädchen und Jungen oft nicht wohl in ihrer Haut. Ihre Stimmung wechselt häufig. Viele sind unzufrieden mit den Erwachsenen. Sie wollen ein eigenes, selbständiges Leben führen. Für die Jugendlichen wie für die Erwachsenen, mit denen sie zusammenleben, ist die Zeit der Pubertät oft schwierig.

4 Jahre



14 Jahre



20 Jahre

Während der Pubertät bilden sich die wesentlichen Kennzeichen des Mannes aus.

Mädchen und Jungen in der Pubertät

1. Körperliche Veränderungen während der Pubertät bei Jungen

Jungen	Jahre					
	10	11	12	13	14	15 16
Hoden (verstärktes Wachstum)						
Glied (verstärktes Wachstum)						
Schambehaarung						
Wachstumsschub						
Achselbehaarung						
Stimmbruch						
Bartwuchs						

2. Körperliche Veränderungen während der Pubertät bei Mädchen

Mädchen	Jahre					
	10	11	12	13	14	15 16
Brust						
Schambehaarung						
Wachstumsschub						
1. Menstruation						
Achselbehaarung						

Körperliche Veränderungen während der Pubertät. Normalerweise werden Mädchen zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr, die Jungen zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr geschlechtsreif. Mit dem Eintritt in die Geschlechtsreife wandelt sich der Körper des Kindes allmählich in den Körper eines erwachsenen Menschen. Diese tiefgreifende Umgestaltung ist etwa mit dem 17. bis 18. Lebensjahr abgeschlossen. Man nennt diesen Abschnitt der Reifejahre die Pubertät. Die körperlichen Veränderungen werden vor allem durch Hormone geregelt.

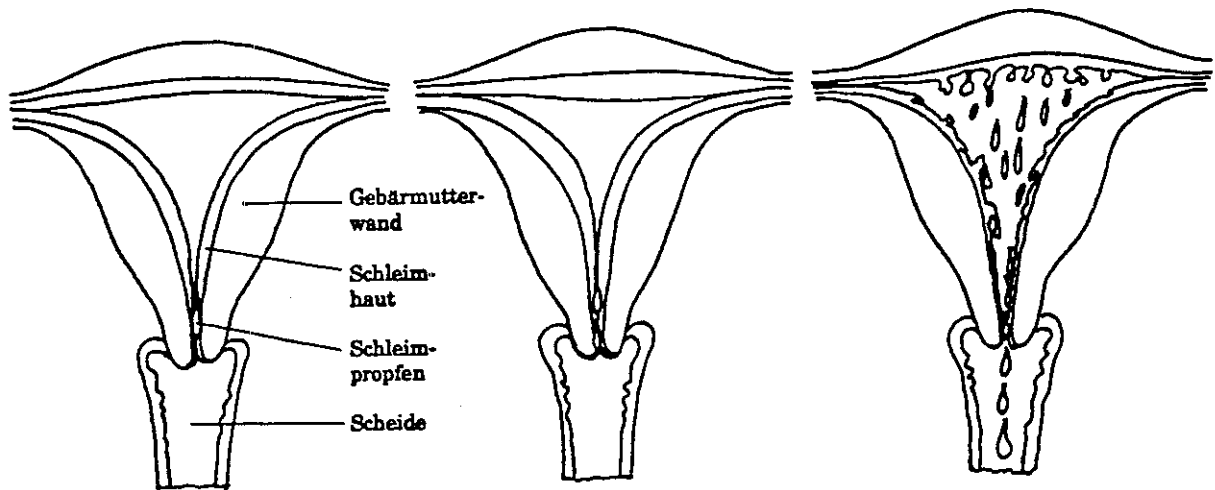
Beim Mädchen beginnen die Brüste zu wachsen. Die Achseln und der Bereich der Schamlippen behaaren sich. Die inneren und äußeren Geschlechtsorgane erreichen ihre endgültige Größe. Durch Fetтанreicherung unter der Haut wird der Körper der Mädchen rundlicher. Die Folge ist eine natürliche Gewichtszunahme. Manche Mädchen gefährden ernsthaft ihre Gesundheit, wenn sie durch Hungerkuren unter allen Umständen schlank bleiben wollen.

Beim Jungen macht sich diese Reifezeit vor allem durch ein zunehmendes Längenwachstum bemerkbar. Bald jedoch entwickeln sich verstärkt die Muskeln. Dadurch erscheint der Körper des Jungen kantiger als der Körper gleichaltriger Mädchen. Hoden und Glied wachsen zu ihrer endgültigen Größe heran. An der Oberlippe, in den Achselhöhlen und im Bereich der Geschlechtsorgane beginnt der Haarwuchs. Durch ein fast sprunghaftes Wachsen des Kehlkopfes und durch Streckung der Stimmbänder wird die Stimme tiefer. Den Übergang von der hohen Stimme zur tiefen nennt man Stimmbruch.

Viele Jungen und Mädchen leiden während der Pubertät an einer starken Pickelbildung im Gesicht, der Akne. Diese "unreine Haut" wird dadurch verursacht, daß durch den Einfluß der Hormone die Talgdrüsen vermehrt Talg erzeugen, der die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verstopft. Es bilden sich Mitesser und eitrige Pickel. Sie können in so starkem Maße auftreten, daß sie das Gesicht des Jugendlichen verunstalten. Es ist darum verständlich, wenn die jungen Menschen alles versuchen, um ihre Pickel zu entfernen. Das Ausdrücken der Pickel kann jedoch zu Infektionen führen. Und die häufig angepriesenen Mittel befreien nur selten von der Akne. Vitaminreiche und fett- und zuckerarme Nahrung helfen, die Akne einzudämmen. In schweren Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Die Geschlechtsorgane, die bei Mädchen und Jungen schon vor der Geburt vorhanden waren, entwickeln sich und erhalten un ihre endgültige Aufgabe: Menstruation und Pollution sind Anzeichen für die eingetretene Geschlechtsreife bei Mädchen und Jungen. Diesen Zeitpunkt können Mädchen und Jungen an sich selbst feststellen, er ist jedoch nicht voraussagbar.

Die Menstruation der Mädchen



Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und Regelblutung

Schon von der Geburt an waren in den Eierstöcken mehrere Tausend Eizellen vorhanden. Von der Pubertät bis zum Alter von etwa 50 Jahren reifen sie nach und nach, etwa jeden Monat eine Eizelle. Während eine Eizelle heranwächst, schwillt die Schleimhaut der Gebärmutter an, um die reife Eizelle aufzunehmen. Die Schleimhaut der Gebärmutter wird stark durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Die Eizelle zerfällt jedoch schon auf dem Weg durch den Eileiter, wenn sie nicht von einer Samenzelle befruchtet wurde. Die Vorbereitungen der Gebärmutter waren dann umsonst. Die aufgebaute Schleimhaut der Gebärmutter wird nun abgestoßen und gelangt durch die Scheide nach außen. Blutige Flüssigkeit tritt aus der Scheidenöffnung des Mädchens. Diese Blutung bezeichnet man als *Regelblutung* oder *Menstruation*. Oft hört man auch Ausdrücke wie "Periode", "Tage", "Regel". Die Menstruation dauert etwa 5 Tage und kann oft mit Kopfschmerzen, Leibschmerzen und Unwohlsein verbunden sein. Die Regelblutung ist jedoch keine Krankheit, sondern ein notwendiger, natürlicher Vorgang. Die Mädchen sollen sich zwar vor schwerer körperlicher Anstrengung hüten, dürfen aber auch nicht wehleidig sein. Sie können der Turnlehrerin sagen, daß sie beim Sport etwas Rücksicht auf sie nimmt.

Das aus der Scheide austretende Blut wird mit Zellstoffbinden aufgefangen. Diese Binden müssen natürlich gewechselt werden, besonders am Anfang der Periode, wenn die Blutung stärker ist. (In allen Apotheken können sich die Mädchen über *Zellstoffbinden* und auch über *Tampons* beraten lassen. Die Herstellerfirmen geben auch Hefte heraus, die über die Gesundheitspflege während der Menstruation informieren. Schriften können kostenlos angefordert werden bei: Jugend und Gesundheit, Bockenheimer Landstr. 104, 6000 Frankfurt/M.)

Ganz wichtig ist es jetzt, daß man die äußeren Geschlechtsorgane mit warmem Wasser und Seife täglich vorsichtig wäscht und die Unterwäsche regelmäßig wechselt. Baden sollte man jetzt nicht, wohl aber duschen.

Inzwischen wächst eine neue Eizelle heran, und die Schleimhaut der Gebärmutter wird von neuem aufgebaut. Nach einiger Zeit tritt erneut die Menstruation ein. Anfangs können die Zeiträume von einer Regelblutung zur anderen sehr unterschiedlich sein. Später aber treten die Menstruationen regelmäßig im Abstand von etwa 28 - 32 Tagen auf. - Die erste Menstruation ist ein Zeichen dafür, daß die Geschlechtsorgane herangereift sind.

Die Pollution der Jungen

Auch für den Jungen gibt es ein äußeres Zeichen dafür, daß er geschlechtsreif wird. In den Hoden werden jetzt laufend Samenzellen erzeugt und in den Nebenhoden gespeichert. Ab und zu verlassen diese Samenzellen den Körper. Es kommt zum *Samenerguß*, zur *Pollution*.

Zumeist fließen die Samenzellen nachts aus dem steifen Glied. Manchmal merkt man es gar nicht. Erst am nächsten Morgen entdeckt der Junge Flecke auf dem Bettlaken oder im Schlafanzug. Das braucht man auf keinen Fall als beschämend oder eklig anzusehen. Der Samenerguß zeigt dem Jungen und seinen Eltern, daß er auf dem Wege ist, ein Mann zu werden. Die Samenergüsse sind oft mit Träumen verbunden und treten sehr unregelmäßig auf. Ebenso wie die Mädchen sollten die Jungen von jetzt an besonders auf die Sauberkeit der äußeren Geschlechtsorgane achten. Reste von Harn und Samenflüssigkeit lagern sich ab. Talgabsonderungen unter der Vorhaut können einen üblen Geruch und auch Entzündungen verursachen. Täglich sollten deshalb Glied und Hodensack mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden. Es ist sehr wichtig, daß dabei die Vorhaut des Gliedes zurückgeschoben wird.

Probleme während der Pubertät

Menstruation und Pollution sind Anzeichen für die eingetretene Geschlechtsreife. Die Geschlechtsorgane haben sich so weit entwickelt, daß Jungen ein Kind zeugen und Mädchen ein Kind bekommen können.

Aber die Erwachsenen sprechen davon, daß Euch in diesem Alter noch die notwendige "Reife" fehlt. Sie meinen damit z.B., daß Jungen oder Mädchen noch nicht in der Lage sind, voll und ganz für ein Kind aufkommen zu können. Das Umsorgen und die Erziehung eines Kindes sind Aufgaben, die Euch weit überfordern würden. Das ist ganz natürlich, denn Ihr seid ja erst auf dem Wege vom Kind zum Erwachsenen.

Die Zeit der Entwicklung ist für Euch eine sehr bedeutsame Zeit der Wandlung. Bisher waren die Interessen vor allem auf die nahe und ferne Umwelt ausgerichtet, wie Spiel, Abenteuer, Technik und andere Dinge des täglichen Lebens. Nun aber neigen Mädchen und Jungen dazu, sich mit sich selbst zu befassen. Sie bemerken die Veränderungen, die sich in und an ihrem Körper vollziehen. Ihnen wird bewußt, daß sich auch ihre Einstellungen zu der Umwelt und ihr Verhalten ändern. Die jungen Menschen brauchen einerseits noch den Rat und den Schutz ihrer Eltern. Auf der anderen Seite aber möchten sie wie die Erwachsenen schon selbständig entscheiden können. Behandeln Euch nun die Erwachsenen wie Kinder, begehrt Ihr auf. Ihr wollt nicht mehr bevormundet werden, weil Ihr meint, für Euch selbst die Verantwortung übernehmen zu können. Sehen die Erwachsenen in Euch aber ihresgleichen, seid Ihr häufig überfordert. Ihr fühlt Euch der Verantwortung, die Euch übertragen wird, nicht gewachsen und reagiert gereizt, aufbrausend und "schnippisch". So ist diese Zeit der Pubertät für die meisten von Euch nicht leicht. Viele Jungen und Mädchen sondern sich von den Erwachsenen ab und schließen sich zu Gruppen Gleichaltriger zusammen. Hier diskutieren sie ihre Probleme und fühlen sich in ihren Meinungen bestätigt.

