

# ÜBRIGENS

In der Pubertät lernst du deinen Körper von einer ganz neuen Seite kennen.

Penis, Scheide und Brüste entwickeln sich, und du entdeckst sexuelle Gefühle an dir.

Vielleicht gehst du jetzt nicht mehr so locker mit deinem Körper um wie früher.

Viele Jugendliche wollen im Badezimmer allein sein. Oder sich in ihrem Zimmer auch mal einschließen können.

Man kann sagen: Du passt jetzt ganz anders auf deinen Körper auf. Du willst selbst entscheiden, wer ihn nackt sehen darf, wo du angefasst werden willst und wie du aussiehst.

Diese Broschüre soll dir helfen, deinen Körper besser kennenzulernen und seine Veränderungen zu verstehen.



# AUA! WENN BEIM SEX WAS WEHTUT

**Schmerzen beim Sex können vorkommen. In den allermeisten Fällen ist die Ursache harmlos. Falls du beunruhigt bist, solltest du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.**

**♂ Hoden:** Manche Jungen verspüren beim Sex ziehende oder krampfartige Hodenschmerzen. Besonders dann, wenn sie ihren Samenerguss zurückhalten. Dadurch kann sich die Muskulatur um die Samenleiter herum verkrampfen. Auch nach einem Orgasmus kann es manchmal wehtun. Am besten, du hältst deinen Orgasmus nicht zurück, sondern lässt ihn einfach kommen.

**♀ Brüste:** Manchmal können Brüste und Brustwarzen bei Berührung wehtun. Das kann am Körperwachstum liegen. Oder an Hormonschwankungen während des Monatszyklus. Vor deinen Tagen fühlen sie sich manchmal gespannt an. Wichtig ist, dass du deinem Freund oder deiner Freundin das sagst. Jungen wissen oft nicht, dass die Brüste auch schmerzen können.

**♂ Erektion:** Manchmal tut eine Erektion weh. Der Penis reagiert dann besonders empfindlich auf Reibung und Druck. Das liegt daran, dass die Schwellkörper im Penis sehr stark ausgedehnt sind. Aber keine Sorge: Nach Abklingen der Erektion verschwinden die Schmerzen wieder. Hast du aber immer wieder Schmerzen, solltest du dich ärztlich untersuchen lassen.

**♀ Kitzler:** Der Kitzler ist das lustauslösende Organ der Frau. Er kann empfindlich auf Berührungen reagieren. Du kannst dabei schöne Gefühle haben, aber es kann auch unangenehm sein.

**♂ Vorhaut:** Wenn der Penis in die Scheide eindringt, kann die Vorhaut gereizt werden. Dann rötet sie sich und tut weh. Tu am besten etwas heilende Salbe drauf und leg eine Pause ein, bis es wieder besser ist. Sollten sich Risse in der Vorhaut gebildet haben, kann das ein Zeichen sein, dass deine Vorhaut zu eng ist. Dann solltest du sie untersuchen lassen.

**♀ Scheide:** Schmerzen in der Scheide können verschiedene Ursachen haben. Vielleicht hast du eine Scheideninfektion. Falls es brennt, juckt oder du einen bräunlichen Ausfluss hast, solltest du eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen. Manchmal kann die Scheide aber auch durch das Eindringen des Penis gereizt werden. Dann solltest du eine kleine Pause einlegen. Oder andere Sexualpraktiken machen als Geschlechtsverkehr.

**♂ Vorhautbändchen:** Bei manchen Jungen ist das Vorhautbändchen zu kurz. Es sitzt an der Unterseite der Eichel. Beim Sex kann es überdehnt werden und reißen, bis es blutet. Das ist nicht gefährlich. Wenn dir das immer wieder passiert, solltest du es vom Urologen oder der Urologin durchtrennen lassen.



**Allergien** Manche Frauen und Männer sind gegen das Gummi (Latex) in Kondomen allergisch. Man nennt das Latexallergie. Ihr merkt das daran, dass ihr in der Scheide oder am Penis nach dem Kondomgebrauch Ausschlag bekommt. In diesem Fall solltet ihr Kondome aus Kunststoff nehmen. Ihr bekommt sie in Apotheken, Drogerien und Kondomgeschäften.

