Ist da jemand?

Bienchen 13

Members
Weiblich
41 Posts

Hallo liebe Leser! 😀

Ich hoffe, ihr könnt mir weiterhelfen, vielleicht kennen ja einige mein Problem. Also, alle meine Freundinnen haben schon ihre Regel bekommen. Ich habe noch nicht mal Anzeichen dafür, dass es bald losgeht! Einerseits will ich auch endlich dazugehören und mitreden können, andererseits hab ich aber auch irgendwie Angst davor. Ich mein, wie ist das dann? Spür ich es, bevor es losgeht, und vor allem – tut´s weh? Ist das nicht auch ein ekliges Gefühl?
Und auch wenn es jetzt nicht so klingt, als würde ich mich darauf freuen:
Aber kann ich irgendetwas machen, um das ganze zu beschleunigen?
Aja, bin 14 und werde in drei Monaten 15.

KING JUSTUS

Members
Männlich
24 Posts

Hey Leute!

Bin auf der Suche nach einem guten Mittel gegen Pickel auf dieses Forum gestoßen. Offensichtlich wissen ja viele von euch, wie nervig die Dinger sind! Gibt's denn wirklich kein Wundermittel oder Geheimrezept, das hilft?
Ich würde echt alles machen! Probiert habe ich ja schon so gut wie alles.
Also sämtliche Cremen, keine Schokolade etc. Zwischendurch, wenn's wieder mal besonders heftig wird, bin ich so verzweifelt, dass ich nicht mal mehr vor die Tür gehen möchte. Besonders schlimm ist es, wenn ich ein Mädl treffe, das mir gefällt. Einige haben zwar auch Pickel, aber so schlimm wie bei mir sieht's echt bei niemandem aus! Irgendwelche Tipps? BITTE!!!! 😭

THE JUDGE

Members
Männlich
16 Posts

Liebes Mag. Winter Team!

Also ich weiß nicht so recht, wie ich anfangen soll ... ist irgendwie peinlich.
Ich bin vor ein paar Tagen plötzlich mit einer feuchten Hose aufgewacht, obwohl ich nichts Erotisches geträumt hatte oder so. Passiert das jetzt öfter, vielleicht auch wenn ich unterwegs bin? Wenn ja, was kann ich dagegen tun?
Hab echt keine Lust, mich deswegen vor allen lächerlich zu machen.
Bitte helft mir!

Aja, bin 14 und werde in drei Monaten 15. 😎

XSultanX

Members
Männlich
2 Posts

Hallo alle zusammen!

Also, ich bin wohl jetzt in den Stimmbruch gekommen. Jedenfalls überschlägt sich meine Stimme total oft oder fühlt sich heiser an. Könnt ihr mir sagen, wie lang das noch dauern wird? Die blöden Meldungen, die ich mir deswegen anhören muss, nerven nämlich ziemlich! Und gibt's vielleicht irgendeine Möglichkeit, feststellen, wie meine Stimme anschließend klingen wird?
Wäre euch dankbar für Infos ...

Werde übrigens in drei Monaten 15.

QUEEN

Members
Weiblich
126 Posts

Hallo an alle User!

Ich hätte mal eine Frage wegen meiner Brüste. Ich bin 13, und seit ungefähr einem halben Jahr wachsen meine Brüste. Sie sind zwar noch nicht sehr groß, aber sie ziehen manchmal ganz schön. Außerdem tut es auch weh, wenn ich beim Turnen einen Ball fange. Besonders schlimm ist es, wenn ich meine Periode habe.
Kann es sein, dass ich irgendeine Entzündung habe? Kann ich irgendetwas tun, damit es nicht so zieht? Oder soll ich mich einfach von Turnen befreien lassen?

Bin für alle Antworten dankbar!

Powergirl 66

Members
Weiblich
55 Posts

Hilfe!

Ich bin 14 und seit einigen Monaten wachsen meine Brüste. Am Anfang hab ich mich total gefreut, aber jetzt bin ich superpanisch, weil sie unterschiedlich groß sind! Und zwar nicht nur ein kleines bisschen, sondern wirklich TOTAL unterschiedlich. Wenn das so bleibt, dann ist das die TOTALE Katastrophe! Eine Freundin von mir hat gemeint, dass sich das noch auswächst. Stimmt das? Wer weiß mehr darüber?

Bitte dringend antworten!!!!

fantastic

Members
Weiblich
7 Posts

Tag zusammen!

Keine Ahnung, ob ihr mir helfen könnt, aber ich dachte mir, ich wende mich mal an euch, kann ja nicht schaden. Kennt ihr das auch, dass euch Stimmungsschwankungen total fertig machen? Mir geht's so. Mal bin ich total happy und dann wieder komplett down. Das ändert sich oft in wenigen Minuten. Oft bin ich wegen Kleinigkeiten sofort aus dem Häuschen und könnte nur noch heulen. Meine Eltern sind da auch keine Hilfe. Denen fällt nichts anderes ein als dass sie mich belehren. Durch dieses ganze Hin und Her kann ich mich jetzt auch nicht mehr richtig konzentrieren, was mir natürlich schlechte Noten einbringt. Das bringt dann wieder meine Eltern auf die Palme, die auf mich einhacken – und schon heule ich wieder. Ein echter Teufelskreis! Wenigstens verstehen mich meine Freunde, zumindest meistens ... wenn sie nicht grad meinen, dass ich unnötig herumzicke ... Wem geht´s noch so? Was tut ihr dagegen?

The Flash

Members
Weiblich
268 Posts

Hallo, Mädels!

Ich wollte mal nachfragen, wie das bei euch so ist! Ich habe jedes Mal bevor ich meine Regel bekomme einige Tage totale Kopfschmerzen, Ziehen im Rücken und in den Beinen, und meine Brüste spannen. Dass ich dann natürlich nicht besonders gut drauf bin, ist kein Wunder. Meine Geschwister ätzen dann jedes Mal, dass ich wohl wieder meine „Zickentage" habe.
Wie geht's euch? Ist das bei euch auch so oder ähnlich? Gibt's etwas, was ich tun kann, damit's mir besser geht? Ich finde es echt nervig und freue mich schon immer, wenn die Blutung dann endlich kommt. Da geht es mir meistens schlagartig besser.

Also – immer her mit euren weisen Ratschlägen!

RACER 09

Members
Männlich
18 Posts

Hallo Leute!

Ich bin männlich, 14 Jahre alt und hab ein Riesenproblem. Während einige meiner Klassenkameradinnen noch keinen Busen haben, wächst meiner. Er wächst und hört einfach nicht auf. Mittlerweile hab ich schon mehr Busen als die meisten Mädchen in meiner Klasse! Nicht nur, dass das furchtbar peinlich ist, mache ich mir auch Gedanken, ob das normal ist, oder ob vielleicht irgendetwas mit mir nicht stimmt.
Hab gelesen, dass übergewichtige Männer häufig Brüste haben, bin aber gewichtsmäßig eigentlich ganz normal. Heißt das jetzt, dass mir der Busen bleibt?!? Bitte helft mir!

ChriZ

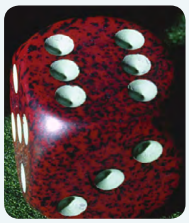
Members
Männlich
3 Posts

Hejo!

Wollte mich mal informieren, ob jemand Tipps gegen Kreislaufprobleme hat. Mir wird in letzter Zeit ziemlich oft schwarz vor Augen. Besonders am Morgen nach dem Aufstehen geht's mir richtig schlecht. Meine Mutter meint, das kann in der Pubertät schon mal vorkommen, vor allem, weil ich jetzt auch recht schnell ein ganzes Stück gewachsen bin. Stimmt das? Wisst ihr irgendetwas, was ich tun kann, damit ich nicht umkippe?

Wäre super, wenn ihr mir antwortet!

Se Bert Se



Members
Mänlich
197 Posts

Tagchen zusammen!