Je älter Ihr werden, desto mehr fühlt Ihr Euch zum anderen Geschlecht hingezogen. Für die Jungen sind die Mädchen nicht mehr "alberne Gänse", und die Mädchen versuchen, die Jungen auf sich verstärkt aufmerksam zu machen. Mit dem Reifen der Geschlechtsorgane entwickelt sich der *Geschlechtstrieb (Sexualtrieb)*. Mädchen und Jungen empfinden es als schön und beglückend, miteinander zu reden und häufig beisammen zu sein. Galt es bisher nur, dem anderen Geschlecht zu *imponieren*, so kommt es jetzt bei den *Jugendlichen* zu ganz *persönlichen Bindungen* zwischen Junge und Mädchen. Der Junge fühlt sich zu seiner Freundin hingezogen, das Mädchen ist glücklich, mit seinem Freund zusammenzusein.

Diese Freundschaften zwischen Junge und Mädchen sind oft nicht von langer Dauer. Unterschiedliche Interessen, innere Unruhe, Enttäuschung und Neugierverhalten bewirken, daß sich die Jugendlichen wieder trennen und neuen Freundschaften suchen. Das ist sehr wichtig für den jungen Menschen, der auf diese Art und Weise erste Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht macht und seine eigenen Reaktionen kennenlernt.

Je älter Mädchen und Junge werden, desto mehr verschwinden innere Unruhe und Unzufriedenheit. Der junge Mensch ist reifer geworden. Es tritt nun häufig das Verlangen auf, eine dauerhafte Bindung einzugehen. Bei dem jungen Mann und der jungen Frau entwickelt sich eine tiefe Zuneigung zueinander, sie lieben sich. Beide wollen sich nun dauernd nahe sein und machen Pläne für eine gemeinsame Zukunft. Die Nöte und Sorgen und auch die Freuden werden miteinander geteilt. Man ist mehr und mehr füreinander da. Diese festen Partnerbindungen führen meistens zur Ehe.

* Welche Verhaltensweisen kennst Du, mit denen die Mädchen den Jungen und die Jungen den Mädchen imponieren wollen?

Schreibe sie für Jungen und Mädchen getrennt auf!

Pubertät - Zeit der Veränderung

Die Zeit, in der ein Mensch erwachsen wird, nennt man Pubertät. Das Wort kommt vom lateinischen "pubertas", das ursprünglich "Mannbarkeit" bedeutete. Pubertät ist die

5 Phase der Geschlechtsreife beider Geschlechter. Wann diese Entwicklungsphase beginnt, läßt sich nicht genau vorhersagen. Das ist bei Jungen und Mädchen und auch von Mensch zu Mensch verschieden. Bei

10 manchen fängt sie früher an, bei anderen dauert es länger. Körperliche und seelische Reifung müssen außerdem nicht immer gleichzeitig verlaufen. Meist kommt man in die Pubertät, ohne daß man etwas davon

15 merkt. Denn die ersten Veränderungen finden im Körperinneren statt. Aber irgendwann kommt der Tag, an dem Du in den Spiegel schaust und merkst, daß sich etwas an Dir verändert hat. Vielleicht

20 erkennst Du den ersten kleinen Brustansatz, Härchen, die es früher nicht gab, oder Du bemerkst plötzlich, daß Dein Glied größer geworden ist. Ganz bestimmt hast Du aber irgendwann das Gefühl, Dich selbst zum

25 ersten Mal ganz bewußt zu sehen. Und es dämmert Dir, daß Du Dich auf dem Weg vom Kind zum erwachsenen Menschen befindest. Von den Veränderungen und Gefühlen, die diese Entwicklung mit sich

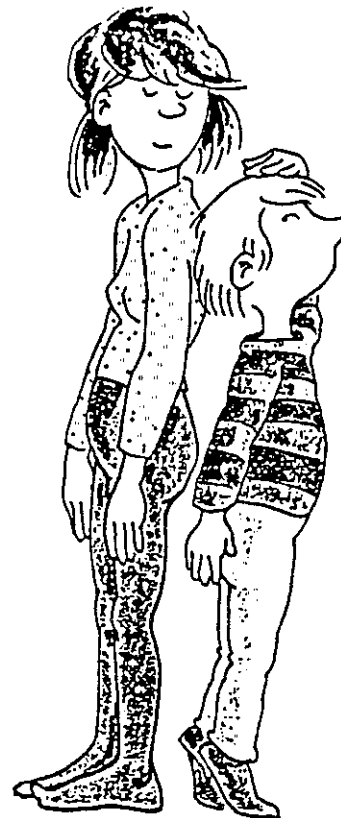
30 bringt, wird im folgenden Text geredet.

Jeder Mensch macht diese Veränderungen durch, die manchmal ganz plötzlich das Leben durcheinanderpurzeln lassen. Das war bei allen Erwachsenen so, auch bei

35 Deinen Eltern. Für niemanden ist die Pubertät eine einfache Zeit. Denn trotz all der spannenden Dinge, die Du nun erfährst und erlebst, fühlst Du Dich wahrscheinlich doch auch sehr angestrengt. Viele

40 Veränderungen stürmen jetzt auf Dich ein: neue Freiheiten, andere Ansichten, sexuelle Regungen, erste Liebe und eine veränderte Beziehung zum anderen Geschlecht. Du beginnst, Dich erwachsen zu verhalten,

45 möchtest und mußt dies auch. Trotzdem wirst Du Dich noch oft wie ein Kind fühlen.



Aus diesem Zwiespalt können auch für Dich Probleme entstehen. Die wichtigste Veränderung der Pubertät ist die

50 Ausreifung der Sexualität. Zunächst einmal ist damit die biologische Fähigkeit gemeint, daß ein Mädchen ein Baby bekommen, und ein Junge ein Kind zeugen kann. Sie könnten jetzt also Mutter oder

55 Vater werden. Da sich zum Kinderkriegen beide Geschlechter zusammentun müssen, bedeutet die sexuelle Reifung aber vor allem auch, daß Jungen und Mädchen nun ein anderes Verhältnis als in der Kindheit

60 zueinander entwickeln.

Zu Beginn der Pubertät schleichen beide Geschlechter noch zaghaft umeinander herum, weil die Unbefangenheit von früher plötzlich vorbei ist. Dann kommen
5 die ersten handfesten Schwärmereien - vielleicht für einen Popstar oder für jemanden aus der Nachbarschaft. Und irgendwann verliebt jeder sich richtig und erlebt die erste große Liebe.

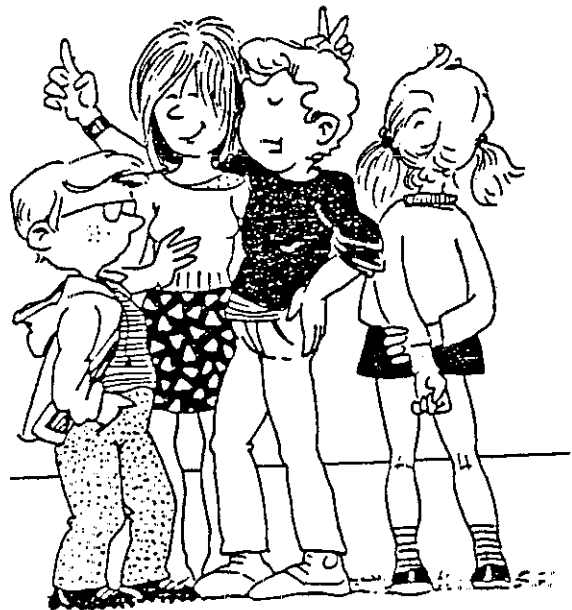
10 Damit wird aus dem Kinderspiel "Mann und Frau spielen" Ernst, und das Paar möchte nun bestimmt auch miteinander schlafen. Lieben muß ein junger Mensch aber zunächst einmal lernen. Und das gilt sowohl für die seelische als auch für die
15 körperliche Liebe. Das wiederum bedeutet, daß man positive, aber auch negative Erfahrungen machen kann. Und natürlich jede Menge Fehler.

Zur Pubertät gehört ebenfalls die
20 allmähliche Loslösung von den Eltern. Das ist ein Prozeß, der Jahre dauert. Im Grunde genommen beginnt er mit dem Tag, an dem ein Mensch auf die Welt kommt. Doch während man in der
25 Kindheit noch auf die Entscheidungen und Unterstützung der Eltern angewiesen war, möchte man nun seine Angelegenheiten alleine regeln. Du willst jetzt selbst bestimmen, mit wem Du befreundet bist,
30 was Du in Deiner Freizeit machst, wann Du abends nach Hause kommst, und wann Du Deine Schularbeiten erledigst. Daraus ergeben sich logischerweise eine ganze Reihe von Reibungspunkten zwischen
35 Deinen Eltern und Dir.

Viele Jugendliche erzählen, daß sie am Anfang ihrer Pubertät ziemlich durcheinander waren. Körperliche Entwicklung, seelische Veränderungen, Sexualität,
40 Selbstbewußtsein, Selbständigkeit, persönliche Beziehungen, Gefühle und Auseinandersetzungen in Einklang zu bringen, erfordert viel Kraft. Umso besser ist es, wenn Du weißt, was in dieser Zeit passiert.
45 In diesem Buch erhältst Du Informationen über alles, was in dieser Zeit für Dich wichtig ist. Einiges kommt Dir vielleicht schon bekannt vor, anderes wird Dich möglicherweise überraschen und Dir unter
50 Umständen völlig fremd sein.

Es kann auch sein, daß Dich vieles gar nicht interessiert, beispielsweise alles, was mit biologischen Vorgängen zusammen-
55 hängt. Einige Kapitel können jetzt für Dein Leben wichtig sein, andere brauchst Du vielleicht erst in einiger Zeit. Natürlich kannst Du auch alles auf einen Rutsch lesen. Jeder Mensch hat sein eigenes
60 Entwicklungstempo und damit auch sein eigenes Informationsbedürfnis.

Vor allem in der Pubertät gibt es beträchtliche Unterschiede im Verlauf der Entwicklung. Doch ob langsam oder
65 schnell: zum Ziel kommt jeder!

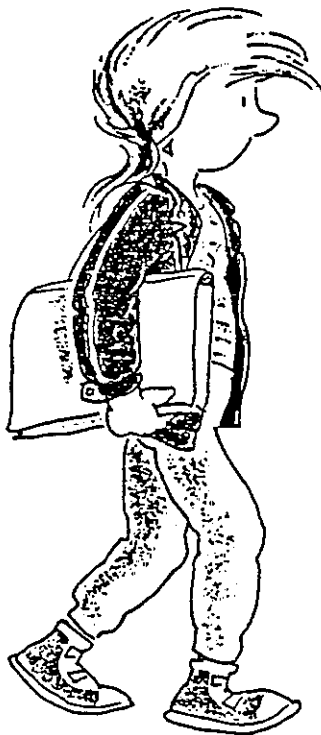


aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit: Das
Aufklärungsbuch, Otto Maier, Ravensburg, 1991

Wann die Pubertät beginnt

Die Kindheit erscheint angesichts dessen, was in der Pubertät vor sich geht, fast wie die Ruhe vor dem Sturm, obwohl sich der Mensch vom Tag seiner Geburt an entwickelt. Und wir alle wissen, daß in den Kinderjahren ganz schön viel passiert. Doch die Pubertät ist die erste Phase im Leben, in der man seine eigene Entwicklung bewußt mitverfolgen kann.

10 Im allgemeinen beginnt die Pubertät etwa um das 11. Lebensjahr herum und



ist ungefähr mit 18 Jahren abgeschlossen. Grundsätzlich entwickeln sich Mädchen rund ein bis zwei Jahre früher als Jungen. Mädchen machen etwa mit 11 bis 12 Jahren die ersten Schritte in Richtung Erwachsenwerden, Jungen mit 12 bis 14 Jahren. Es dauert meist noch eine ganze Reihe von Jahren, bis sich dieses unterschiedliche Tempo bei Jungen und Mädchen ausgeglichen hat. Alle Zahlen und Lebensalter, die hier genannt werden, sind statistische Durchschnittswerte und für den einzelnen lediglich grobe Richtlinien.