**Auch samenabtötende Cremes oder Schaumzäpfchen können Allergien auslösen. Um herauszufinden, gegen was du allergisch bist, solltest du diese Mittel nicht mehr nutzen. Probier Verhütungsmittel aus, die besser für dich geeignet sind.**



# VORSICHT ANSTECKUNGSGEFAHR! SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFESTIONEN (STI)

Das sind Infektionen, die durch Sex übertragen werden können. Sie dadurch verursachten Krankheiten nennt man auch Geschlechtskrankheiten.

Die meisten sexuell übertragbaren Infektionen (STI) sind heilbar – sofern sie rechtzeitig behandelt werden. Aber es gibt auch welche, die sich nicht heilen lassen, z.B. HIV/AIDS.

**So heißen sie:** Chlamydieninfektion ... Scheidenpilzinfektion ... Herpes genitalis ... Hepatitis B ... Humane Papillomaviren (Feigwarzen) ... Tripper (Gonorrhoe) ... Syphilis ... HIV/AIDS ... Filzläuse ...

Die Erreger werden vor allem durch ungeschützten Sex übertragen. Mehr Infos findest du auf [www.love-line.de](http://www.love-line.de).

**Das sind Alarmsignale** (wobei die Krankheitsanzeichen nicht immer eindeutig sein müssen):  
■ Brennen beim Wasserlassen  
■ Ausfluss aus Penis oder Scheide, der übel riechen kann  
■ Schmerzen im Unterbauch, am Penis, in den Hoden oder in der Scheide  
■ Jucken oder Brennen an den Geschlechtsteilen  
■ dazu manchmal auch Fieber und geschwollene Lymphknoten

Wenn du den Verdacht hast, dich angesteckt zu haben, suche eine Ärztin oder einen Arzt auf. Am besten eine Fachärztin oder einen Facharzt für  
■ Frauenheilkunde (Gynäkologie),  
■ Urologie,  
■ Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Auch dein Partner oder deine Partnerin muss sich untersuchen lassen. Manche Geschlechtskrankheiten, die nicht rechtzeitig behandelt werden, können schlimme Folgen haben. Zum Beispiel Unfruchtbarkeit.

Bis die Krankheit völlig ausgeheilt ist, darfst du keinen Sex haben. Sonst steckst du andere an!

**So schützt du dich:** Mache Safer Sex! Das heißt: Benutze immer ein Kondom! Und vermeide einen Samenerguss im Mund deiner Freundin oder deines Freundes! Gegen einige Formen der Hepatitis (Leberentzündung) und gegen Humane Papillomaviren (HPV) gibt es auch eine Impfung.

**Judith, 16: Meine Freundin hat sich gegen HPV impfen lassen. Ist das wirklich nötig?**

Mal so ausgedrückt: Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine solche Impfung. Humane Papillomaviren (HPV) können Feigwarzen im Intimbereich verursachen und – was das eigentliche Problem ist – bei Frauen auch Zellveränderungen am Muttermund. Dadurch kann im Lauf von mehreren Jahren Gebärmutterhalskrebs entstehen. Das passiert zwar selten, aber trotzdem: Mit einer Impfung will man die Krebsgefahr verringern. **Empfohlen wird sie Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren, um vor Aufnahme ihrer ersten sexuellen Kontakte geschützt zu sein.**

Am besten, du informierst dich bei einer Ärztin oder einem Arzt über alle Vor- und Nachteile einer Impfung. Die Impfkosten werden bis zum Ende des 18. Lebensjahres von den Krankenkassen übernommen.

**Luka, 15: Was genau ist eigentlich AIDS?** AIDS ist eine Schwächung der körpereigenen Abwehr. Auslöser ist das HI-Virus, das menschliche Immunschwäche-Virus. Körper von Menschen, die an AIDS erkrankt sind, können sich nicht mehr gegen Krankheitserreger zur Wehr setzen, die Gesunden nichts machen würden. Das führt zu schweren Krankheiten und ohne Behandlung zum Tod. Auslöser ist das HI-Virus. Wenn man sich damit angesteckt hat, befindet sich das Virus im Körper und kann durch Blut, Sperma oder

Scheidenflüssigkeit übertragen werden. **Kondome** schützen vor HIV und Aids.

**Tanja, 15: Ich hab gehört, eine Ansteckung mit Chlamydien sei gefährlich. Stimmt das?** Chlamydien sind Bakterien, die etwa eine bis sechs Wochen nach der Ansteckung „urogenitale“ Symptome auslösen. Also Brennen beim Wasserlassen oder Ausfluss aus Penis, Scheide oder After. Wenn die Infektion erkannt wird, kann sie gut mit Antibiotika geheilt werden. Ein Problem ist aber, dass bei vielen Mädchen und Frauen die Beschwerden gering oder gar nicht vorhanden sein können. Dann wird die Krankheit übersehen, die Keime können in die Gebärmutter und die Eileiter steigen, und es kann zu gefährlichen Spätfolgen kommen, wie zum Beispiel chronische Unterleibsentzündung oder **Unfruchtbarkeit**.