Dass sich der Körper in der Pubertät verändert ist ja klar. Auch, dass die Behaarung mehr wird. Aber was genau kann ich mir erwarten? Schamhaare und Achselbehaarung hab ich schon länger, auch die Haare an den Beinen sind dunkler und kräftiger geworden. Der „Bart" ist allerdings noch eher ein Flaum. Wenn ich meinen Opa so ansehe, krieg ich fast ein bisschen Angst. Der sieht nämlich aus wie ein Bär. Sein Oberkörper ist fast vollständig behaart, sogar aus der Nase und aus den Ohren wachsen ihm Haare. Mein Vater allerdings ist „normal". Also Bart, Brust- und ein bisschen Rückenbehaarung. Jetzt frage ich mich natürlich, wie ich selbst in ein paar Jahren aussehe. Kann man das abschätzen?

Liebe Grüße an alle!

El Presidente

Members
Männlich
6 Posts

Hallo, ihr Lieben!

Ich, m 13, habe festgestellt, dass sich mein Hodensack plötzlich komisch angreift. Irgendwie so, als wäre die Haut dicker und rauer geworden. Gehört das so? Ich meine, Schamhaare – ok, das ist schon klar, aber dass sich das generell anders anfühlt?! Ich habe keine Schmerzen oder so, aber sollte ich vielleicht doch damit zum Arzt gehen? Würd mir das gern ersparen und hoffe, ihr könnt mir weiterhelfen.

Evita

Members
Weiblich
25 Posts

Hallihallo! 😀

Wir nehmen in Bio gerade das Thema „Pubertät" durch, aber ich glaube, unserem Lehrer ist das selbst ein bisschen peinlich, zumindest ist er über die Veränderungen im Geschlechtsbereich sehr schnell drübergeflogen. Mich interessiert das aber trotzdem, und darum frag ich jetzt einfach mal euch:
Ich bin 12, weiblich, habe bereits Schamhaare und bin auch stolz darauf. Aber so im Ganzen sieht es da unten noch eher kindlich aus. Könnt ihr mir sagen, welche Veränderungen da noch auf mich zukommen? Unlängst hab ich in einer Fernsehsendung einen Bericht über die Verkleinerung von Schamlippen gesehen. Alleine schon bei dem Gedanken an so eine Operation, zieht sich bei mir alles zusammen. Auf der anderen Seite hab ich natürlich keine Ahnung, wie's bei mir mal ausschauen wird … *seufz* …
Danke für eure Antworten, bin schon sehr gespannt!

Nevermoore

Members
Weiblich
36 Posts

Hey, Leute!

Ich weiß, das Internet ist voll mit diesem Thema, aber ich bin erst 13 und kenne mich einfach nicht aus bzw. finde ich nicht das Richtige für mich. Mir ist aufgefallen, dass ich jetzt immer mehr dunkle Haare an den Beinen bekomme. Eigentlich ist es mir ja egal, weil ich keinen Freund oder so habe, aber im Turnunterricht oder im Sommer bei kurzen Sachen sieht das trotzdem furchtbar aus. Meine Mutter sagt, ich soll auf keinen Fall rasieren, weil ich sonst immer mehr Haare bekomme, stimmt das?! Wenn ja, was kann ich sonst machen? Habt ihr Tipps für mich? Wäre echt nett. Möchte ja nicht aussehen wie ein Reh …

Sandy

Members
Weiblich
38 Posts

Hi zusammen!

Ich brauche ganz dringend eure Hilfe! Ich habe letztens im Spiegel ein langes schwarzes Haar auf meinem Kinn entdeckt, und NEIN, ich bin kein Bursche!!!! Das einzelne Haar habe ich sofort ausgezupft, aber was soll ich machen, wenn die sich vermehren und ich einen richtigen Damenbart bekomme?! Und warum muss das ausgerechnet mir passieren?! Meine Mutter ist ganz normal behaart! Bitte helft mir!

😀

Black Beauty

Members
Weiblich
11 Posts

Hallo an alle!

Vor ca. einem Monat hatte ich zum ersten Mal eine Schmierblutung. Meine ältere Schwester hat gemeint, dass ich jetzt jederzeit meine Periode bekommen kann. Jetzt frag ich mich, was ich tun soll. Solang's noch nicht so weit ist, möchte ich ja nicht permanent eine Binde oder einen Tampon tragen. Aber ich will natürlich auch auf keinen Fall überrascht werden und dann dumm aus der Wäsche schauen, wenn es soweit ist. Wie peinlich und eklig wäre das denn, wenn ich auf der Hose plötzlich einen Blutfleck hätte! Wie habt ihr das denn angestellt? Was würdet ihr mir raten?

THEGirl

Members
Weiblich
36 Posts

Tag Leute!

Mit meinen Eltern kann ich darüber nicht reden, und meine Freundinnen kennen sich auch nicht wirklich aus, darum frage ich mal hier nach. Also ich habe seit kurzem meine Regel, und meine beste Freundin meint, dass ich jetzt meine Ernährung umstellen muss. Also z.B. soll ich jetzt, wenn ich die Regel habe, viele rote Rüben essen, damit ich den Blutverlust ausgleichen kann. Sie hat gesagt, man würde bis zu einem halben Liter Blut verlieren, und der Körper kann das sonst nicht ausgleichen. Stimmt das wirklich? Ich habe noch nie eine erwachsene Frau gesehen, die extra rote Rüben gegessen hat. Oder gibt es vielleicht Tabletten? Wäre mir nur recht, bin nämlich kein Gemüse-Fan ...

Mrs. Wonder

Members
Weiblich
59 Posts

Hallo an alle, die das lesen!

Ich hatte gerade einen schlimmen Streit mit meinem Freund. Wir waren erst bei mir zu Hause und wollten eigentlich ein Eis essen gehen. Davor wollte ich mich noch waschen, und plötzlich ist er total ausgezuckt. Ich muss dazu sagen, dass ich echt unreine Haut habe, Pickel wohin man sieht. Darum wasche ich mein Gesicht auch mindestens dreimal täglich mit diversen Anti-Pickel-Mitteln. Wenn geht, auch öfter. Wenn's schon nicht besser wird davon, kann ich mir zumindest nicht vorwerfen, es nicht probiert zu haben!
Auf alle Fälle macht jetzt mein Freund den totalen Stress. Er meint, dass ich nichts anderes als Pickel im Kopf habe und dass meine Haut wegen dem vielen Waschen erst recht immer schlimmer wird. Was soll ich tun? Was kann ich ihm sagen, damit er mich nicht weiter stresst?

G.O.L

Members
Weiblich
1 Post

Hallo zusammen! 😀

Nachdem ich jetzt ein paar Mal meine Regel hatte und einigermaßen damit umgehen kann, möchte ich von Binden auf Tampons umsteigen. Allerdings habe ich gehört, dass man von Tampons sterben kann. Stimmt das?! Ich kann mir das irgendwie nicht vorstellen, wo doch so viele Frauen Tampons verwenden ... Andererseits - wer sollte so was denn erfinden? Vielleicht könnt ihr mir weiterhelfen, ich würde nämlich zwischendurch echt gern Tampons verwenden, damit ich schwimmen gehen kann ...

Mc Johnson

Members
Männlich
131 Posts

Hallo Leute!

Hab eine leicht peinliche Frage: Seit einiger Zeit wache ich fast jeden Tag mit einem steifen Penis auf. Und dabei bin ich noch nicht mal sexuell erregt. Meistens muss ich nur dringend auf die Toilette. Wie geht's euch? Geht's euch so ähnlich wie mir? Stimmt bei mir alles oder sollte ich zum Arzt gehen?

MayCay

Members
Weiblich
99 Posts

Tag alle zusammen!

In letzter Zeit hab ich das Gefühl, dass ich viel mehr schwitze als früher und auch wirklich unangenehm rieche. Geht's euch auch so? Wenn ja, was unternehmt ihr dagegen? Dass ich mich regelmäßig wasche, ist klar, aber das hilft leider nicht. Kaum bin ich wieder trocken, fang ich auch schon wieder zu müffeln an. Ich merk richtig, wie ich zu stinken anfange. Hab vor allem auch die totale Panik, dass die anderen glauben, dass ich mich nicht wasche ...