Warum dieser Entwicklungsprozeß überhaupt, und warum er zu diesem Zeitpunkt einsetzt, ist noch weitgehend ungeklärt. Allgemein ist aber bekannt, daß Mädchen und Jungen in Europa und in den USA früher in die Pubertät kommen, als Kinder in anderen Ländern, den Entwicklungsländern beispielsweise.

Auch bei Deinen Großeltern setzte die Entwicklung wahrscheinlich noch sehr viel später ein. Vor rund 100 Jahren kamen Kinder im Durchschnitt erst mit 13 Jahren in die Pubertät.

Wahrscheinlich ist, daß es eine ganze Menge von Dingen gibt, die den Beginn der Pubertät beeinflussen. Das kann sowohl der eigene Körper sein als auch unsere Umwelt. Fachleute sind zum Beispiel der Ansicht, daß vor allem die ausreichende Ernährung und unsere günstigen Lebensbedingungen dafür verantwortlich sind, daß die Pubertät immer eher eintritt. In früheren Generationen hatten die Menschen oft nicht gut genug zu essen und lebten allgemein in schlechteren Verhältnissen als wir. Vor allem die Hygiene ließ zu wünschen übrig.



- Andererseits sind aber auch Rasse und Vererbung ganz wesentliche Faktoren. Möglicherweise beeinflussen sich alle diese Dinge gegenseitig und lösen die
- 5 Pubertät bei jedem Kind zu einem anderen Zeitpunkt aus. Ob Du mit 10 oder mit 15 Jahren in die Pubertät kommst, ist also gleichermaßen normal.
- 10 Es muß Dich nicht beunruhigen, wenn Deine Freundinnen und Freunde schon weiterentwickelt sind als Du. Oder wenn Du selbst schon weiter bist als die anderen. Es ist typisch für diese
- 15 Entwicklungsphase, daß gleichaltrige Jugendliche unterschiedlich schnell reifen. Es kann sogar vorkommen, daß bei zwei Freundinnen oder Freunden einer völlig am Beginn seiner körperlichen
- 20 Entwicklung steht, während der andere schon ausgewachsen ist.

- Verständlicherweise kann dies mit sich bringen, daß sich auch die Interessen unterschiedlich entwickeln. Während der
- 25 eine vielleicht lieber noch spielt, beschäftigt sich der andere schon mehr mit erwachsenen Dingen. So kann Dir Deine beste Freundin oder Dein bester Freund plötzlich ganz fremd werden.
- 30 Davon sollte sich aber niemand irritieren lassen. Jeder entwickelt sich so schnell oder so langsam, wie es für ihn persönlich angelegt ist. Das Endergebnis ist bei "Frühentwicklern" genau das gleiche wie
- 35 das bei "Spätentwicklern": Am Ende kommt ein erwachsener Mensch dabei heraus. Und so wird es auch bei Dir sein.

- Wenn Du mehr über Deine eigene Entwicklung wissen möchtest, solltest Du
- 40 am besten Deine Eltern und Großeltern fragen, wie die Pubertät bei ihnen gewesen ist. Denn wie man heute weiß, ist der Verlauf der Entwicklung bei Familienmitgliedern oft sehr ähnlich.
- 50

aus:

SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit: Das Aufklärungsbuch, Otto Maier, Ravensburg, 1991

Das verändert sich während der Pubertät im Körper

Bei Mädchen und Jungen:

- * Die Wirbelsäule wächst, Arme und Beine werden länger
- * Das Gesicht bekommt erwachsene Züge.
- * Achsel- und Schamhaare beginnen zu wachsen.

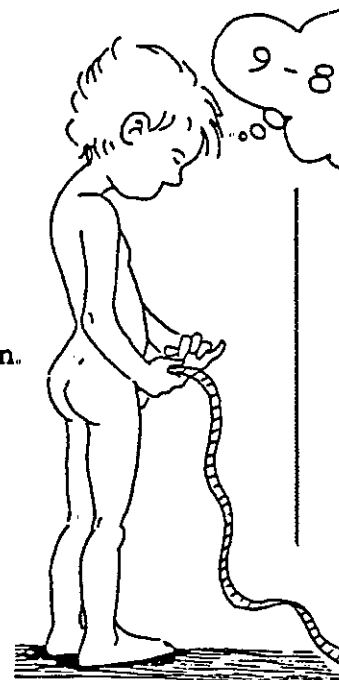
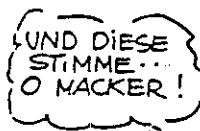


Bei Mädchen:

- * Die Brüste wachsen.
- * Die Hüften werden breiter.
- * Eierstöcke, Gebärmutter, Scheide und Schamlippen wachsen.
- * Der Monatszyklus setzt ein, mit ihm kommt es zu Eisprung und Menstruation.

Bei Jungen:

- * Barthaare sprießen.
- * Die Stimme wird tiefer.
- * Brust und Schultern werden breiter.
- * Glied und Hoden wachsen.
- * In den Hoden werden nun Samen produziert, es kommt zu Samenergüssen.



aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991

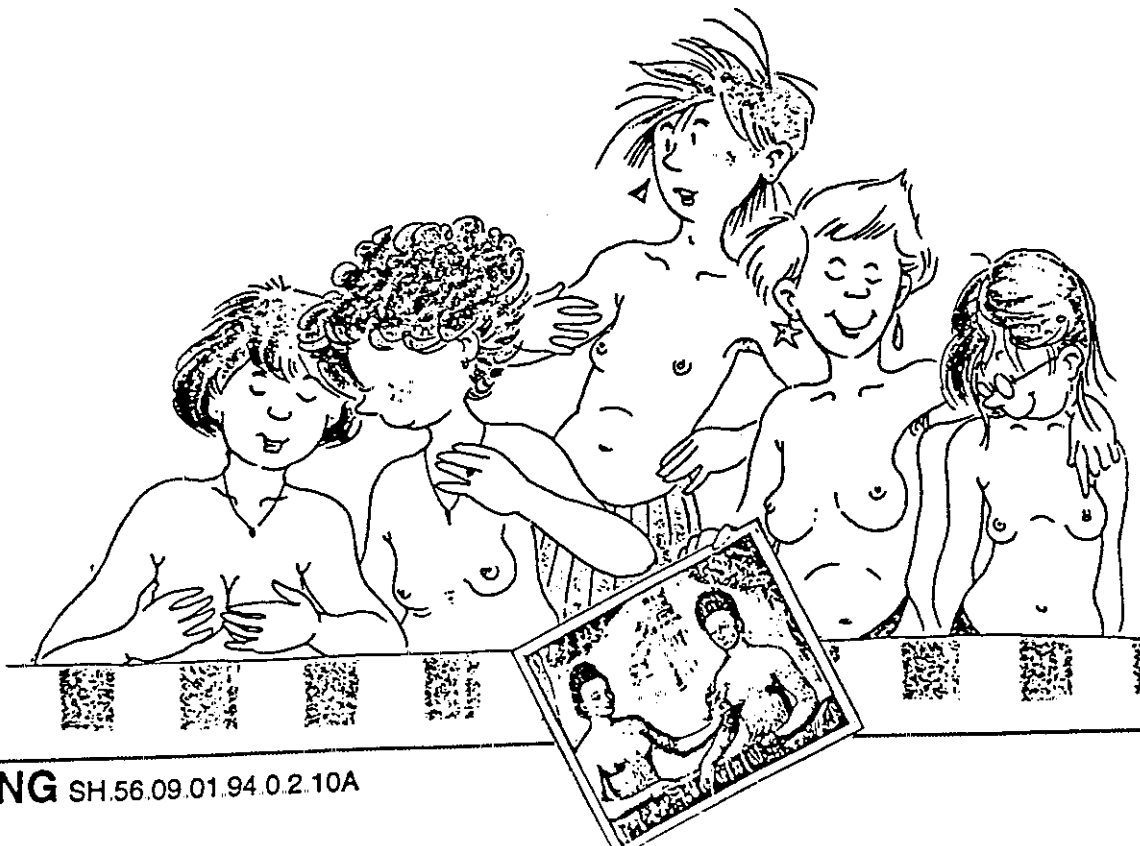
Mädchensachen - Die Brust wächst

Mädchen stellen bei ihrer Entwicklung zur Frau als erstes fest, daß sich ihre Brust allmählich sanft wölbt. Bei den meisten beginnt sie vom 11. Lebensjahr an zu wachsen. Sie ist nämlich das allererste Organ, das auf die Hormone reagiert, die der Körper nun in größeren Mengen produziert. Hast Du bei Dir selbst einen Brustansatz entdeckt, wird es von nun an noch etwa zwei Jahre dauern, bis Du Deine erste Regel bekommst. Daß die Eierstöcke angefangen haben zu arbeiten, merkst Du daran, daß Deine Stimmung leichter schwankt als früher. Viele junge Mädchen haben das Gefühl, mit ihrem Körper und ihrem Aussehen nicht mehr leben zu können. Sie finden sich unattraktiv und sind deshalb oft traurig. Im Zuge der Wachstumsschübe verliert sich allmählich die kindliche Figur, und der Körper wird erwachsener und weiblicher. Da Jugendliche nicht an allen Stellen gleichmäßig wachsen, sehen sie in dieser Zeit manchmal etwas unproportioniert aus. Bei Mädchen ist dieser Zustand jedoch relativ schnell wieder vorbei.

30 Zunächst ist die Veränderung kaum sichtbar: Die Brustwarzen richten sich ein wenig auf, werden größer und färben sich dunkel. Dann wird die Brust runder, weil sich unter den Brustwarzen die Milchdrüsen bilden. In 35 ihnen wird später Milch produziert, wenn eine Frau gerade ein Baby bekommen hat.

40 Die Brust der Frau ist aber auch ein ganz wichtiges Sexualorgan. In ihr enden besonders empfindliche Nerven. Werden die Brüste zart berührt, kann sich die sexuelle Lust der Frau sehr steigern.

45 Die Milchdrüsen bestehen zunächst aus winzigen, noch unentwickelten Anlagen, mit denen Mädchen bereits auf die Welt kommen. Dies ist übrigens auch bei Jungen so. Das jetzt in immer größeren Mengen gebildete Hormon 50 Östrogen regt die Ausbildung der Milchgänge an. Bei Jungen bleibt dieser kräftige Wachstumsschub aus, denn in ihrem Körper wird nur so wenig Östrogen produziert, daß sich dies nicht 55 auf die Brust auswirkt.



Allerdings haben auch manche Jungen zu Beginn der Pubertät Schwierigkeiten mit ihrer Brust. Sie kann - bis sich die Hormonbildung eingependelt hat - etwas
5 anschwellen, spannen und wehtun. Das ist aber ganz normal und verschwindet meist nach einiger Zeit wieder.

Das Brustwachstum macht sich bei Mädchen natürlich etwas länger durch
10 Druckgefühle und Reizungen bemerkbar. Wenn Dich das stört, kannst Du mit Deiner Mutter darüber sprechen, ob Du vielleicht einen BH tragen solltest. Dann könntest Du auch etwas Watte vor die
15 schmerzende Brustwarze in den BH legen.

Wenn die Brust größer wird, möchten viele Mädchen sowieso gerne einen BH tragen. Das ist einmal ein Zeichen dafür,
20 daß sie nun erwachsen werden. Andererseits ist es aber auch angenehmer, wenn die Brust nicht so schaukelt, und die Bänder, an denen sie "befestigt" ist, nicht gezerrt werden. Wer
25 sich allerdings ohne Büstenhalter wohler fühlt, kann ruhig auf ihn verzichten. Einen BH-Zwang gibt es - auch medizinisch gesehen - nicht. Beim Sport, beim Laufen oder bei Gymnastik ist es
30 aber ratsam, einen BH anzuziehen.

Der Weg von der kleinen "Brustknospe" bis zur ausgewachsenen Brust ist weit. Erst, wenn Du ungefähr 16 bis 18 Jahre als bist, ist Deine Brust "erwachsen". Bis
35 dahin kann es sein, daß sich eine Brust schneller entwickelt als die andere - meist die linke -, ebenso wie viele Menschen zwei unterschiedlich große Füße haben.