Deshalb können Mädchen und Frauen einmal im Jahr einen **Früherkennungstest** aus dem Urin machen lassen und zwar bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten bis zum abgeschlossenen 25. Lebensjahr. Kondome verringern das Risiko einer Ansteckung. Falls du dich infiziert hast, muss sich dein Sexualpartner oder deine Sexualpartnerin auch mit Antibiotika behandeln lassen.

**Marie, 17: Ist eine Scheidenpilzinfektion schlimm?**

Keine Sorge: Pilzkrankungen im Genitalbereich kommen recht häufig vor und sind nicht gefährlich, selbst wenn man sie öfter hat. Meistens sind Mädchen und Frauen betroffen. Der Erreger ist ein Pilz namens *Candida albicans*, der zur normalen Scheidenflora dazugehört und nur krankmachend wirkt, wenn er sich übermäßig vermehrt. Dies kann bei Abwehrschwäche, Diabetes und Durchfall geschehen. Aber auch durch die Einnahme von Antibiotika, Cortison oder der Pille oder das Tragen von synthetischer Unterwäsche. Man kann sich auch beim Geschlechtsverkehr oder in Toiletten, Saunen und Schwimmbädern anstecken.

Zu den **Symptomen** zählen unangenehm riechender bröckeliger Ausfluss, heftiger Juckreiz, eine trockene und gerötete Scheide und Brennen beim Wasserlassen. Auch der Geschlechtsverkehr kann wehtun. Bei ersten Anzeichen solltest du eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Sie/er wird dir ein Antipilzmittel (Antimykotikum) verschreiben, das als Tablette, Zäpfchen oder Creme verabreicht wird. Eine Mitbehandlung deines Partners ist in der Regel nicht notwendig. Allerdings solltet ihr während der Erkrankung auf Geschlechtsverkehr verzichten. Und generell gilt auch hier: Ein Kondom schützt vor Ansteckung beim Sex!

# AB ZUM DOC!

**Damit solltest du zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen:**

- Wenn du dich krank fühlst.
- Wenn du dir die Pille verschreiben lassen willst.
- Wenn du den Verdacht hast, schwanger zu sein.
- Wenn du dir die „Pille danach“ verschreiben lassen willst.
- Wenn du eine Veränderung an deiner Brust oder deinen Geschlechtsteilen spürst.
- Wenn du oder dein Sexualpartner/deine Sexualpartnerin an einer sexuell übertragbaren Krankheit leidet.
- Wenn du Sorge hast, dich angesteckt zu haben.
- Wenn du eine medizinische Beratung willst.



Überlege, ob dein Problem bei der Hausärztin/dem Hausarzt gut aufgehoben ist oder ob du gleich zu einer Fachärztin/einem Facharzt musst. Wenn du unsicher bist, wer zuständig ist, weiß deine Hausärztin/dein Hausarzt Bescheid und schickt dich eventuell weiter oder gibt dir eine Empfehlung, wo du hingehen kannst.

**Tip:** *Sich dir gut aus, ob du zu einem Mann oder einer Frau willst. Und denk dran: Für Ärztinnen und Ärzte sind Untersuchungen Routine. Sie haben schon x-mal einen Penis oder eine Scheide gesehen. Und falls du dich nicht gut beraten fühlst oder kein Vertrauen hast: Wechsle einfach den Arzt oder die Ärztin!*

Ärztinnen und Ärzte stehen unter **Schweigepflicht**, auch gegenüber deinen Eltern. Nur wenn du unter 14 bist, müssen möglicherweise deine Eltern informiert werden.

**Das passiert beim Männerarzt** (Urologe/Urologin oder Androloge):

**Tastuntersuchung:** Der Arzt oder die Ärztin schaut sich deinen Penis und die Hoden an und fühlt zum Beispiel, ob deine Lymphknoten geschwollen sind.

**Ultraschall:** Wenn du zum Beispiel Schmerzen in den Hoden hast, trägt

der Arzt oder die Ärztin ein Gel auf und streicht mit einer Art Scanner (Ultraschall) über deine Hoden. Auf einem Bildschirm kann man dann sehen, wie dein Hoden innen aussieht.