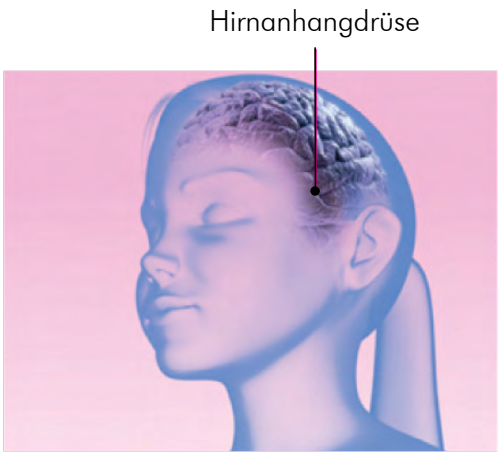
🤢

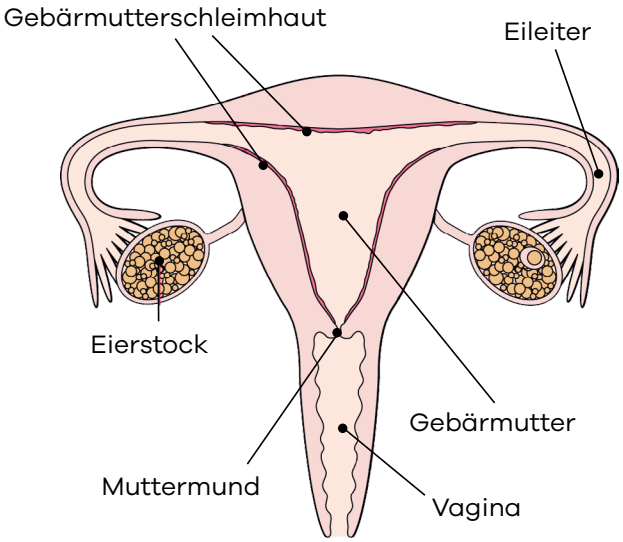
Also – wenn irgendwer einen Tipp hat, was ich machen kann: HER DAMIT!!!

Menstruation (Regelblutung)

Der weibliche Zyklus

Der erste Tag der Regelblutung ist zugleich auch der erste Tag des **Zyklus**. Bei jeder neuen Blutung fängt ein neuer Zyklus an. Im Normalfall dauert ein Zyklus zwischen **21 und 35 Tagen**.





Gesteuert wird der weibliche Zyklus durch **Hormone,** das sind Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert.

Damit die Eierstöcke reife befruchtungsfähige Eizellen heranbilden können, schüttet die **Hirnanhangdrüse** Hormone aus. Diese Hormone bewirken, dass sich in einem der Eierstöcke ein Follikel bildet, ein kleines mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses **Follikels** sitzt die Eizelle, die nun rund 14 Tage Zeit hat, um heranzureifen.

Das Follikel enthält nicht nur die Eizelle, es bildet auch selbst Hormone. Diese weiblichen Geschlechtshormone nennt man Östrogene. Während die Eizelle im Eierstock reift, verändern die **Östrogene** die Gebärmutterschleimhaut: Sie wird dicker und besser durchblutet.

In der Zyklusmitte, nach etwa 14 Tagen, löst sich das reife Ei vom Eierstock. Diesen Vorgang bezeichnet man als Ovulation oder **Eisprung**.

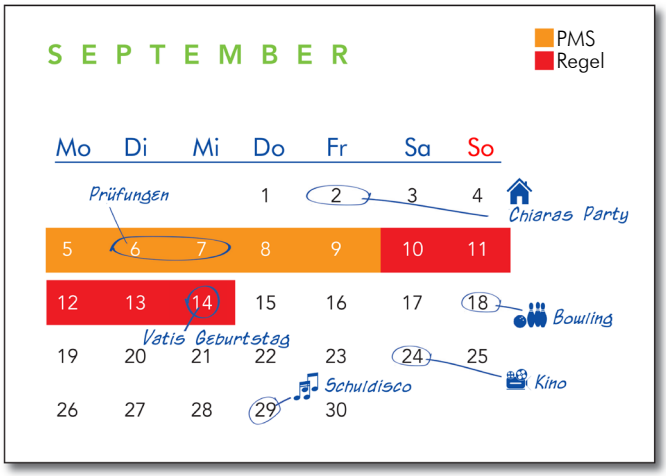
Die Eizelle wandert nun durch den Eileiter in Richtung **Gebärmutter** (Uterus). Während dieser Wanderung gibt der Follikel das Hormon Progesteron ab. Progesteron macht die bereits gut durchblutete Gebärmutterschleimhaut aufnahmebereit, es sorgt dafür, dass sich ein befruchtetes Ei auf ihr einnisten kann.

Wird die Eizelle nach ihrer Ablösung vom Eierstock auf ihrem Weg zur Gebärmutter nicht befruchtet, so kann sie sich auch nicht einnisten und stirbt nach einigen Stunden ab. Mit dem Absterben der Eizelle und des Follikels sinkt auch der Progesteronspiegel, und rund 14 Tage nach dem Eisprung wird die Gebärmutterschleimhaut gemeinsam mit dem nicht befruchteten, abgestorbenen Ei in der **Regelblutung** (Menstruation) abgestoßen.

Die erste Regel

Die erste Regelblutung wird **Menarche** genannt und tritt zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr ein. Beeinflussen kann man diesen Zeitpunkt nicht, weil der Beginn und der Verlauf der Pubertät genetisch gesteuert sind.

Durch die Hormonproduktion haben viele Mädchen bereits vor der Menarche weißlichen Ausfluss. Dieser **Weißfluss** ist völlig normal, die erste Regel folgt meist ein halbes bis ein Jahr später.



Vor der ersten Blutung kann es auch eine **Vor- oder Schmierblutung** geben. Diese ähnelt normalem Ausfluss, ist aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Anders als die normale Regelblutung ist sie weitaus weniger stark und oft schon nach einem Tag wieder vorbei.

Ab der ersten Regelblutung kann es bis zu drei Jahre dauern, bis sich der Zyklus stabilisiert und die Periode in regelmäßigen Abständen kommt.

Der Verlauf der Regelblutung

Die Regelblutung kann zwischen zwei und sieben Tagen dauern und unterschiedlich stark, manchmal auch von Krämpfen begleitet sein.

Ein Menstruationskalender hilft, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen. Wer weiß, was sich wann in seinem Körper abspielt, kann auch mit den Begleiterscheinungen dieser Vorgänge besser umgehen.

Blutarmut?

Unter Blutarmut (Anämie) leidet man, wenn man zu wenig rote Blutkörperchen hat. Diese werden im Knochenmark produziert.
Typische Symptome sind Blässe, Kälteempfindlichkeit, schnelle Ermüdung, Atemnot, Herzrasen und Schwindel.

Mögliche Ursachen:

- Störung des Knochenmarks
- vermehrter Abbau von Blutkörperchen
- starker Blutverlust (nach schweren Verletzungen, Operationen, lang anhaltendem starkem Nasenbluten, ...)
- Mangel an Eisen oder Folsäure

Das Menstruationsblut besteht nur zu einem geringen Teil aus reinem Blut. Pro Regelblutung verliert man davon etwa einen Kaffeelöffel bis zu einer kleinen Kaffeetasse. Eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher der absolute Ausnahmefall. Sie tritt nur bei besonders langen und starken Regelblutungen auf.

© Principal - Fotolia.com

Tipps für entspannte „Tage“

Die monatliche Regelblutung ist Zeichen für einen gesunden weiblichen Körper. Manchmal kann sie allerdings zwischendurch auch mit Beschwerden verbunden sein.