Viele Mädchen haben Angst, daß ihre
40 Brust zu groß oder zu klein wird, daß sie zu weit oben oder unten sitzt, daß sie hängt oder zu vorwitzig nach oben gerichtet ist. Das ist zwar verständlich, weil alle Welt so tut, als sei die Brust der
45 Frau eine beliebig formbare Angelegenheit und nur eine Idealbrust schön.

Doch die Brust ist keine Modesache, ebensowenig wie die Figur oder die Augenfarbe, sondern etwas ganz
50 Persönliches. Jede Frau hat ihren ganz individuellen Busen, der zu ihr gehört wie ihr Fingerabdruck.

Wie sich die Brust entwickeln wird, ist bereits bei der Geburt festgelegt. Die
55 Milchdrüsen sind bei Frauen des gleichen Alters annähernd gleich groß. Welche äußere Form die Brust bekommt, hängt von der Menge des Gewebes ab, das sich zwischen den einzelnen Drüsen bildet.
60 Und dies ist wiederum von den Erbanlagen abhängig. Du wirst feststellen, daß Deine Mutter, Deine Großmutter oder Deine Tanten eine ähnliche Brust haben wie Du.

Die Brustform ist also nicht zu beeinflussen. Ein großer Busen wird durch Hungerkuren nicht kleiner, ein
65 winziger durch Massage, Gymnastik oder viel Essen nicht größer. Über die Fähigkeit, später beim Liebesspiel an der Brust Lustgefühle empfinden oder ein Baby stillen zu können, sagen Größe und Form der Brust nichts aus. Ebensowenig lassen sich daraus persönliche Eigenarten
70 oder Charaktermerkmale ablesen. Ob Du warmherzig, besonders herzlich oder mütterlich bist, entscheiden ganz sicher andere Dinge als die Form Deiner Brust.

80

aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit: Das Aufklärungsbuch, Otto Maier, Ravensburg, 1991

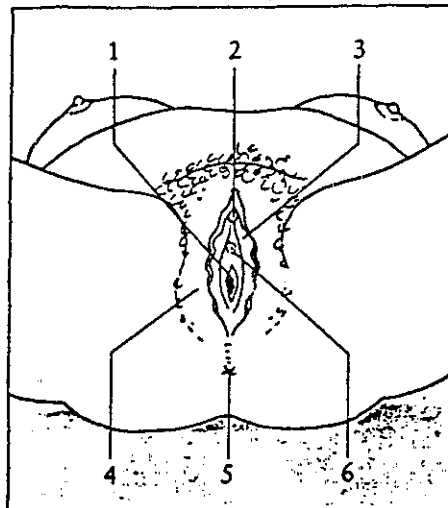
Mädchensachen - Die Entwicklung der Geschlechtsorgane

Bereits während der Entwicklung im Bauch Deiner Mutter hat sich bei Dir Entscheidendes getan. Ein kleines Mädchen wird nämlich mit allen 5 Geschlechtsanlagen einer Frau geboren. Deine Geschlechtsorgane waren bei der Geburt schon richtig ausgebildet: die beiden Eierstöcke, zwei Eileiter, die Gebärmutter, die Scheide und der Kitzler.

All diese Organe befinden sich im Unterleib unterhalb Deines Bauchnabels. In der Mitte liegt die Gebärmutter, die die Form einer klitzekleinen Birne hat. Am "Kopf" dieser Birne windet sich auf jeder Seite ein

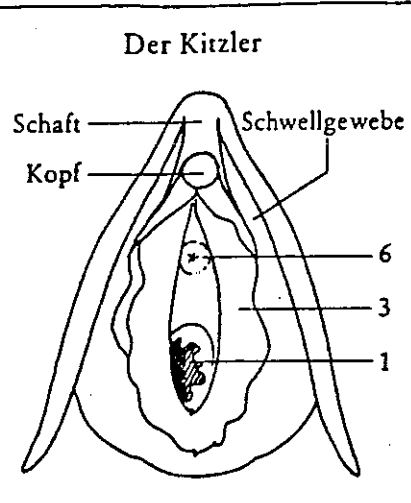
winziger Eileiter zum Eierstock hin. Von der Gebärmutter aus führt die Scheide nach unten aus dem Körper hinaus. Aber nicht nur das: In den Eierstöcken haben sich schon vor der Geburt etwa 400 000 Eianlagen gebildet. Das sind die kleinen Bläschen, aus denen nach einer Befruchtung mit dem Samen eines Mannes ein Baby entsteht. In jedem Zyklus reift eine solche Eizelle heran.

Während der Kindheit sind diese weiblichen Organe jedoch noch klein und "arbeitslos". Äußerlich sind nur die Schamlippen mit der Schamspalte zwischen den Oberschenkeln zu sehen.



- 1 Scheidenöffnung mit Jungfernhäutchen
- 2 Kitzler
- 3 Innere Schamlippen

Zwischen ihnen schlummert versteckt der Kitzler, das sexuell empfindlichste Organ der Frau. Das heißt nun aber nicht, daß kleine Mädchen noch keine sexuellen Gefühle haben können. Die meisten wissen, wie angenehm Berührungen zwischen den Beinen sind. Etwa um das 7. Lebensjahr herum erwachen die Geschlechtsorgane aus ihrem kindlichen Dornröschenschlaf. Dies findet jedoch zunächst noch eine Weile im Verborgenen statt. Erst werden die Hormone ausgeschüttet, die die Organe zum Wachsen und Reifen anregen. Wenn die Hormonmengen hoch genug sind, zeigt sich das



- 4 Äußere Schamlippen
- 5 Darmöffnung
- 6 Harnröhrenöffnung

auch äußerlich: zunächst an der Brust, dann aber auch an den ersten, noch flaumweichen Härchen an der Scham und in den Achselhöhlen. Nach einer Weile beginnen sie sich zu kräuseln und kräftiger zu werden. Ob diese Behaarung dicht oder dünn, hell oder dunkel wird, hängt ebenfalls von den Erbanlagen ab.

aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991

Mädchensachen - Die erste Regel

Das wichtigste Erlebnis im Laufe dieser Entwicklung ist für die meisten Mädchen die erste Monatsblutung, Menarche genannt. Das ist ein Ereignis, auf das jedes Mädchen mit Recht stolz sein kann. Denn die Monatsblutung ist schließlich das unverwechselbarste Zeichen der Weiblichkeit. Sie steht am Anfang und am Ende jedes hormonellen Monatskreises und ist mit vielen körperlichen und seelischen Merkmalen verbunden, die das Frausein ausmachen.

Die erste Regel tritt im Durchschnitt zwischen dem 9. und dem 16. Lebensjahr ein. Der Zeitpunkt liegt in etwa drei Jahre nach dem Beginn der Hormonproduktion und zwei Jahre nach der Brustknospung. Die Eierstöcke müssen genügend Östrogen für eine Blutung produziert haben. Meist schon eine ganze Weile vorher - etwa sechs bis zwölf Monate - kündigt sich die erste Menstruation durch den sogenannten Weißfluß aus der Scheide an. Wenn dieser leichte, glasig-weißliche Ausfluß bei Dir auftritt, kannst Du Dich schon langsam seelisch auf Deine Menstruation vorbereiten. Der Weißfluß ist kein Grund zur Beunruhigung. Nur wenn der Ausfluß dunkler gefärbt ist, unangenehm riecht oder die Schamlippen so reizt, daß sie jucken und brennen, sollte eine Ärztin oder ein Arzt um Rat gefragt werden.

Es kommt bei kleineren Mädchen gelegentlich vor, daß sich die Geschlechtsorgane entzünden. Bestimmt hast Du aber das Bedürfnis, mit jemandem zu sprechen. Am besten wendest Du Dich an Deine Mutter, denn sie kennt ja alles aus eigener Erfahrung. Gleichaltrige sind als "Beraterinnen" eher ungeeignet, weil sie genausowenig Bescheid wissen wie Du. Manchmal tun sie nur so als ob. Davon solltest Du Dich aber nicht täuschen lassen.

Wann die erste Menstruation kommt, ist bei jedem Mädchen anders. Ob sie früher oder später eintritt, langsamer oder schneller vorbeigeht, ist gleichermaßen

normal. Selbst wenn bei einem Mädchen bis zum 16. Lebensjahr noch kein Anzeichen für die erste Blutung aufgetreten ist, muß das kein Anlaß zur Sorge sein. Es kommt heute allerdings häufiger vor, daß ein Mädchen viel zu dünn ist, Hochleistungssport treibt oder intensiv Ballett tanzt, und dadurch überhaupt kein Fettgewebe hat. Das kann sich negativ auf die Entwicklung auswirken. Die Bildung der Hormone ist nämlich unter anderem auch abhängig vom Fettgewebe, über das ein Mädchen verfügt. Etwas ausgeprägtere weibliche Formen sind durchaus gesünder. Das bedeutet nun ab er nicht, daß Dicksein gesund ist, sondern: Zu dünn sein dagegen ist schädlich!

Übrigens: Auch Rauchen wirkt sich negativ auf die Hormonproduktion aus. Bei einem Mädchen, das sehr früh sehr viel raucht, kommen die Östrogene weniger zum Zuge. Dadurch kann die Regel ausbleiben, und sogar das Knochengerüst angegriffen werden.

Wem das Warten auf die Pubertät und die erste Blutung irgendwann zu lange dauert, oder wer stark beunruhigt ist, kann eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen. Oft reicht schon ein Gespräch aus, um zu erfahren, daß man in aller Ruhe noch weiter abwarten kann. Meist werden schon genügend Hormone gebildet, doch sie reichen noch nicht ganz aus, um einen Eisprung und eine Blutung auszulösen.

Hormonkuren helfen nicht, den Zyklus in Gang zu bringen. Sie täuschen dem Körper (und damit Dir selbst) nur vor, daß er ausgereift ist, sie können ihn aber nicht unbedingt in seiner Entwicklung beschleunigen.

aus: SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit: Das Aufklärungsbuch, Otto Maier, Ravensburg, 1991

Mädchensachen - Der Monatszyklus

Praktisch das ganze Geschehen im Unterleib einer Frau dreht sich um die Eizelle: In der ersten Hälfte des Zyklus reift sie heran und springt - sobald sie
 5 reif genug ist - vom Eierstock in den Eileiter. Dort wartet sie auf eine mögliche Befruchtung. Die befruchtete Eizelle nistet sich dann in der Gebärmutter ein. Wenn sie unbefruchtet geblieben ist, löst
 10 sie sich auf, und es kommt zur Blutung.

Die erste Zyklushälfte

Das monatliche Regelgeschehen der Frau wird vom Gehirn aus gesteuert: Das Hormon FSH (Follikelstimulierendes
 15 Hormon) gelangt über die Blutbahn zum Eierstock, wo es aufgenommen wird.

In der ersten Hälfte des Zyklus reifen im Eierstock einige Eizellen heran. Fast immer wird nur eine Eizelle reif. Warum
 20 dies so ist, weiß man noch nicht so genau. Auch die Tatsache, daß sich immer nur jeweils einer der beiden Eierstöcke von den Hormonen aus dem Gehirn "angesprochen" fühlt, hat man
 25 wissenschaftlich noch nicht erklären können. Früher dachte man, die beiden Eierstöcke würden sich von Monat zu Monat abwechseln. Doch das stimmt offenbar nicht.

In der Hülle, die das Ei umgibt, werden immer größere Mengen des Geschlechtshormons Östrogen gebildet. Es ist unter anderem für den Aufbau der Schleimhaut in der Gebärmutter
 30 zuständig. Sie ist gewissermaßen die "Tapete" in der Gebärmutter. Im Laufe des Zyklus verdickt sich diese Schicht und polstert den Hohlmuskel weich aus, damit sich die Eizelle im Falle einer
 35 Schwangerschaft hier einnisten kann.
 40

Der Eisprung

Wenn das Ei reif zum Sprung in den Eileiter ist, enthält das Blut so viel Östrogen, daß das Gehirn "weiß", daß es
 45 nun noch ein weiteres Hormon ausschütten muß: Das Luteinisierende Hormon, kurz LH genannt, wird erst ausgeschüttet, wenn es dieses Signal aus dem Eierstock erhalten hat. Nun springt
 50 die reife Eizelle aus dem Eierstock heraus und wird mit etwas Gewebsflüssigkeit in die Trichteröffnung des Eileiters gespült, der sich zu diesem Zeitpunkt über den Eierstock stülpt.