**Abstrich:** Angenommen, du hast Ausfluss aus deinem Penis. Dann nimmt der Arzt oder die Ärztin ein Wattestäbchen und streicht etwas von dem Ausfluss auf ein Glasplättchen. Unter dem Mikroskop kann man erkennen, an was für einer Krankheit du leidest.

**Das passiert bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt** (Gynäkologin/Gynäkologe):

Viele Mädchen fürchten, beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin automatisch auf den gynäkologischen Stuhl zu müssen. Das ist nicht so. Vieles lässt sich in einem Gespräch klären. Eine Untersuchung auf dem Stuhl erfolgt erst, wenn sich dein Problem gar nicht anders abklären lässt. Du kannst auch nach dem Gespräch sagen, dass du keine Untersuchung willst – **ohne deine Zustimmung wird keine Untersuchung gemacht!**

Auch vor der Untersuchung brauchst du keine Angst zu haben. Die Lage auf dem Frauenarztstuhl mit gespreizten Beinen ist zwar ungewohnt und anfangs ein bisschen peinlich, aber die Untersuchung selbst tut meist gar nicht weh. Wenn dir unwohl dabei ist, sage es der Ärztin oder dem Arzt. Eine gute Ärztin oder ein guter Arzt wird dir erklären, was genau und wie untersucht werden

**Abstrich:** Die Ärztin oder der Arzt führt ein Spekulum in deine Scheide. Mit einem Wattestäbchen entnimmt sie/er ein wenig Zellmaterial aus der Scheide beziehungsweise vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhals. Letzteres kann eventuell ein Moment etwas unangenehm inner-

soll. Das nimmt meist das mulmige Gefühl. Das Gute bei einer Ärztin ist, dass sie solche Gefühle als Frau selbst kennt.

**So wird untersucht** **Tastuntersuchung:** Dabei werden zunächst die Schamlippen angeschaut und abgetastet. Dann wird vorsichtig ein Finger in die Scheide eingeführt, während die andere Hand auf der Bauchdecke liegt. So können zwischen den beiden Händen die Gebärmutter und die Eierstöcke abgetastet werden. Wichtig ist, dass du dich dabei möglichst entspannst. Durch die Tastuntersuchung kann gut die Größe und die Lage der Gebärmutter beurteilt werden, und eventuelle Veränderungen an den Eierstöcken (Zysten, Entzündung) können entdeckt werden.

**Ultraschalluntersuchung:** Dabei wird eine etwa daumendicke Sonde in deine Scheide eingeführt. Auf einem Bildschirm kann die Ärztin oder der Arzt sehen, ob es Auffälligkeiten an deiner Gebärmutter oder an deinen Eierstöcken gibt. Auch das ist zwar ungewohnt, tut aber kaum weh. Wenn du noch Jungfrau bist, wird die Ultraschalluntersuchung von außen durch die Bauchdecke gemacht.

**Abstrich:** Die Ärztin oder der Arzt führt ein Spekulum in deine Scheide. Mit einem Wattestäbchen entnimmt sie/er ein wenig Zellmaterial aus der Scheide beziehungsweise vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhals. Letzteres kann eventuell ein Moment etwas unangenehm inner-



# WO IHR EUCH SONST NOCH HINWENDEN KÖNNT:

**Tip:** *Du kannst natürlich auch allein mit Fragen und Problemen in eine Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde oder für Allgemeinmedizin gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, kannst Du dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der so genannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1) untersuchen lassen. Ärztinnen und Ärzte arbeiten auch bei den Gesundheitsämtern sowie bei Beratungsstellen von pro familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)), dem Diakonischen Werk ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)), der Caritas ([www.caritas.de](http://www.caritas.de)), dem Verein Donum Vitae ([www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)) und dem Sozialdienst katholischer Frauen ([www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)).*

**Anonyme telefonische Beratung** erhältst du beim Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333 und zu sexuell übertragbaren Krankheiten bei der BZgA, Tel.: 0221 892031.