- **Bauchschmerzen**

  Beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut kann es dazu kommen, dass sich die Gebärmuttermuskulatur zusammenzieht. Dieses Zusammenziehen der Gebärmutter kann krampfartige Bauchschmerzen auslösen.

  - **Entspannung und Wärme** können solche Krämpfe lindern. Eine kleine Auszeit mit einer Wärmeflasche und einer Tasse warmem Tee oder ein warmes Bad helfen vielen Frauen.
  - Leichte **Ausdauersportarte**n oder gymnastische Übungen bewirken, dass das Becken besser durchblutet wird. So können sich auch Verkrampfungen besser lösen.
  - **Magnesium** wirkt krampflösend. Mit magnesiumhaltigen Nahrungsmitteln, wie Nüssen, Hülsenfrüchten, Weizenkeimen oder ungeschältem Reis, kann man sich „krampfanfällige“ Tage ernährungstechnisch erleichtern.
  - Auch das **Vermeiden enger Kleidung** kann die Schmerzen lindern.

  Wer regelmäßig unter starken Krämpfen leidet, sollte seine GynäkologIn um Rat fragen.

- **Kopfschmerzen**

  Manche Frauen leiden während der Periode verstärkt unter Kopfschmerzen. Ärzte vermuten, dass das Absinken der Hormone dafür verantwortlich sein könnte.
  Ebenso wie bei Bauchschmerzen hilft es vielen Frauen, sich zu **entspannen**. Sollten neben leichten Kopfschmerzen auch Übelkeit oder Erbrechen auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann ein geeignetes Medikament verschreiben.

- **Müdigkeit**

  Manche Frauen sind vor allem am ersten Tag der Blutung etwas niedergeschlagen und müde.
  An freien Tagen spricht nichts dagegen, sich die nötige **Ruhe** zu gönnen. Ansonsten hilft es, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Die Müdigkeit verschwindet meistens von selbst.
  Viele Frauen schwören auch auf **Bewegung an der frischen Luft**, die nicht nur munter, sondern auch fit macht.

- **Hitzewallungen**

  Einige Frauen haben während ihrer Tage Hitzewallungen.
  Hier hilft es, bei der Kleidung auf **mehrere dünne Schichten** zu achten. So kann man je nach Gefühl Kleidungsstücke ablegen oder wieder anziehen, wenn der „hitzige Moment“ vorüber ist.

PMS – das Prämenstruelle Syndrom

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet Beschwerden, die in jedem Monatszyklus auftreten können. Sie setzen in der Zeit zwischen Eisprung und Regelblutung ein und enden meist bei Beginn der Menstruation.
Etwa ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter leidet an PMS-Beschwerden, besonders betroffen sind Frauen über dem dreißigsten Lebensjahr.

Symptome in den Tagen vor den Tagen

Rund 200 verschiedene PMS-Symptome wurden in wissenschaftlichen Studien erhoben. Diese sind von Frau zu Frau verschieden und können stark variieren.

- **Körperliche Symptome:**
  - Vorübergehende Gewichtszunahme durch Wasseransammlungen im Gewebe
  - Hautveränderungen
  - Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfungssymptome bzw. Schlafstörungen
  - Bauchschmerzen mit Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Krämpfen im Unterbauch
  - Kopf- und Rückenschmerzen
  - Heißhunger oder Appetitlosigkeit
  - Spannungen, Schwellungen oder erhöhte Empfindlichkeit bei Berührung der Brüste (Mastodynie)
  - Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)
  - Schleimhautreizungen ähnlich Erkältungssymptomen, zum Beispiel brennende Augen oder laufende Nase
  - Verschlimmerung bestehender Beschwerden oder Schmerzen
- **Seelische Symptome:**
  - Stimmungsschwankungen
  - Antriebslosigkeit
  - Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
  - Reizbarkeit
  - vermindertes Selbstwertgefühl

Ursachen

Die genauen Ursachen des Prämenstruellen Syndroms sind bisher nicht geklärt. Dass dieses allerdings untrennbar mit den Hormonschwankungen rund um den weiblichen Zyklus verbunden ist, steht außer Frage.
Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass das Prämenstruelle Syndrom nicht nur auf eine, sondern mehrere Ursachen zurückzuführen ist: zum Beispiel bestimmte Pilzinfektionen, Stress, Schlafstörungen, Nikotin, Koffein, falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung.

Was tun?

- **Sport und Bewegung** sorgen dafür, dass das im Körper gelagerte Wasser schneller abtransportiert wird. Dadurch wird Becken wird durchblutet und Krämpfe in der Gebärmutter werden gelöst.
- Auch **Entspannungsübungen**, wie autogenes Training oder Yoga können das prämenstruelle Syndrom lindern.
- **Ausgewogene Ernährung** und ausreichender Schlaf helfen und halten fit. Manchen Frauen hilft es auch, in den Tagen vor der Regel auf salzreiche Speisen, Alkohol, Schokolade oder Koffein zu verzichten.

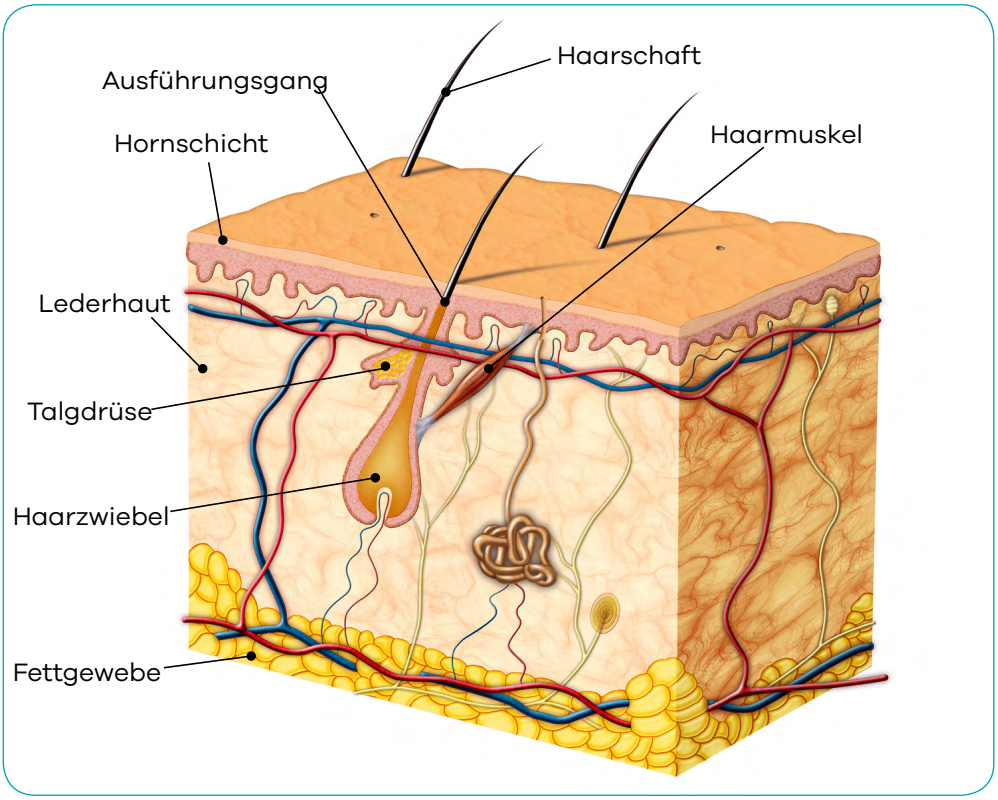
Pickel

Während der Pubertät herrscht ein ziemliches **Hormondurcheinander** im Körper. Erst langsam muss wieder ein Gleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen Hormonen hergestellt werden.

Sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen steigt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone, der **Androgene**. Diese Androgene regen die Talgdrüsen dazu an, mehr **Hautfett (Talg)** zu produzieren.

Grundsätzlich ist Talg etwas Gutes – er sorgt dafür, dass das Haar und die oberste Hautschicht, die Hornschicht, geschmeidig bleiben und schützt vor Hautkrankheiten, Krankheitserregern und Chemikalien.