55 Viele Frauen spüren den Eisprung ganz deutlich. Meist signalisiert er sein Nahen bereits einige Tage vorher: Der Schleim, der normalerweise den Gebärmuttermund ganz fest verschließt, löst sich
 60 allmählich auf.

Durch die Auflösung dieser Sicherheitsschranke wird der Durchgang für den Samen des Mannes freigemacht. Unmittelbar während des Eisprungs ist
 65 der Schleim so dünnflüssig, daß er als Feuchtigkeit am Scheideneingang spürbar wird. Er ist glasklar, geruchlos und läßt sich zum Zeitpunkt des Eisprungs zu dünnen Fäden ziehen. Nach
 70 dem Eisprung wird er wieder milchiger und zieht keine Fäden mehr (im Kapitel über die Verhütungsmittel ist mehr darüber zu lesen).

Manche Frauen spüren außerdem ein
 75 deutliches Ziehen im Unterleib, wenn das Ei vom Eierstock in den Eileiter springt. Dieses Ziehen nennt man Mittelschmerz. Es tritt meist auf der Seite auf, wo das Ei herangewachsen ist und sich nun auf den
 80 Weg in die Gebärmutter macht. Hin und wieder kommt es in dieser Zeit auch zu einer leichten Blutung. Wenn eine Frau diese Erscheinungen wahrnimmt, kann sie ungefähr sagen, an welchem Punkt in
 85 ihrem Zyklus sie sich befindet oder ob sie einen Eisprung hatte.

Die zweite Zyklushälfte

Die Reise der Eizelle durch den Eileiter in die Gebärmutter dauert etwa vier Tage. Auf diesem Weg kann sie von einer
5 Samenzelle befruchtet werden. Während die Eizelle wandert, bildet die im Eierstock verbliebene Eihülle ein weiteres Hormon: das Progesteron, das wegen der gelben Farbe der Eihülle auch
10 Gelbkörperhormon heißt. Dieses Hormon hat ebenfalls eine Vielzahl von Aufgaben.

Vor allem soll es verhindern, daß sich die Gebärmutter zusammenzieht - wie etwa bei einer Blutung - und damit
15 möglicherweise ein befruchtetes Ei ausstößt.

Ist die Frau in diesem Zyklus schwanger geworden, unterbindet dieses Hormon vorzeitige Wehen. Deshalb hat es auch
20 noch einen anderen Namen: schwangerschaftsbeschützendes Hormon. Außerdem sorgt es dafür, daß die Gebärmutter gut durchblutet und mit Nährstoffen versorgt wird, damit sie für eine Schwangerschaft
25 gut ausgerüstet ist. Kommt es zu keiner Schwangerschaft, bremst das Progesteron den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Die kleine Eitasche bildet sich zurück und schüttet allmählich kein Progesteron
30 mehr aus. Der Zyklus neigt sich dem Ende zu.

Die Blutung

Innerhalb der nächsten zehn bis vierzehn Tage nach dem Eisprung setzt dann auch
35 meist die Blutung ein. Die dick ausgepolsterte Schleimhaut in der Gebärmutter beginnt nun aufzubrechen und in kleinen Teilchen abzubluten. Die Menstruationsflüssigkeit besteht also
40 keineswegs nur aus Blut, sondern zur Hälfte aus Schleim und Schleimhautstückchen. Deshalb ist sie auch nicht blutrot, sondern eher etwas bräunlich. Die Muskeln der Gebärmutter ziehen sich
45 während der Regel leicht zusammen, um das Abstoßen der obersten Schleimhautschicht zu erleichtern.

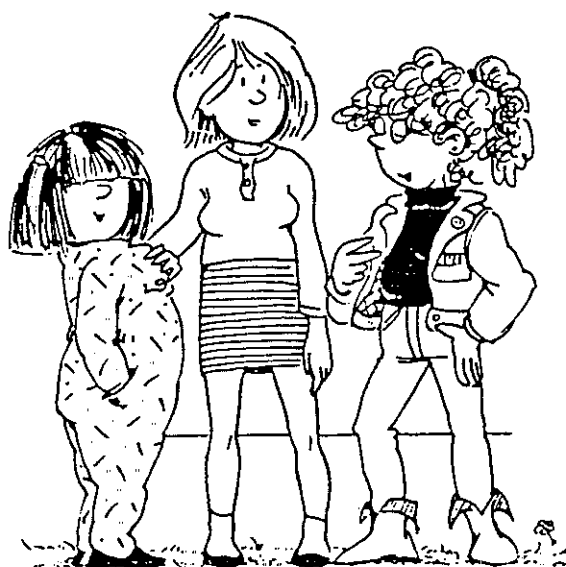
Wie regelmäßig muß die Regel sein?

Bei den meisten Mädchen findet nach der
50 ersten Menstruation nur unregelmäßig ein Eisprung statt. Auch die Zeiträume zwischen den Blutungen können noch stark schwanken. Denn es dauert eine ganze Weile, bis sich der persönliche
55 Rhythmus eingependelt hat. Meist ist dies erst nach ein bis zwei Jahren der Fall.

Bei erwachsenen Frauen hat der Zyklus fast immer einen mehr oder weniger
60 regelmäßigen Rhythmus.

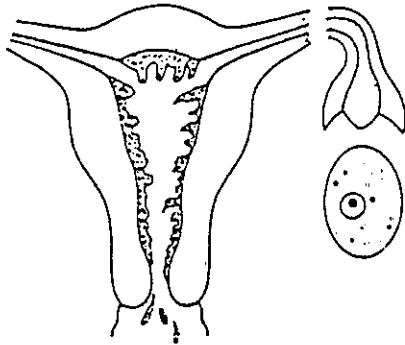
Monatliche Begleiterscheinungen

Das Befinden ändert sich im Laufe des Zyklus, das stellen die meisten Mädchen und Frauen fest. Sie bemerken nicht nur
65 körperliche Veränderungen, sondern auch seelische und geistige.

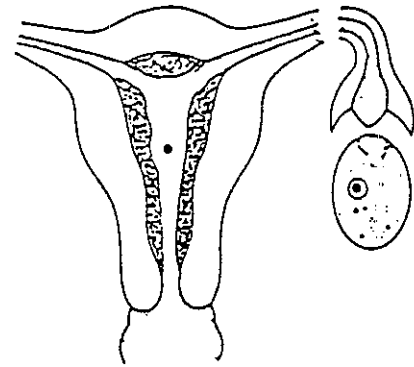


aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991

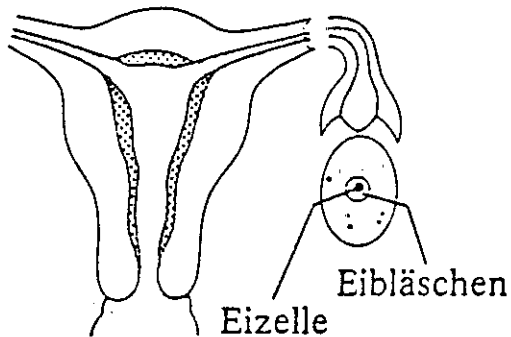
Ablauf von Eireifung und Regelblutung



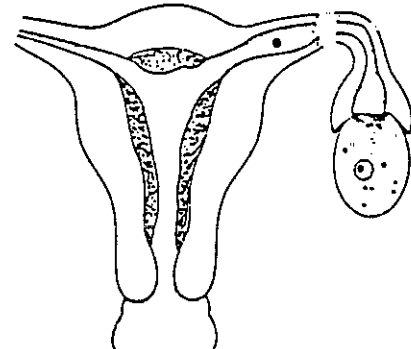
1



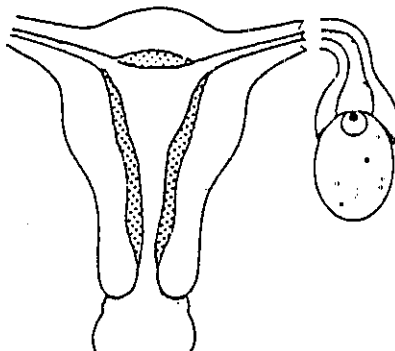
4



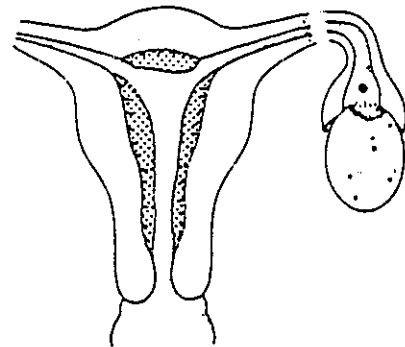
2



5



3



6

Ordne den einzelnen Zeichnungen den richtigen Text zu! Stelle durch Pfeile die Reihenfolge der Abläufe dar!

Absterben der unbefruchteten Eizelle; Reifung einer Eizelle und Aufbau einer neuen Schleimhaut; Eizelle wandert durch den Eileiter; weiterer Aufbau der Schleimhaut; Ablösung der Gebärmutter Schleimhaut (Menstruation); Eisprung

aus:

Biologie heute, Schroedel-Verlag

Jungensachen - Pubertät

Auch beim Jungen wird die Pubertät durch die verstärkte Bildung von Hormonen ausgelöst. Der Zeitpunkt dafür liegt etwa ein bis zwei Jahre später als bei Mädchen, 5 so etwa um das 10. Lebensjahr herum. Warum das so ist, weiß man nicht genau. Allerdings kann sich die Pubertät genausogut viel später bemerkbar machen.

Man sieht es einem Jungen zunächst noch 10 nicht an, daß sich in seinem Körper ein wichtiger Entwicklungsschritt ankündigt. Erst mit etwa 11 bis 12 Jahren bemerkt ein Junge selbst, daß seine Hoden größer geworden sind. Ungefähr ein Jahr später 15 beginnt auch das Glied zu wachsen.

Die Umwelt bekommt erst dann richtig Wind von der Sache, wenn sich durch die Hormone allmählich die Stimme verändert.

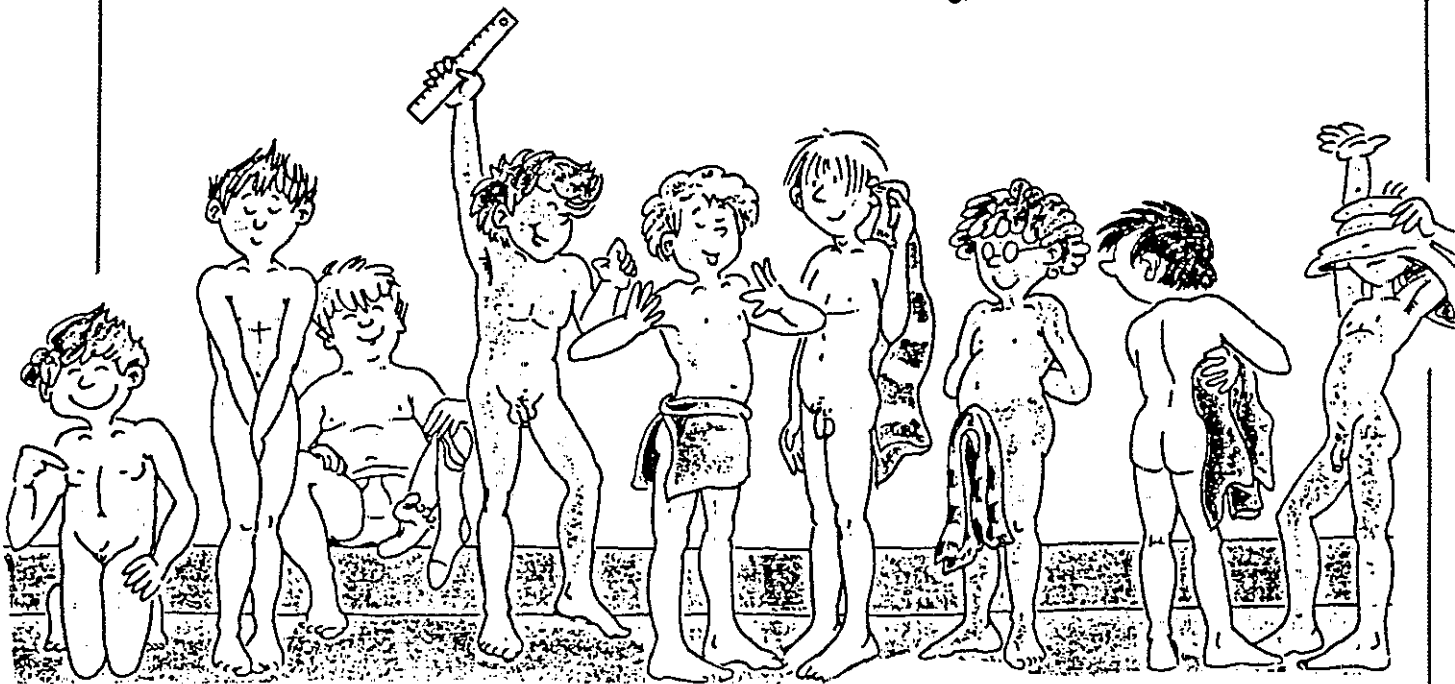
20 Durch den Stimmbruch wandelt sich die kindlich hohe Stimmlage zur männlich rauhen. Das geht nicht ohne Kieksen und setzt Jungen dem Spott der anderen aus.