**Ausführliche kostenlose Infos** findest du unter [www.love-line.de](http://www.love-line.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Dort kannst du auch aktuelle Broschüren bestellen, natürlich kostenlos, zum Beispiel:

- sex 'n' tipps Verhütung
- sex 'n' tipps Mädchenfragen
- sex 'n' tipps Jungenfragen
- sex 'n' tipps Die erste Liebe

Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln Fax: 0221 8992-257

# SEX 'n' tipps

# Körper und Gesundheit



# IMPRESSUM

## Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Direktorin: Prof. Dr. Elisabeth Pott  
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln  
www.bzga.de

## Konzeption und Manuskript:

Joachim Braun

## Redaktion:

Stefanie Amann

## Fotos:

Designpics, fotolia, PhotoAlto, photocase, STOCK4B-RF

## Druck:

Rasch Druckerei und Verlag

Lindenstraße 47

49565 Bramsche

## Auflage:

6.300.03.14

## Alle Rechte vorbehalten.

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

## Bestellung:

BZgA, 51101 Köln

Fax: 0221 8992-257

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

## Bestellnummer:

13066003



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

# ÜBERSICHT

## Pubertät – alles im grünen Bereich?!

## Was dir vielleicht sonst noch komisch vorkommt

## Voll nervig: Unreine Haut, Pickel und Akne

## Körperpflege – so machst du es richtig!

## Mädchen: So könnt ihr euch selbst untersuchen!

## Jungen: So könnt ihr euch selbst untersuchen!

## Aussehen – womit du aufpassen solltest

## Aua! Wenn beim Sex was wehtut

## Vorsicht Ansteckungsgefahr! Sexuell übertragbare Infektionen

## Ab zum Doc!

# PUBERTÄT – ALLES IM GRÜNEN BEREICH?!

Bei Mädchen werden die meisten körperlichen Veränderungen durch das weibliche Geschlechtshormon **Östrogen** ausgelöst.

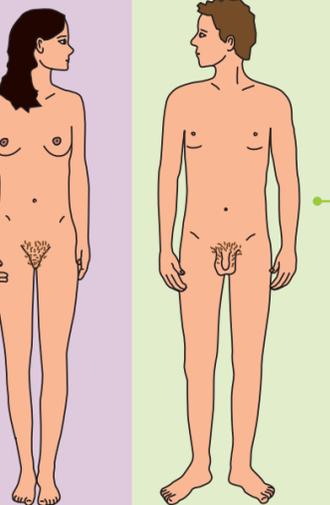
**Große und kleine Brust:** In der Pubertät beginnen die Brüste zu wachsen. Dabei können sie ungleich groß sein. Bis zum Ende der Pubertät haben sie sich wieder angeglichen. Das Wachstum der Brüste lässt sich nicht beeinflussen. Auch ihre Form und Größe nicht. Jede Frau hat ihren ganz individuellen Busen.

**Menstruation:** Viele Mädchen haben ihre Regel anfangs unregelmäßig. Also nicht genau nach 28 Tagen. Manchmal bleibt sie zwei bis drei Monate ganz aus. Das ist normal. Das liegt daran, dass der Hormonhaushalt noch nicht ausgeglichen ist.

**Weißfluss:** Wenn Mädchen noch nicht ihre Tage hatten und plötzlich einen weißlichen Ausfluss im Slip entdecken, heißt das: Bald kommt die Regel! In sechs bis zwölf Monaten ist es soweit.

**Geschlechtsorgane:** Möglich, dass sich der Geruch der Scheide in der Pubertät verändert. Das liegt an Drüsen, die jetzt aktiv werden. Sie scheiden Duftstoffe aus.

**Gefühle:** Die Lust kann sehr intensiv sein. Für viele Mädchen ist es neu, so stark zu empfinden. Das ist ungewohnt, aber auch sehr schön. Bei der Selbstbefriedigung kann man die Lust genießen! Übrigens wird die Scheide feucht, wenn Mädchen und Frauen sexuell erregt sind.



Die Pubertät stellt für jeden Menschen einen bedeutenden Lebensabschnitt da. Während dieser Zeit geschehen so allerhand merkwürdige körperliche Dinge. Das meiste davon ist völlig normal!

Bei Jungen werden die meisten körperlichen Veränderungen durch das männliche Geschlechtshormon **Testosteron** ausgelöst.

**Stimme:** Wenn Jungen in den Stimmbruch kommen, kann die Stimme heiser und nicht so belastbar sein.

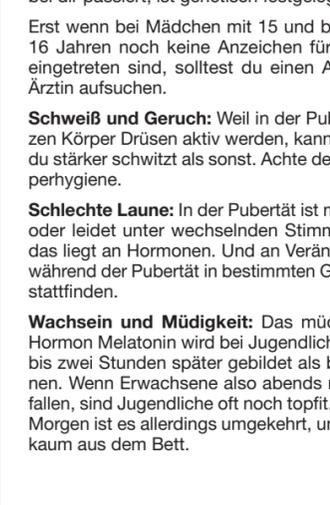
**Bart und Körperhaare:** Auch die Gesichts- und Körperbehaarung setzt jetzt ein. Aber nicht bei allen. Viele Jungen und Männer haben kaum einen Bart und gar keine Brust- oder Rückenhaare.