Zu viel Talg tut unserer Haut allerdings nicht gut.
Denn fettige Haut verhornt an der Oberfläche stärker als normale oder trockene Haut. Das führt dazu, dass sich die Ausführungsgänge der Talgdrüsen, durch die das Fett ausgeschieden wird, verengen.



© Andrea Danti - Fotolia.com

Nicht nur dass nun in der Pubertät viel mehr Fett produziert wird als zuvor, muss dieses Fett auch noch durch viel engere Gänge an die Hautoberfläche gelangen.
Das führt zwischendurch zu Engpässen und Verstopfungen in den **Talgdrüsengängen**. Es bilden sich **Mitesser**, nicht entzündliche, abgeschlossene Talgpfropfen.

Gesellen sich **Bakterien** zu diesen Talgpfropfen, entstehen **Pickel**: Die Bakterien ernähren sich vom Hautfett. Dabei entstehen freie Fettsäuren, die die umliegende Haut reizen und zu Entzündungen führen – diese äußern sich in roten Knötchen, können sich aber auch zu eiternden Pusteln entwickeln.

Während der Pubertät leiden nahezu alle Jugendlichen an Hautunreinheiten, Mitessern und Pickeln. Diese Unreinheiten nennt man daher auch Pubertätsakne. Meist endet diese Akne mit Ende der Pubertät. Vereinzelt kann sie aber bis zum 25. Lebensjahr andauern.

Was tun?

Was der Haut in dieser Zeit wirklich hilft, muss jeder selbst herausfinden. Eine **schonende und nicht zu häufige Reinigung und Pflege** sind auf jeden Fall ein guter Ansatz. Zwei Mal täglich das Gesicht mit einem milden, hautfreundlichen Reinigungsmittel waschen ist ausreichend. Häufigeres Waschen trocknet die Haut aus und regt die Talgdrüsen erst recht zu vermehrter Fettproduktion an.

Da die gesunde Haut leicht sauer ist (pH-Wert: rund 5,5), sollten auch die Waschprodukte einen **pH-Wert von 5,5 bis 6,5** aufweisen, um die Haut nicht zu schädigen oder auszutrocknen. Angaben zum pH-Wert findest du direkt auf der Verpackung.

Um eine Verschlechterung des Hautbildes zu vermeiden, solltest du einige Regeln beachten:

- Auf keinen Fall an Pickeln herumdrücken oder -kratzen! Das verlangsamt den Heilungsprozess und hinterlässt Narben.
- Pflegeprodukte sollten möglichst fett- und ölfrei sein.
- Zu viel Kälte, Wärme und Sonnenlicht können die Haut strapazieren und so für noch mehr Pickel sorgen.
- Wasser ist ein wichtiger Baustein für alle Zellen unseres Körpers, auch für die Hautzellen. Fehlt dem Körper das wichtige Wasser, zieht er es zuerst aus der Haut, um die wichtigen Organe weiterhin versorgen zu können. Die Folge ist trockene, spröde, blasse Haut, die nur wenig widerstandsfähig und anfällig für Unreinheiten ist. Darum sollte man immer ausreichend Wasser trinken, ideal sind 1,5 Liter Wasser täglich.
- Auf Schokolade und Chips muss nicht verzichtet werden. Es gibt keine Studien, die eindeutig beweisen, dass sich bestimmte Lebensmittel negativ auf das Hautbild auswirken. Eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung ist allerdings immer ein Vorteil für den Körper, das persönliche Wohlbefinden und auch das Aussehen.
- Jungen, die unter Pickeln leiden und sich bereits rasieren, sollten ihr Gesicht nach dem Rasieren gründlich reinigen. Sonst können die nicht entfernten Resthärchen die Hautporen verstopfen und neue Pickel verursachen.

Selbstversuche mit Medikamenten von Freunden oder Geschwistern solltest du unbedingt unterlassen. Wer ohne ärztliche Diagnose und unkontrolliert Medikamente einnimmt, riskiert anstelle heilender Wirkung schwere Nebenwirkungen.

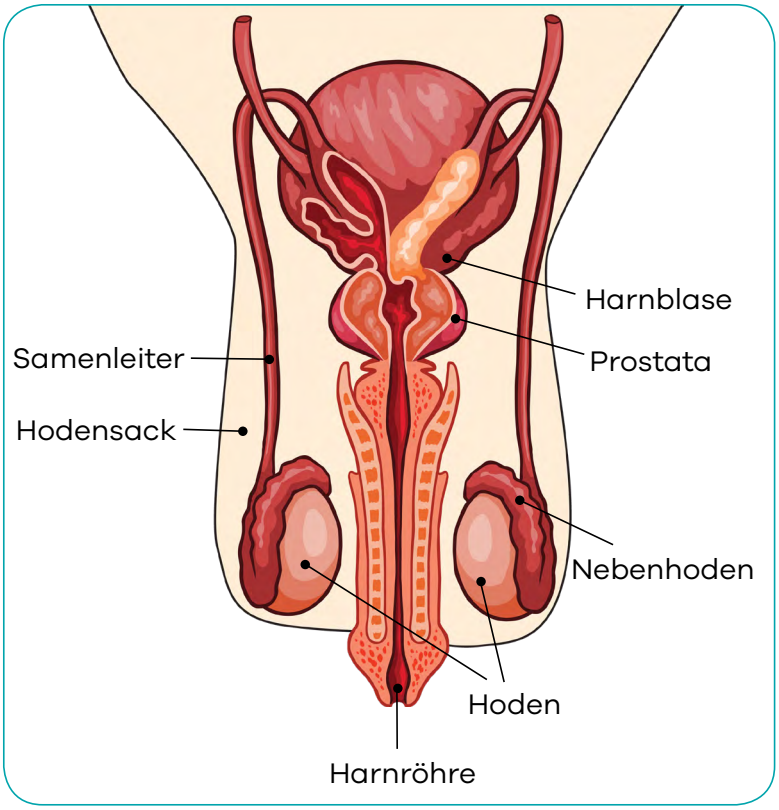
Am besten suchst du bei vermehrtem Auftreten von Hautunreinheiten und Pickeln eine HautärztIn auf. Diese untersucht deine Haut und kann dir Tipps für die optimale Pflege geben. Treten große wunde Pickel oder Akne-Narben auf, so kann sie auch ein passende medikamentöse Behandlung verschreiben.

Der erste Samenerguss

Den ersten Samenerguss erleben Jungen meistens zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr. Er kann bewusst, zum Beispiel durch Selbstbefriedigung, herbeigeführt werden oder unbewusst passieren. Einen Samenerguss, der durch einen unbewussten Orgasmus, meist während des Schlafens, ausgelöst wird, nennt man **Pollution**.

Der Weg zur Fruchtbarkeit

Schon vor der Pubertät erzeugen die Leydig-Zellen in den Hoden mehr **Testosteron**. Auch im Blut ist der Testosteronspiegel nun zwei- bis dreimal höher. Darum kann es bei manchen Jungen auch schon vor der
Pubertät vorkommen, dass ihre Prostata, eine Geschlechtsdrüse, die direkt unter der Harnblase liegt, ein Sekret bildet. Dieses Sekret wird bei einem Orgasmus ausgeschieden, enthält aber noch keine befruchtungsfähigen Samenzellen (Spermien). In der Pubertät wachsen Penis, Hoden, Nebenhoden, Samenleiter und Geschlechtsdrüsen. Meist in der Mitte der Pubertät beginnen die Hoden, erste Spermien zu produzieren. Den Beginn der Spermienproduktion nennt man **Spermarche**. Kurz nach Beginn der Spermienproduktion kommt es zu einer ersten **Ejakulation**, einem richtigen „Samenerguss" (Ejakularche). Ab diesem Zeitpunkt befinden sich befruchtungsfähige Spermien in der Samenflüssigkeit, und der Junge ist geschlechtsreif.