Früher hat man manchen Jungen die 25 Hoden abgeschnitten, um ihre schönen Singstimmen zu erhalten. Ihnen fehlten die Hormondrüsen, und sie konnten körperlich gar nicht voll ausreifen.

Du selbst wirst wahrscheinlich auch zu 30 spüren bekommen, daß Erwachsene Deine Art zu sprechen in dieser Zeit milde belächeln oder einfach "süß" finden. Nimm es ruhig als Kompliment und freu Dich darüber, daß Du nun langsam selbst 35 erwachsen wirst.

aus:

SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991



Jungensachen -

Wie sich die Geschlechtsorgane entwickeln

Die männlichen Geschlechtsorgane sind bei der Geburt schon vorhanden. Sie bestehen aus dem Glied, den Hoden, den Nebenhoden, die sichtbar außerhalb des Körpers liegen, dem Samenleiter, den Samenblasen, der Prostata und verschiedenen anderen Drüsen.

Der augenfälligste Teil ist das Glied, mit dem Du Dich wohl auch schon am besten auskennst. Das Glied ist geformt wie ein Rohr. Es besteht aus drei Schwellkörpersträngen. Sie bilden den sogenannten Schaft und füllen sich bei sexueller Erregung verstärkt mit Blut. Dadurch richtet sich das normalerweise weiche und kleine Glied auf, wird härter und größer. Man hat dann fast das Gefühl, als wäre ein Knochen darin.

Mit diesem Mechanismus hat die Natur es so eingerichtet, daß Mann und Frau wie Schloß und Schlüssel ineinanderpassen, und das Glied in die Scheide der Frau eingeführt werden kann. Durch ein ausgeklügeltes Schleusensystem bleibt das Blut in den Schwellkörpern, bis die Erregung abgeklungen ist. So lange ist auch das Glied steif.

Das Glied hat zwei getrennte Blutkreisläufe: Einer ist für die Gliedversteifung zuständig, der andere für die Nährstoff- und die Sauerstoffversorgung. Dadurch wird gewährleistet, daß auch bei einer längeren Versteifung das Glied nicht irgendeinen Versorgungsmangel erleidet und geschädigt wird.

Die Vorhaut ist die Reservefalte für die Verlängerung des Gliedes bei der Versteifung. Sie wird auf einer Seite wie durch ein feines Bändchen festgehalten. Das verdickte vordere Ende des Gliedes ist die Eichel, der sexuell empfindsamste Körperteil des Mannes. In der Haut der Eichel befinden sich nämlich sensible Nervenenden, die ganz besonders lustvoll und erregt reagieren können. Die Eichel ist das Gegenstück zum Kitzler der Frau, der sich ebenfalls mit Blut füllen und ganz

prall werden kann. Normalerweise ist die Eichel von der Vorhaut bedeckt. Das weißt Du ja auch schon vom Waschen, wenn Du die Vorhaut zurückschiebst, um Dich darunter zu reinigen. Wenn Du übrigens auf der Toilette treffsicherer sein möchtest, solltest Du die Vorhaut ebenfalls zurückschieben. Besser noch wäre es, Du würdest Dich auch beim Harnlassen immer hinsetzen. Dann müssen nämlich nicht andere Menschen die Folgen des "Gießkannenprinzips" beseitigen.

Im Glied sitzt die Harnröhre. Durch sie fließen sowohl der Urin als auch die Samenflüssigkeit. Die Harnröhre des Mannes ist reich an Drüsen. Sie sondern Sekrete ab, um die Harnröhre feucht zu halten.

Die beiden eiförmigen Hoden hängen im Hodensack zwischen den Beinen herunter. Sie werden von feinen Nerven und Blutgefäßen durchzogen. Der linke Hoden ist normalerweise etwas größer und hängt etwas tiefer. Nur an einer einzigen Stelle haben die Hoden eine feste Verbindung zum Körperrumpf: Am hintersten Teil führt die Versorgungsleitung mit Blutgefäßen, Nervenbahnen und Samensträngen vom Körper in die Hoden. Die Haut der Hoden ist etwas dunkler gefärbt als die übrige Haut. Sie ist außerordentlich faltenreich, sehr widerstandsfähig und auch sehr sensibel. Jeder Junge weiß, wie empfindlich die Hoden sind - etwa wenn sie gekniffen, geschlagen oder getreten werden. Die Hoden reagieren aber auch auf zarte Berührung sehr empfindsam und lustvoll. Die Hoden liegen außerhalb des Körpers, weil sie eine niedrigere Temperatur brauchen als die übrigen Organe. So werden sie gekühlt. Die normale Körpertemperatur wäre zu hoch für die Samenbildung.

Die Temperatur wird zusätzlich noch über die Hautfalten reguliert. Sind die Hoden entspannt, und haben sie die richtige Wärme, entfalten sie sich und hängen tiefer als sonst herunter. Wird es ihnen zu warm, entfernen sie sich noch weiter vom Körper, um sich nur ja nicht aufheizen zu lassen. Ist es kalt, ziehen sie sich dagegen zusammen und rücken dichter an den Körper heran. Das tun sie übrigens auch bei Angst. Das hast Du bestimmt auch schon an Dir selbst beobachtet.

Im Inneren der Hoden winden sich die stark aufgeknauelten Samenkanälchen. Sie gehen alle ineinander über und sind insgesamt fast dreihundert Meter lang. In diesen Gängen werden von der Pubertät an die Samen gebildet. Dazu ist das männliche Geschlechtshormon Testosteron nötig, das in den Hodenzwischenzellen produziert wird. Diese bilden sich erst in der Pubertät richtig aus. Haben sie ihre Arbeit aufgenommen, kann ein Junge auch Vater werden.

Der Nebenhoden ist ein ausgedehnter, stark gewundener Schlauch. Er liegt wie eine Mondsichel hinter dem Hoden. Auch der Nebenhoden spielt bei der Entwicklung der Samen eine wichtige Rolle. Von den Hoden zur Harnröhre führen die Samenleiter. Sie können sich rhythmisch zusammenziehen und dadurch die Samen vorwärtsschieben.

An den Samenleitern sitzen viele kleine Bläschendrüsen, die die Hauptmenge der Samenflüssigkeit produzieren. Diese Flüssigkeiten werden hier mit den Samenfäden vermischt. Sie haben alle bestimmte Eigenschaften, die für die Beweglichkeit und den Stoffwechsel der Samen wichtig sind. Die Samenleiter münden in die Vorsteherdrüse. Sie sitzt direkt vor der Harnröhre und verdankt diesem Umstand ihren Namen. Sie besteht in Wirklichkeit selbst aus vielen kleinen Drüsen, die ebenfalls einen Teil zur Samenflüssigkeit beisteuern.

50 Was bei Jungen sonst noch passiert

Die wesentlichen Unterschiede zwischen den beiden Geschlechtern sind von Natur aus festgelegt. Und so haben Jungen in der Entwicklungszeit ganz andere Probleme als Mädchen. Jungen machen meist von Anfang an sexuelle Gefühle viel mehr zu schaffen. Während sich bei Mädchen erst langsam im Laufe der Jahre ein Gefühl für ihre Sexualität entwickelt, werden Jungen oft ganz plötzlich damit konfrontiert.

Schon als Kinder haben Jungen kleine Erektionen gehabt. Jetzt brechen die Erektionen durch die beginnende Hormonproduktion mit verstärkter Kraft über einen Jungen herein - oft ganz unvorhergesehen - und können ihn in tiefe Verwirrung stürzen. Das liegt daran, daß der Hormonspiegel noch sehr schwankend ist und manchmal ganz plötzlich ansteigt. Viele Jungen wachen in der Pubertät plötzlich morgens mit einem steifen Glied auf. Manchmal entsteht eine Erektion auch schon durch den Harndrang oder bloß durch die Reibung der Hose. Sie kann unter Umständen sehr schmerzhaft und unangenehm sein. Wie die Gliedversteifung ganz genau zustande kommt, weiß man noch nicht. Auf jeden Fall ist es ein unwillkürlicher Reflex, der vom Nervensystem gesteuert wird. Das bedeutet für jeden Mann: Eine Erektion läßt sich nicht mit Gewalt herbeidenken, herbeizaubern oder sonstwie erzwingen.

aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991

Ganz schön dufte, diese Haare

Die Haarfelder dienen in erster Linie als Duftträger: Es werden nämlich bei Frauen und Männern sowohl unter den Armen als auch rund um die äußeren Geschlechtsorgane Duftstoffe ausgeschieden. Bei sexueller Erregung werden besonders viele Duftstoffe produziert.

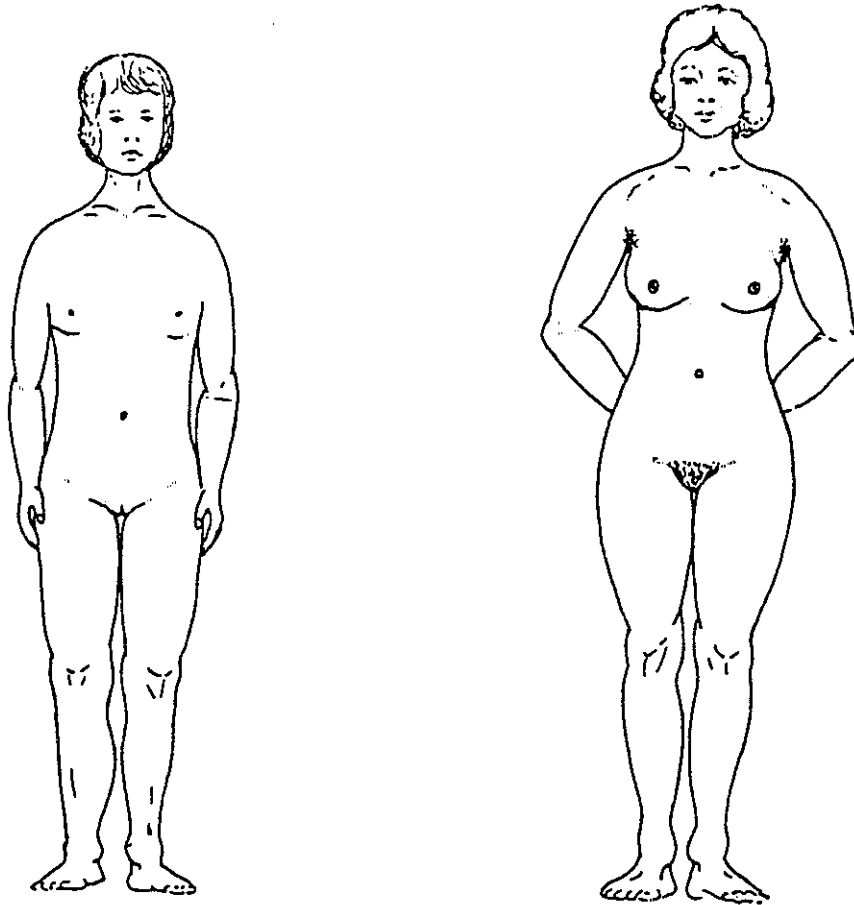
Bei der Frau hängt die Bildung dieser Düfte noch davon ab, an welchen Punkt ihres Zyklus sie sich gerade befindet: Zur Zeit des Eisprungs beispielsweise werden mehr Duftstoffe ausgeschüttet. Möglicherweise hat die Natur es darauf angelegt, daß Männer durch diese "Parfümierung" sexuell angeregt werden.