**Busen:** Auch Jungen können einen Busen bekommen! Man nennt das „Pubertätsgynäkomastie“. Etwa die Hälfte aller Jungen ist davon betroffen. Weil der Körper so viel männliches Testosteron produziert, wandelt er einen Teil davon in das weibliche Östrogen um. Keine Angst: Am Ende der Pubertät verschwinden die Brüste wieder.

**Feuchte Träume:** Viele Jungen haben nachts einen Samenerguss. Das ist ein Zeichen, dass sie jetzt geschlechtsreif sind.

**Gefühle:** Durchs Testosteron haben Jungen manchmal einen starken sexuellen Druck und wissen nicht so recht, wohin mit ihrer Lust. Auch der Penis bekommt plötzlich ein „Eigenleben“. Da kann es zu spontanen Erektionen kommen. Aber Lust ist auch ein sehr schönes Gefühl. Selbstbefriedigung ist eine gute Möglichkeit, seine Lust auszuleben.

**Geschlechtsorgane:** Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören Penis und Hoden. Meistens hängt ein Hoden tiefer als der andere. Und der Penis ist noch nicht ausgewachsen. Das ist erst zwischen 16 und 18 Jahren. Außerdem sieht jeder Penis anders aus.



**Jede Pubertät verläuft anders.** Es kann sein, dass deine Freundinnen und Freunde körperlich schon weiter sind als du. Obwohl ihr gleich alt seid. Oder dass du weiter bist als die Anderen. Jede und jeder Jugendliche entwickelt sich einzigartig. Wann was bei dir passiert, ist genetisch festgelegt.

Erst wenn bei Mädchen mit 15 und bei Jungen mit 16 Jahren noch keine Anzeichen für die Pubertät eingetreten sind, solltest du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

**Schweiß und Geruch:** Weil in der Pubertät im ganzen Körper Drüsen aktiv werden, kann es sein, dass du stärker schwitzt als sonst. Achte deshalb auf Körperhygiene.

**Schlechte Laune:** In der Pubertät ist man oft reizbar oder leidet unter wechselnden Stimmungen. Auch das liegt an Hormonen. Und an Veränderungen, die während der Pubertät in bestimmten Gehirnregionen stattfinden.

**Wachsein und Müdigkeit:** Das müde machende Hormon Melatonin wird bei Jugendlichen täglich ein bis zwei Stunden später gebildet als bei Erwachsenen. Wenn Erwachsene also abends müde ins Bett fallen, sind Jugendliche oft noch topfit. Am nächsten Morgen ist es allerdings umgekehrt, und du kommst kaum aus dem Bett.

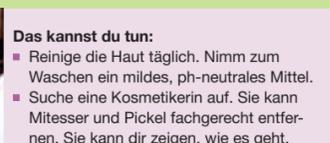
## Was tun bei starken Regelbeschwerden?

Jedes Mädchen reagiert anders, wenn es seine Tage hat. Einige spüren nur ein leichtes Ziehen im Unterbauch, andere haben krampfartige Schmerzen. Möglich sind auch: Kopfschmerzen, Übelkeit und Rückenbeschwerden. All das ist normal.

**Das kann helfen:** Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad wirken entkrampfend. Ebenso Kräutertees mit Johanniskraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Pfefferminze oder Thymian. Falls nichts davon hilft, kannst du dir Hilfe beim Arzt oder der Ärztin holen.

**Medikamente gegen Akne** können starke Nebenwirkungen haben und sind unbedingt verschreibungspflichtig!

# VOLL NERVIG: UNREINE HAUT, PICKEL UND AKNE



Im Laufe der Pubertät können sich Pickel im Gesicht, Schulter, Rücken, Brust oder Po bilden. Wenn sie sich sehr ausbreiten, spricht man von Akne. In den meisten Fällen ist das nach der Pubertät vorbei.