Was passiert beim Samenerguss?

Das Sperma hat bis zum Samenerguss einen langen Weg zurückzulegen.

Erste Station sind die **Hoden**. Sie bestehen aus vielen kleinen Abteilungen mit winzigen Kanälchen, in denen die Samenzellen wachsen.

Von dort aus werden die Samenzellen mit Hilfe kleiner Flimmerhärchen zu ihrer zweiten Station transportiert: zu den Gängen des Nebenhodens auf der Unterseite des Hodens. Für diesen Streckenabschnitt vom Hoden in den **Nebenhoden** benötigen die Spermien rund 14 Tage. In dieser Zeit entwickeln sie die Fähigkeit, sich selbstständig fortzubewegen.

Nach der Wanderung durch die Nebenhoden erreichen die Spermien ihre dritte Station, den **Samenleiter**. Dieser führt sie in einer weiten Kurve bis unter die Blase und in die sogenannte Ampulla.

Das letzte Stück legen die Samen nun in sehr rascher Geschwindigkeit zurück. Der Samenleiter wird zum Spritzkanal. Beim Orgasmus zieht er sich gemeinsam mit der **Prostata**, die die **Harnröhre** wie ein Ring umschließt, reflexartig zusammen: Die Spermien werden in die Harnröhre gepumpt. Auf dem Weg dorthin gesellen sich noch andere Flüssigkeiten zu ihnen: Sekrete aus den Nebenhoden, der Prostata und aus den sogenannten Cowper- und Littré-Drüsen, die für ein natürliches „Gleitmittel" sorgen.

Das Sperma

Was man umgangssprachlich Sperma nennt, enthält zwar Millionen von Samenzellen (Spermien), besteht aber zu 95 bis 97% aus dem sogenannten **Seminalplasma**. Diese Flüssigkeit, die von verschiedenen Drüsen produziert wird, ernährt und beschützt die empfindlichen Spermien und unterstützt sie dabei, sich eigenständig zu bewegen.

Die Menge an Flüssigkeit, die beim Samenerguss abgegeben wird, entspricht etwa einem **Kaffeelöffel.** Je nachdem wie erregt der Mann ist und wann der letzte Samenerguss stattgefunden hat, variiert die Menge leicht.

Geschützt von Eiweiß und Fruchtzucker können Spermien außerhalb des männlichen Körpers für eine gewisse Zeit überleben: An der Luft nur ein paar Minuten, weil die Flüssigkeit rasch eintrocknet, in der Vagina können sie aber auf Grund der Feuchtigkeit und des sauren Milieus **bis zu sieben Tage** überleben.

Guten Morgen!

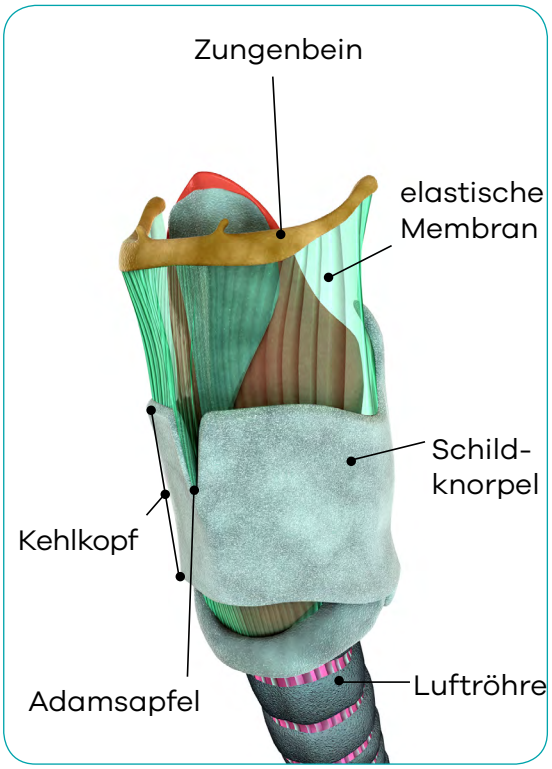
Alle Burschen und Männer kennen sie – die **Morgenerektion**, auch Morgenlatte genannt. Sie steht weder in Zusammenhang mit sexuellen Träumen, noch mit einer vollen Blase.

Während der Nacht haben Männer bis zu fünf Erektionen, die jeweils zwischen 15 und 40 Minuten oder noch länger dauern können. Diese Erektionen treten während der **REM-Phase des Schlafes** auf, jener Phase, in der wir intensiv träumen.
Der Großteil unserer Muskulatur befindet sich in dieser Traumschlafphse in einer Art Lähmungszustand, damit wir jene Bewegungen, die wir träumen, nicht auch in Wirklichkeit durchführen. Mit der Erektion stellt unser Organismus sicher, dass die sexuellen Reaktionen unseres Körpers aufrecht bleiben und Muskel und Gewebe des Penis ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind.
Die Morgenlatte ist die letzte nächtliche Erektion, mit der der Mann nach Beendigung der REM-Phase erwacht.
Innerhalb weniger Minuten nach dem Aufwachen verschwindet sie von ganz allein.

© jscreationzs - Fotolia.com

Stimmbruch

Der Stimmbruch oder Stimmwechsel betrifft sowohl Mädchen als auch Jungen. Während er bei Mädchen allerdings kaum merkbar ist, hört man ihn bei Jungen deutlich.
Bei den Jungen tritt der Stimmbruch zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr ein, bei Mädchen im Schnitt ein Jahr früher.



Was passiert?

Das in der Pubertät vermehrt ausgeschüttete Sexualhormon **Testosteron** bewirkt, dass der **Kehlkopf** wächst. Dabei verändert er seinen Winkel im Hals und tritt weiter hervor. Der **Adamsapfel** wird nun sichtbar.

In der Mitte des Kehlkopfes befinden sich die **Stimmbänder**. Sie wachsen mit dem Kehlkopf mit, dehnen sich, werden länger und dicker. Dadurch vibrieren sie in tieferer Frequenz als zuvor, die Stimme wird tiefer.
Auch die **Stimmlippen** wachsen während des Stimmbruchs. Sind sie bei 10-jährigen noch durchschnittlich 12-13 mm lang, so wachsen sie bei Jungen im Stimmbruch um bis zu einen Zentimeter. Bei Mädchen werden es nur ein bis drei Millimeter mehr, wodurch sich lediglich die Klangfarbe ihrer Stimme ändert.
Aber nicht nur Kehlkopf, Stimmbänder und Stimmlippen wachsen in der Pubertät, auch der **Hals** wird länger. Dadurch verlagert sich der Kehlkopf tiefer in den Hals. Er liegt nun näher am Brustkorb, der als Resonanzkörper dient und der Stimme einen tieferen, männlichen Klang verleiht.

Dauer & unerwünschte Nebenwirkungen

Verlauf und Dauer des Stimmbruchs sind bei jedem Jungen anders. Üblicherweise dauert der Stimmbruch rund ein **halbes Jahr**, er kann aber auch früher beendet sein oder sich bis zu zwei Jahre ziehen.

Bei einigen verläuft der Übergang fließend und ohne hörbare Störungen – die Stimme wird langsam tiefer.
Nachdem Kehlkopf, Muskel, Stimmbänder und Stimmlippen allerdings bei vielen unterschiedlich schnell wachsen, kann es beim Sprechen zu schrägen, verzerrten Tönen können – den klassischen Symptomen des Stimmbruchs. Viele Jungen wechseln während des Stimmbruchs auch unkontrolliert zwischen Kinder- und Männerstimme.

Dass man während des Stimmbruchs nicht singen sollte, um die zukünftige Männerstimme zu schonen und nicht zu verderben, ist ein Gerücht. Ganz im Gegenteil kann regelmäßiges Stimm- und Singtraining sogar helfen, das Krächzen ein bisschen zu reduzieren.