Jeder Mensch hat seinen eigenen unverwechselbaren Liebesduft. Ob wir mit einem anderen Menschen gut zurechtkommen, hängt nicht unwesentlich davon ab, ob uns seine "Duftmarke" angenehm oder unangenehm ist.

Noch nach vielen Jahren werden mit einem Geruch ganz plötzlich angenehme Gefühle und Erinnerungen wach. Jungen und Mädchen, die miteinander gehen, tauschen zum Beispiel oft einen Pullover oder Schal aus, weil sie das Gefühl haben, mit dem Geruch die Nähe des anderen zu spüren. Das ist keine Einbildung.

aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991

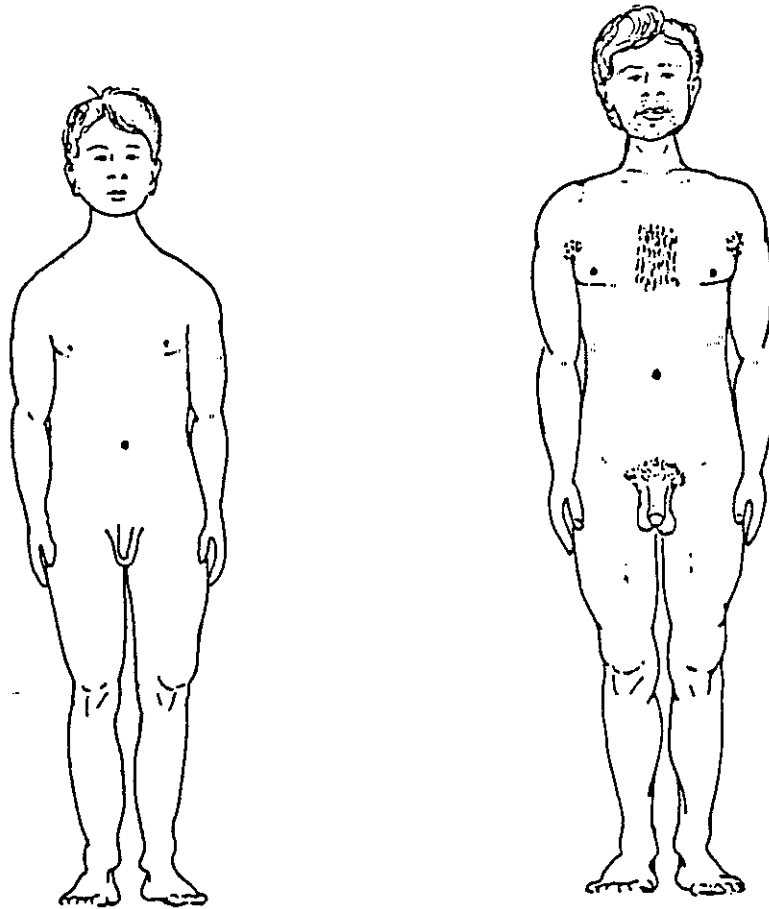
Was verändert sich während der Pubertät bei Mädchen?



Kennzeichne durch Einkreisen in der Abbildung und schreibe auf, was sich in der Pubertät verändert!

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

aus:
Biologie heute, Schroedel-Verlag

Was verändert sich während der Pubertät bei Jungen?

Kennzeichne durch Einkreisen in der Abbildung und schreibe auf, was sich in der Pubertät verändert!

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

aus:
Biologie heute, Schroedel-Verlag

So heißen die Geschlechtsorgane in der Medizin

SCHAM-
HAHN!



WIE SAGST'N
DU DAZU?

ODER
MÖSE!



MUSCHEL?

PERLE



aus:
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,
Ravensburg, 1991

Geschlechtsorgane

Eierstock

Eileiter

Gebärmutter

Scheide

Schamlippen

Kitzler

Monatlicher Regelkreis

Blutung

Jungfernhäutchen

Eizelle

Hoden

Vorsteherdrüse

Glied

Samenerguß

Gliedsteife

Samenzelle

Samenflüssigkeit

Eichel

Vorhaut

Hodensack

Schamhügel

Genitalien

Ovar

Tube

Uterus

Vagina

Vulva

Klitoris

Zyklus

Menstruation / Periode

Hymen

Follikel

Testis

Prostata

Penis

Ejakulation

Erektion

Spermium

Ejakulat

Glans

Präputium

Skrotum

Mons pubis

PIMMEL

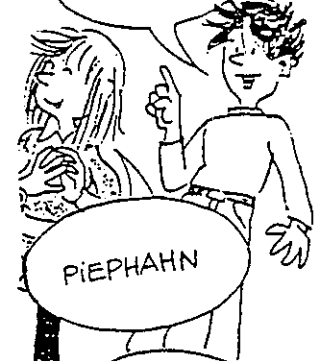


HAMMER!
STÄNDER!

ZIPFEL



SCHWANZ!



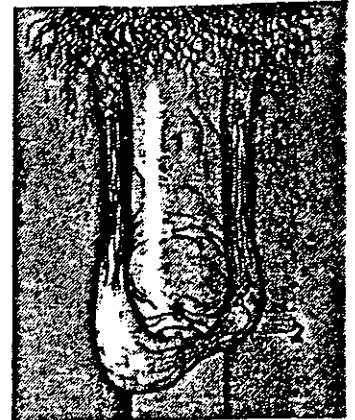
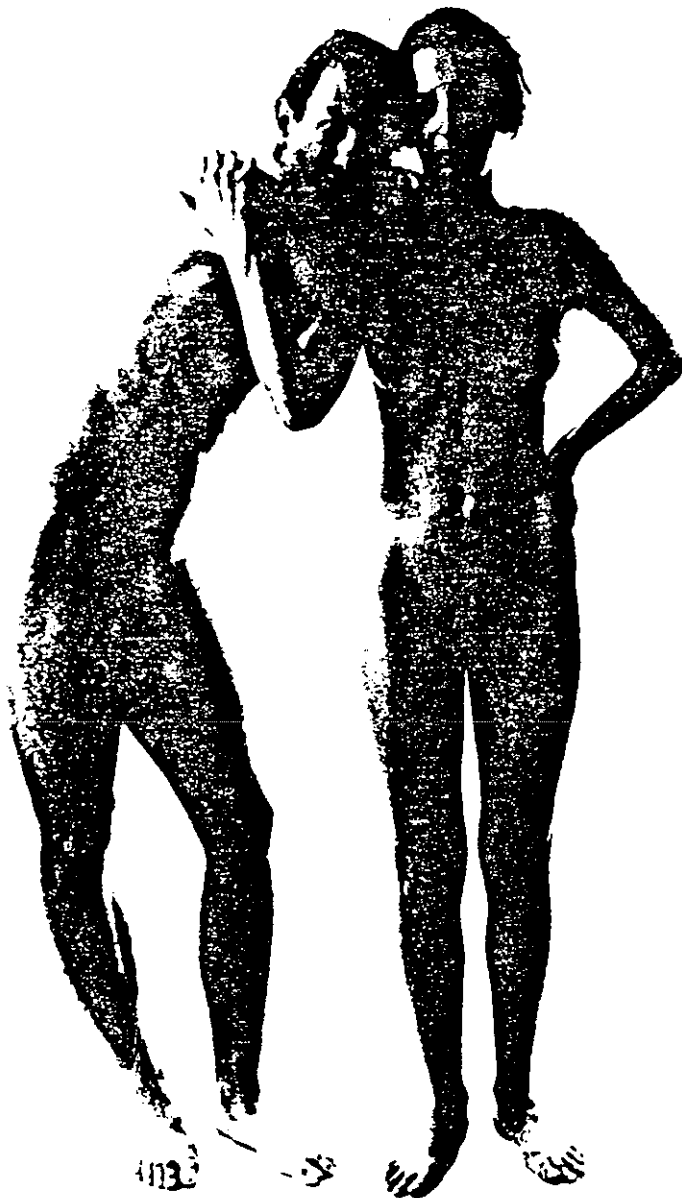
PIEPHAHN

SCHNIEDEL-
WUTZ!

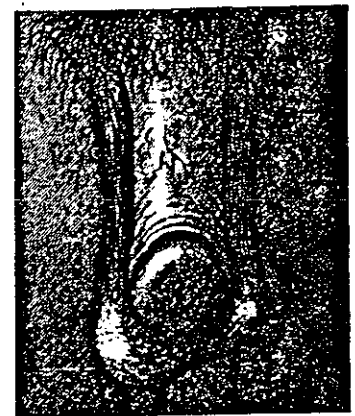
EIER



Geschlechtsorgane realistisch (Folienvorlage)



mit Vorhaut



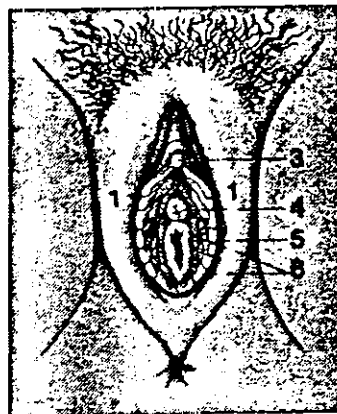
mit zurückgezogener Vorhaut

Männliche Geschlechtsorgane

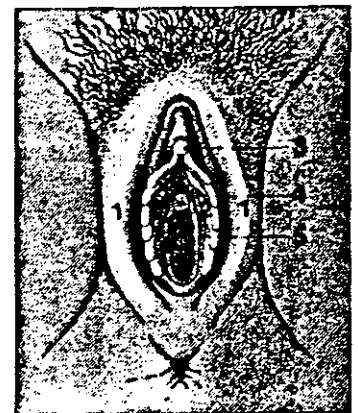
- 1 Gliedschaft
- 2 Eichel
- 3 Hodensack
- 4 Ringfurche

Weibliche Geschlechtsorgane

- 1 Große Scheidenlippen
- 2 Kleine Scheidenlippen
- 3 Kitzler
- 4 Harnröhrenmündung
- 5 Scheidenmündung
- 6 Jungfernhäutchen (Hymen)



mit Jungfernhaut



ohne Jungfernhaut

aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

Thema: *Menstruation*

Name: *"Peinliche Situation"*

Gruppenstruktur:

für Mädchen: x

für Jungen: x

gemischt: x

Material: Binden/Tampons evtl. Tomatensaft für Flecken und weißes altes Kleidungsstück

Ziele:

- Infragestellung von *"peinliche Situationen"*
- Reaktionsmuster entwerfen
- Ermutigung zu Reaktionen auf *"peinliche Situationen"*

Übungsaufbau:

- Eine *"peinliche Situation"* soll im 1. Teil dargestellt werden, im 2. Teil soll die Reaktion erfolgen.
- Es sollen Möglichkeiten zum Umgang mit *"peinliche Situationen"* aufgezeigt werden.

Mögliche Themen:

- Tamponübergabe am Cafetisch
- Menstruationsfleck in der Kleidung beim Besuch des Jugendzentrums
- Im Schwimmbad eintretende Blutungen
- Ein Mädchen will am Sportunterricht nicht teilnehmen
- Ein Junge soll für seine Schwester Binden/Tampons einkaufen
- Ein Junge entdeckt einen Blutfleck am Rock/Hose einer Mitschülerin

Vorbereitung evtl. in der Jungengruppe zu folgenden Fragen:

Was wäre peinlich?

Was befürchten sie in bezug auf *"peinliche Situationen"*?

Was glauben sie, was die Mädchen befürchten?

Geeignet zur Vor- oder Nachbereitung:

Filmszene aus: Der Liebe auf der Spur, Teil 1.

Thema: *Menstruation in der Werbung*

Gruppenstruktur:

für Mädchen: x

für Jungen: x

gemischt: x

Name: *"Sicherheit für die kritischen Tage im Monat einer jungen Frau"* (Kunstunterricht)

Material: Zeitschriften wie: Brigitte, Cosmopolitan, Girl, Mädchen, Petra

Ziele:

- Klarwerden der Tabus zur Menstruation
- Erfahrungsaustausch zur Befindlichkeit und zu Beschwerden während der Menstruation (für ältere Mädchen)
- Gegenseitige Hilfen und Tips austauschen (für ältere Mädchen)

Übungsaufbau:

- Sammeln von Werbeanzeigen für Tampons und sonstiger sogenannter Monatshygiene in Zeitschriften.
- Collage erstellen.