**Wie Akne entsteht:** Während der Pubertät produziert der männliche, und der weibliche Körper vermehrt männliche Hormone. Das macht eine unreine Haut. Es bilden sich Talgknötchen, die die Poren verstopfen. Ein Mitesser entsteht. Aus den Mitessern bilden sich dann die entzündlichen Pickel. Mädchen sind nicht so häufig betroffen wie Jungen, denn sie entwickeln nicht so viele männliche Hormone.

**Medikamente gegen Akne** können starke Nebenwirkungen haben und sind unbedingt verschreibungspflichtig!

# WAS DIR VIELLEICHT SONST NOCH KOMISCH VORKOMMT:

## Jede Pubertät verläuft anders.

Es kann sein, dass deine Freundinnen und Freunde körperlich schon weiter sind als du. Obwohl ihr gleich alt seid. Oder dass du weiter bist als die Anderen. Jede und jeder Jugendliche entwickelt sich einzigartig. Wann was bei dir passiert, ist genetisch festgelegt.

## Was tun bei starken Regelbeschwerden?

Jedes Mädchen reagiert anders, wenn es seine Tage hat. Einige spüren nur ein leichtes Ziehen im Unterbauch, andere haben krampfartige Schmerzen. Möglich sind auch: Kopfschmerzen, Übelkeit und Rückenbeschwerden. All das ist normal.

**Das kann helfen:** Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad wirken entkrampfend. Ebenso Kräutertees mit Johanniskraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Pfefferminze oder Thymian. Falls nichts davon hilft, kannst du dir Hilfe beim Arzt oder der Ärztin holen.

**Medikamente gegen Akne** können starke Nebenwirkungen haben und sind unbedingt verschreibungspflichtig!

# KÖRPERPFLEGE – SO MACHST DU ES RICHTIG!

## Regelmäßige Körperpflege verhindert unangenehme Gerüche und beugt Krankheiten vor.

**So wäschst du deine Geschlechtsteile:** Mädchen – Du solltest deine Scheide mit Wasser reinigen. Seife, Waschlotionen und Intimsprays können die Haut austrocknen und die Scheidenflora schädigen. Auch Scheidenspülungen sind überflüssig. Die Scheide selbst hat ein eigenes, gut funktionierendes Selbstreinigungssystem. Wasche die inneren und äußeren Schamlippen sowie die Gegend um den Darmausgang einmal täglich mit Wasser oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis, am besten beim Duschen. Immer von der Scheide zum After hin waschen, nicht umgekehrt. Damit verhinderst du, dass Bakterien in die Scheide gelangen und dort Entzündungen hervorrufen.

## Jungen – Du solltest deinen Penis und deine Hoden mit viel Wasser und wenig Seife waschen.

Optimal ist eine seifenfreie Lotion. Jungen, die eine Vorhaut haben, ziehen sie beim Waschen vorsichtig zurück, um auch die Eichel reinigen zu können. Gerade dort sitzen viele Bakterien, die eine Entzündung auslösen können. Wenn sich die Vorhaut nicht zurückziehen lässt oder es wehtut, hast du vielleicht eine Phimose. Dann solltest du einen Arzt oder eine Ärztin nachsehen lassen.

**Übrigens: Smegma** ist eine weiße oder hellgelbe Substanz, die übel riecht und sich unter der Vorhaut oder zwischen den Schamlippen bilden kann. Regelmäßiges Waschen verhindert, dass das passiert.

**Medikamente gegen Akne** können starke Nebenwirkungen haben und sind unbedingt verschreibungspflichtig!

**Medikamente gegen Akne** können starke Nebenwirkungen haben und sind unbedingt verschreibungspflichtig!

# JUNGEN: SO KÖNNT IHR EUCH SELBST UNTERSUCHEN!



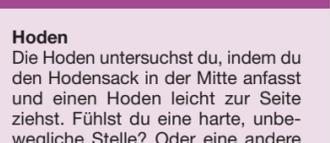
Jeder Junge sollte seinen Körper gut kennen. Jungen sollten ab und zu zu ihren Penis und ihre Hoden nach Entzündungen oder Verhärtungen untersuchen. Der beste Zeitpunkt ist nach dem Duschen oder Baden, wenn die Hoden und der Penis entspannt sind.

**Penis**  
Falls du nicht beschnitten bist: Ziehe deine Vorhaut vor und zurück. Das sollte problemlos gehen und vor allem nicht wehtun. Sonst hat sich etwas entzündet oder es liegt eine Phimose vor.

Die Eichel sollte glatt und rosig aussehen und keine Rötungen, Erhebungen oder andere Veränderungen zeigen. Es sollte auch kein trüber Ausfluss aus deiner Harnröhre kommen.