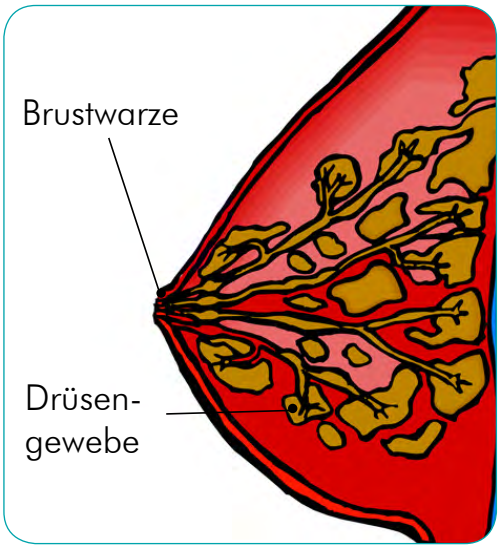
Das Ergebnis

Rund zwei Drittel der Jungen bekommen schlussendlich eine Bass- oder Baritonstimme, das heißt, dass sie eine tiefe bis mittlere Stimmlage haben. Ein Drittel bekommt eine Tenorstimme, das ist die höchste der drei männlichen Stimmlagen. Auch nach dem Stimmbruch, der einen zwischendurch die Kontrolle über die Stimme verlieren lassen kann, wachsen die Stimmlippen weiter. Erst zwischen dem 25. und dem 30. Lebensjahr ist die Stimme völlig ausgewachsen.

© arsdigital.de - Fotolia.com

Die weibliche Brust

So unterschiedlich wie jede Frau sind auch ihre Brüste. Welche Größe und Form diese bekommen, ist genetisch bedingt.



Die Entwicklung der weiblichen Brust

Die Brust besteht aus **Fett- und Bindegewebe** und der **Brustdrüse**. Diese kann durch feine Ausführungsgänge, die auf der Brustwarze münden, Muttermilch absondern. Die Brustdrüse entspricht der Milchdrüse der übrigen Säugetiere.

Ab dem 10. bis zum 13. Lebensjahr beginnt sich der Drüsenkörper der weiblichen Brust zu entwickeln. Ausgelöst wird dieser Vorgang durch das Hormon **Östrogen**, das in den Eierstöcken produziert wird.

Der **Drüsenkörper wächst** und wird größer als der Warzenvorhof – dadurch entsteht die erste Brustwölbung. Nun kann es auch vorkommen, dass aus den Brustwarzen eine milchige Flüssigkeit austritt, die beim Trocknen eine Kruste bildet. Diese Flüssigkeit stammt vom Milchdrüsengewebe.

Bis zum 16. Lebensjahr nimmt die Rundung weiter zu. Gleichzeitig werden hormonbedingt auch die Brustwarzen dunkler.

Bei vielen Mädchen wachsen die linke und die rechte Brust mit unterschiedlichem Tempo und sind daher auch vorübergehend verschieden groß. Das ist in der Zeit der Pubertät oft deutlich sichtbar, wächst sich aber im Regelfall wieder aus.
Exakt gleich groß sind die Brüste allerdings bei keiner erwachsenen Frau.
Der Unterschied ist aber in den meisten Fällen nicht mehr so deutlich erkennbar.

Nebenwirkungen

Wenn die Brust wächst und sich verändert, kann es vorkommen, dass man ein leichtes Ziehen oder einen leichten Druck spürt. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Manche Mädchen empfinden es auch als unangenehm, auf dem Bauch zu liegen oder Bälle zu fangen. Mit Abschluss des Brustwachstums verschwinden diese unangenehmen Begleiterscheinungen.

Mit Vollendung des 16. Lebensjahres ist die Entwicklung der Brust in den meisten Fällen abgeschlossen.

© markwell2 - Fotolia.com

Die männliche Brust

Auch die männliche Brust kann sich während der Pubertät verändern. Ein Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtshormonen Testosteron und Östrogen kann dazu führen, dass sich die Brustdrüse vorübergehend entwickelt und einem Jungen Brüste wachsen. Das nennt man Pubertätsgynäkomastie. Sie kann ein- oder auch beidseitig auftreten und verschwindet im Regelfall wieder mit Ende der Pubertät.

Die Pubertätsgynäkomastie kann zwar in manchen Fällen Brustschmerzen verursachen, ist aber völlig harmlos. Dennoch sollte bei Anschwellen der Brust ein Facharzt aufgesucht werden, um mögliche krankheits-bedingte Ursachen, wie etwa Hoden- oder Brustkrebs, auszuschließen.

Bei erwachsenen Männern mit Gynäkomastie kann – nach Ausschluss aller behandelbaren Ursachen – das Brustdrüsengewebe im Zuge eines chirurgischen Eingriffs entfernt werden.

Neben der echten Gynäkomastie gibt es auch noch die Psdeudogynäkomastie. Deren Ursache liegt nicht im Anschwellen der Brustdrüse, sondern in vermehrter Fetteinlagerung. Mann nennt dieses durch Übergewicht bedingte Phänomen auch Lipomastie.

Stimmungsschwankungen

Die Pubertät ist die Phase zwischen Kindheit und Erwachsensein. So gut wie alles verändert sich: der Körper, die Einstellung zu gewissen Themen, die Gefühle und auch der Charakter. Kein Wunder also, dass man sich bei all diesen Veränderungen zwischendurch leicht überfordert fühlt. Der Körper arbeitet auf Hochtouren, um mit all den Veränderungen fertig zu werden. Das kann zwischendurch ganz schön anstrengend sein und macht einen müde und gereizt.

Ausgelöst wird die Pubertät durch Hormone, die der Körper plötzlich zu produzieren beginnt. All diese Hormone müssen erst ins richtige Gleichgewicht kommen, sie sind nicht nur durcheinander, sondern sorgen auch für ein kräftiges Durcheinander. Das sieht man nicht nur an den Pickeln im Gesicht, das spürt man auch in Form von Stimmungsschwankungen. Ist man im einen Moment noch himmelhoch jauchzend, bewegt man sich im nächsten auch schon in Richtung zu Tode betrübt.

Manche Hormone verändern während der Pubertät auch plötzlich ihre Wirkung. So zum Beispiel das Hormon Allopregnanolon, das das Gehirn in Stresssituationen vermehrt ausschüttet. Während es bei Kindern und Erwachsenen als natürliches Beruhigungsmittel wirkt, hat es durch die hormonelle Ausnahmesituation in der Pubertät die genau gegenteilige Wirkung. Es löst erst recht eine Angst- und Stressreaktion aus bzw. verlängert diese.

Die ständigen Diskussionen mit den Eltern machen es einem nicht unbedingt einfacher. Wenn man erwachsen wird, verhält man sich eben auch anders, wird selbständiger, vertritt eigene Meinungen und Ansichten, möchte seinen eigenen Weg gehen, beginnt vieles, das bis dahin selbstverständlich gewesen ist, in Frage zu stellen.
Eltern müssen damit erst umgehen lernen. Sie müssen sich vom Kind, das mit all seinen Fragen noch zu Mama und Papa gekommen ist, verabschieden.

Kreislaufschwäche

Unser Kreislaufsystem

Unser Kreislaufsystem, das aus **Herz und Blutgefäßen** besteht, hat die Aufgabe, unseren Körper mit Blut zu versorgen. Dieses Blut, das über die Arterien, Venen und Kapillaren transportiert wird, liefert Sauerstoff und lebensnotwendige Nährstoffe an die einzelnen Bestandteile unseres Organismus.

Der Kreislauf in der Pubertät

Während der Pubertät erleben wir einen richtigen **Wachstumsschub**. Dieser kann neben Müdigkeit, stärkerem Hungergefühl und Gelenksschmerzen auch niedrigen Blutdruck und damit Kreislaufprobleme bewirken.
Nach längerem Sitzen oder Liegen kann es passieren, dass beim Aufstehen das Blut in den Beinen versackt, und das Gehirn vorübergehend nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Diese Unterversorgung führt dazu, dass man ohnmächtig wird. Ähnliches kann auch bei langem Stehen passieren. Kreislaufschwäche während der Pubertät ist harmlos. Dennoch sollte man zur Sicherheit einen Arzt konsultieren, um mögliche andere Ursachen auszuschließen.