Auswertungsfragen:

- Welche Farben werden hauptsächlich verwandt, und was wird damit suggeriert?
- Worüber wird aufgeklärt, was wird verschwiegen?
- Welche Hoffnungen und Ängste werden angesprochen?
- Wie häufig wird das Produkt selbst angezeigt?
- Wie alt sind die abgebildeten Frauen im Durchschnitt? (Begründung)
- Warum werden keine Männer abgebildet, die Binden/Tampons einkaufen?

Erfahrungsaustausch:

Wie verhalten sich Mädchen, wenn sie ihre Menstruation haben?

Thema: *Weiblicher Zyklus*

Name: "... dazu fällt mir ..."

Gruppenstruktur:

für Mädchen: x

für Jungen: x

gemischt: x

Alter: ca. 12 Jahre

Material: Kärtchen mit Begriffen

Assoziationen auf Wandzeitungen in der gemischten Gruppe

Ziele:

- Verbaler Austausch über ein Tabuthema in der gleichaltrigen Gruppe
- Klarwerden der eigenen Meinung und der übernommenen Einstellung von der eigenen Mutter, aus der Werbung usw.
- Erkennen, daß die eigene Befindlichkeit während der Menstruation beeinflußt wird von diesen Einstellungen (für ältere Mädchen)
- Verbaler Austausch in der gemischten Gruppe, Unterschiede in der Wahrnehmung erkennen

Übungsaufbau:

Die Mädchen/Jungen sitzen im Kreis und ziehen nacheinander ein Kärtchen mit vorgegebenen Begriffen zum Thema "*Weiblicher Zyklus*" und assoziieren laut ihre Gefühle und Gedanken (bzw. können Erlebnisse dazu schildern).

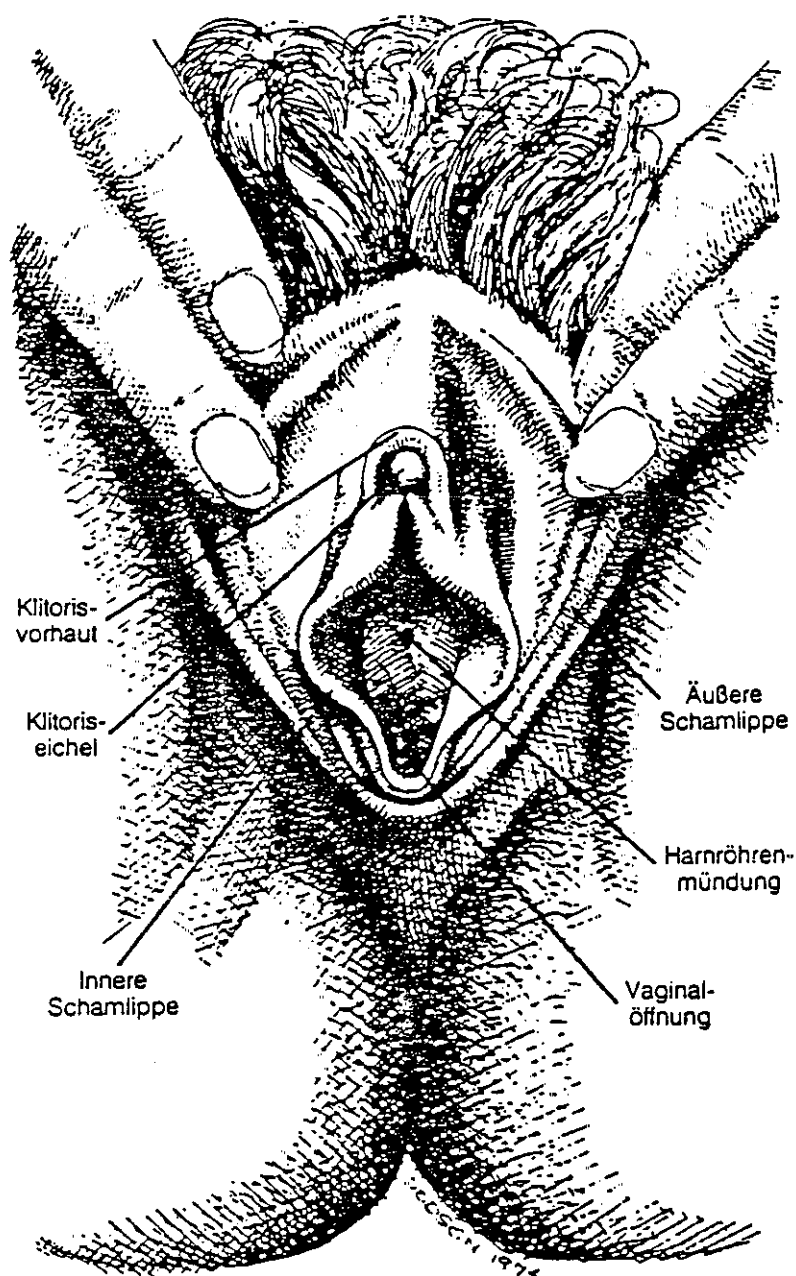
Auf Wandzeitungen aufschreiben.

Eventuell auch als Montagsmaler spielen lassen.

Mögliche Begriffe:

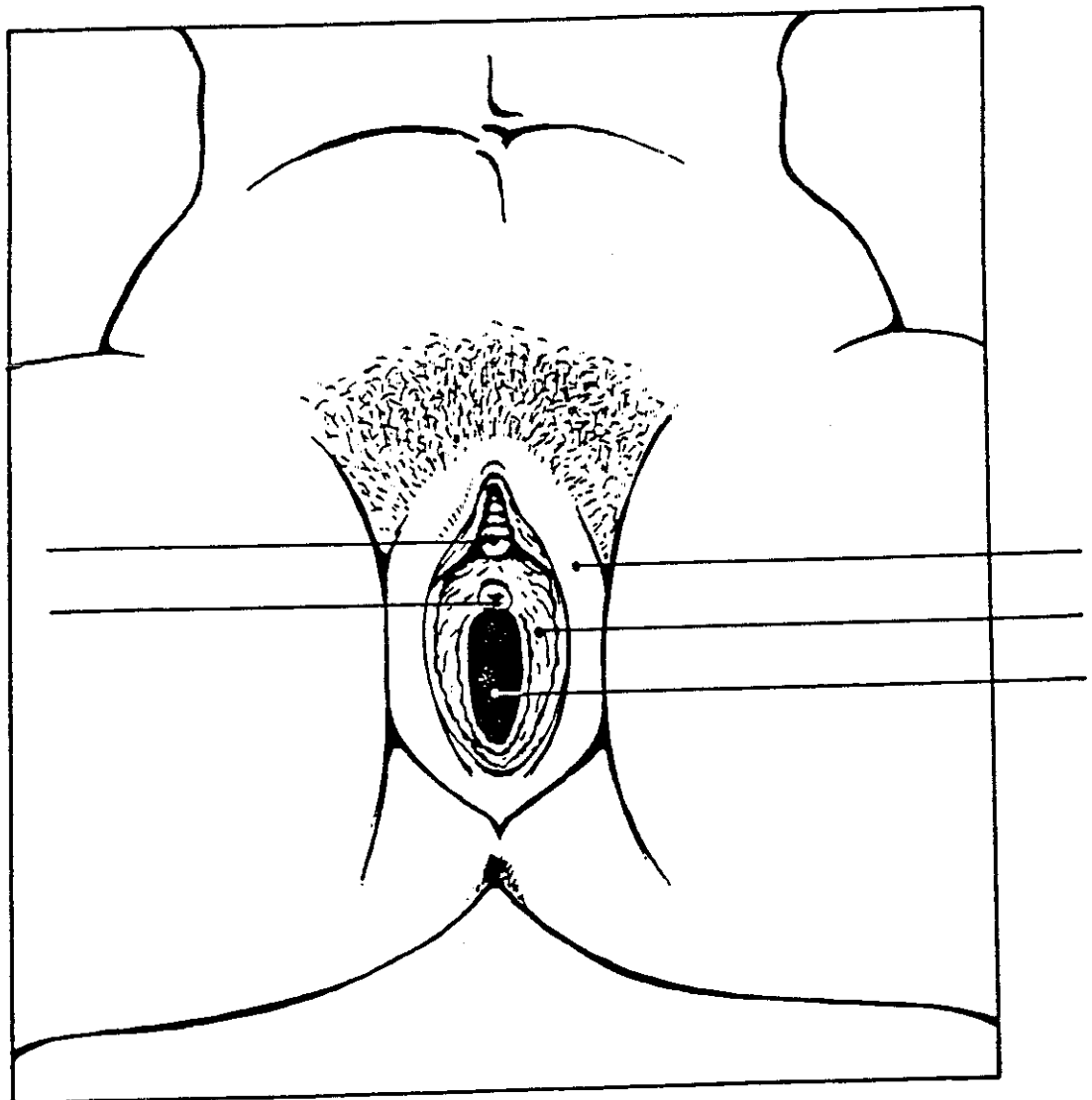
Frau werden	erwachsen werden
schwanger	warten
Reifung	zusammen schlafen
ein Kind bekommen	Eisprung
Befruchtung	Gebärmutter
Tampon	Schmerzen
Blut	Eierstöcke
Tabletten	Blut im Slip
Frauenarzt	Sportunterricht
lästig jeden Monat	

Äußere Geschlechtsorgane der Frau (1)

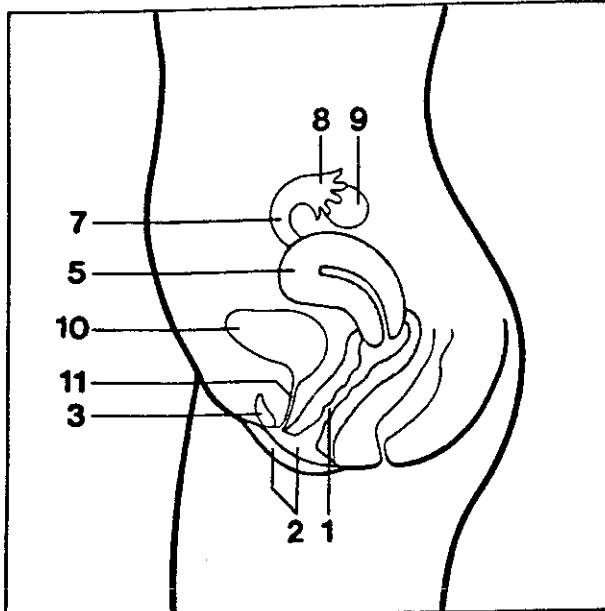


Äußere Geschlechtsorgane der Frau (2)

Beschrifte die Zeichnung!

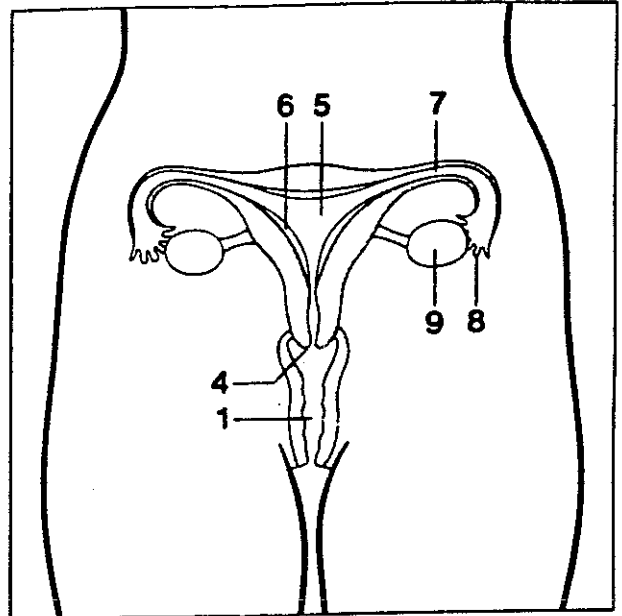


Weibliche Geschlechtsorgane (1)



Seitenansicht

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1 Scheide (Vagina) | 4 Muttermund (Portio) |
| 2 Schamlippen | 5 Gebärmutter |
| 3 Kitzler (Klitoris) | 6 Gebärmutter-
schleimhaut |



Vorderansicht

- | | |
|--------------------|--------------|
| 7 Eileiter | 10 Harnblase |
| 8 Eileitertrichter | 11 Harnröhre |
| 9 Eierstock | |