Normal sind kleine weiße oder gelbliche Pickelchen auf dem Penis. Viele Jungen und Männer haben das. Meistens handelt es sich dabei um winzige Drüsen, die sichtbar sind, weil die Penishaut so dünn ist.

# MÄDCHEN: SO KÖNNT IHR EUCH SELBST UNTERSUCHEN!



Jedes Mädchen sollte seinen Körper gut kennen. Es ist nicht schwer, dich genauer zu entdecken und zu merken, wie sich dein Körper verändert und dass sich z. B. die Brüste im Laufe deiner Regel unterschiedlich anfühlen. Während des Monatszyklus verändert sich deine Brust. Vor jeder Menstruation wird sie zum Beispiel durch den Einfluss der Hormone etwas größer. Das ist normal.

**Hoden**  
Die Hoden untersuchst du, indem du den Hodensack in der Mitte anfasst und einen Hoden leicht zur Seite ziehst. Fühlst du eine harte, unbewegliche Stelle? Oder eine andere ungewöhnliche Verdickung?

Die Hoden sollten eiförmig sein, eine glatte Oberfläche haben und sich elastisch und fest, aber nicht hart anfühlen.

**Damit solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.** Wenn die Eichel brennt, die Vorhaut sich nicht zurückziehen lässt, Ausfluss aus deinem Penis kommt oder der Hoden eine verhärtete Stelle hat.

**Was ist eine Phimose?**  
Bei manchen Jungen ist die Vorhaut zu eng, und sie lässt sich nur schwer oder gar nicht über die Eichel ziehen. Das nennt man Phimose. Weil die Eichel dann nicht gereinigt werden kann, kann es zu Entzündungen kommen. Du erkennst eine Entzündung daran, dass du Schmerzen unter der Vorhaut hast oder es beim Wasserlassen brennt. Aus medizinischen Gründen kann dann eine Beschneidung notwendig sein. Unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) Thema Jungen gibt es weitere Infos.

Normal sind kleine weiße oder gelbliche Pickelchen auf dem Penis. Viele Jungen und Männer haben das. Meistens handelt es sich dabei um winzige Drüsen, die sichtbar sind, weil die Penishaut so dünn ist.

# AUSSEHEN – WOMIT DU AUFPASSEN SOLLTEST

**Schönheitsoperationen:**  
Einige Jugendliche träumen davon, sich durch Operationen „verschönern“ zu lassen. Aber: Operationen haben immer Risiken und Nebenwirkungen. Außerdem lässt sich Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper nicht wegoperieren.

Leidest du stark unter deinem Aussehen oder unter körperlichen Beschwerden? Vertraue dich jemandem an und lass dich professionell beraten.

Wichtig ist es zu lernen, selbstbewusst zum eigenen Körper zu stehen und sich schön zu finden. Auch wenn Mode und Werbung versuchen ein bestimmtes „Idealbild“ zu vermitteln.

**Du bist einzigartig, so wie du bist.**  
Frauen sollten ihre **Brust** einmal im Monat untersuchen. Du kannst es in deinem Alter schon einmal ausprobieren. Am besten kurz nach deiner Regel, denn da ist die Brust weich und lässt sich gut abtasten. Wenn du dich mit einer Creme oder Lotion einreibst, geht es leichter.

Stell dich vor einen Spiegel, lass die Arme hängen und betrachte deine Brüste: Siehst du Rötungen oder Entzündungen? Hat sich die Form verändert? Oder haben sich die Brustwarzen verändert? Dann hebe die Arme und prüfe das Gleiche noch einmal.

**Tattos und Piercings** sind heute keine Besonderheit mehr. Aber es gibt einiges zu beachten:

Überlege dir gut, ob und warum dir ein Tattoo oder ein Piercing wichtig ist!

Tattoos und Piercings bergen Risiken, da sie ein Eingriff in den Körper sind.

Tätowierungen am Hals, im Gesicht und am Unterarm können deine Berufswahl einschränken.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

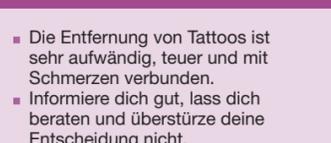
Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.



**Tipp:**  
Man kann sich auch von einem Arzt/einer Ärztin piercen lassen.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Die Entfernung von Tattoos ist sehr aufwändig, teuer und mit Schmerzen verbunden.

Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.