Folgende Symptome deuten auf einen niedrigen Blutdruck hin:

- Kältegefühl und Kribbeln in den Fingern und Füßen
- Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf
- Blasse Haut
- Wetterfühligkeit & Schwindel
- Innere Unruhe und Reizbarkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche

Vorbeugung

- **Viel Wasser trinken**
  Wer ausreichend trinkt, vergrößert die Menge des Blutvolumens im Körper und hebt damit den Blutdruck.
  1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit täglich, am besten Wasser, helfen nicht nur bei der Vorbeugung gegen Kreislaufschwäche, sondern schwemmen auch Giftstoffe aus dem Körper.
- **Muskelübungen**
  Spürt man beim Aufstehen einen leichten Schwindel, helfen Übungen zur Anregung des Kreislaufs. Leg dich flach hin und balle deine Hände zu Fäusten, drücke die Fäuste abwechselnd fest zu und lass sie anschließend wieder locker. Das gleiche solltest du auch mit deinen Waden machen: **anspannen und wieder locker lassen**. Zusätzlich dazu die Beine und Arme bewegen. Wenn du das ein paar Mal vor dem Aufstehen machst, wird dein Blut, das ansonsten in Armen und Beinen versackt, in Richtung Herz transportiert.
- **Kalt & warm**
  Wer gerne den inneren Schweinehund überwindet, kann es auch mit **Wechselduschen** versuchen. Die machen nicht nur munter, sondern bringen auch den Kreislauf in Schwung.
- **Regelmäßig Sport betreiben kurbelt den Keislauf an.**
- **Bei längerem Stehen**
  Auf den Zehen wippen oder verschiedene Muskelgruppen anspannen hält den Kreislauf in Schwung.

Akuthilfe

Wenn man merkt, dass einem schwarz vor Augen wird, ist es wichtig, den Körper zu Ruhe kommen zu lassen. Am besten **flach auf den Boden** oder auf ein Sofa legen und die **Beine hochlagern**, zum Beispiel auf einer Wand aufstützen.
Ganz wichtig ist auch die **Flüssigkeitszufuhr**. Am besten schluckweise Wasser trinken.
Sobald man sich wieder sicher fühlt, kann man **Muskelübungen** machen, um den Körper auf das Aufsetzen bzw. Aufstehen vorzubereiten. Auf alle Fälle sollte man es langsam angehen lassen, um dem Kreislauf die Möglichkeit zu geben, langsam wieder in Schwung zu kommen.

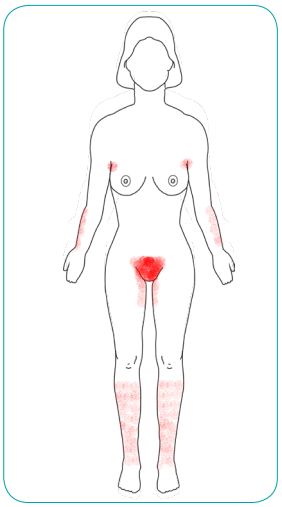
Körperbehaarung

In der Pubertät werden vermehrt **Androgene** ausgeschüttet, das sind männliche Sexualhormone. Diese sind dafür verantwortlich, dass sich die erwachsene Körperbehaarung (auch „terminale" Körperbehaarung) entwickelt.

Bei der Geburt ist beinahe der gesamte menschliche Körper mit **Vellushaar** bedeckt, einem farblosen Flaum. Die Androgene wandeln diesen Flaum im Laufe der Pubertät in **Terminalhaar** um. Die Haare haben nun Mark und bekommen Farbe.

Wie stark die Körperbehaarung ausfällt, hängt vom Geschlecht, den Erbanlagen, dem Hormonhaushalt und dem Lebensalter jedes Einzelnen ab. Mädchen und Jungen haben grundsätzlich gleich viele Haarwachstumszellen. Nachdem sie allerdings unterschiedliche Mengen an Androgenen ausschütten, und die Androgene die Menge und Dichte der Körperbehaarung bestimmen, bildet sich diese geschlechtsspezifisch aus.

Die weibliche Körperbehaarung



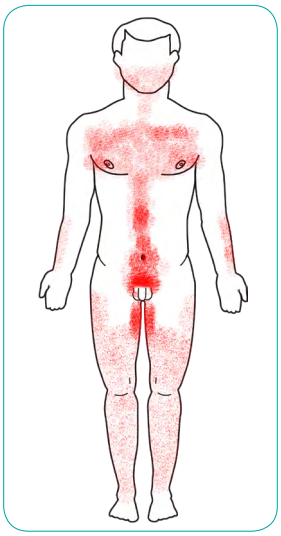
An folgenden Stellen bilden Mädchen während und nach der Pubertät eine terminale Behaarung aus:

- Schamhaar
- Achselhaar
- Haare an Armen und Beinen

Bei einigen kann es auch auf der Brust oder dem Kinn zu vereinzeltem Haarwuchs kommen, was allerdings nicht Besorgnis erregend ist.

Ob die Körperbehaarung als natürlich, ästhetisch oder abstoßend empfunden wird, ist stark sozial und kulturell beeinflusst. So ist die weibliche Körperbehaarung in verschiedenen älteren Kulturen in der Südsee, Afrika und Melanesien Symbol für Fruchtbarkeit und Heiratsfähigkeit. Auch in Japan gilt eine ausgeprägte Intimbehaarung der Frau als Symbol für Weiblichkeit.

Die männliche Körperbehaarung



Der Körper des Mannes ist im Vergleich zum Körper der Frau stärker mit Terminalhaar bedeckt. Während und nach der Pubertät bildet sich hier die Körperbehaarung aus:

- Bart
- Brustbehaarung
- Scham- und Bauchbehaarung
- Achselhaar
- Haare an Armen und Beinen
- Haare am Rücken und am Gesäß
- Nasen- und Ohrenhaare

Was wächst wann?

- **Schamhaare:** durchschnittlich ab dem 8. bis 9. Lebensjahr
- **Achselhaare:** durchschnittlich ab dem 12. Lebensjahr
- **Bartwuchs** durchschnittlich zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr
- **Brusthaare:** durchschnittlich in der späten Phase der Pubertät, in etwa um das 16. oder 17. Lebensjahr, können aber auch erst im Alter zwischen 20 und 30 Jahren einsetzen.

Die Körperbehaarung wächst mit zunehmendem Alter weiter. Mit 60 erreicht der Grad der Körperbehaarung seinen Höhepunkt.

Haarentfernung

Viele Frauen, aber auch immer mehr Männern entfernen sich Achselhaare, Beinhaare und auch die Haare in der sogenannten „Bikinizone". Bevor man den von einigen als lästig empfundenen Haaren zu Leibe rückt, sollte man sich über die verschiedenen Möglichkeiten und auch Nebenwirkungen informieren.

- **Rasur**
  Die Haare werden bei der Nassrasur mit Rasierklingen oder bei der Trockenrasur mit einem Elektrorasierer direkt an der Hautoberfläche abgeschnitten.
  Vorteil ist, dass die Haut einfach und schmerzfrei glatt wird.
  Nachteil ist, dass die Haare stoppelig nachwachsen. Allerdings wachsen sie – anders als viele behaupten – nicht kräftiger oder dunkler nach. Das ist nur der subjektive Eindruck, da man sie bei der Rasur an ihrer stärksten Stelle abgeschnitten hat.

- **Epilieren/Auszupfen**
  Mit Hilfe von Pinzetten werden die Haare mitsamt der Wurzel ausgerissen. Vorteil ist, dass das Haar einige Wochen zum Nachwachsen benötigt und man so länger glatte Haut hat. Nachteil ist, dass das Zupfen, vor allem bei den ersten Malen, recht schmerzhaft sein kann.
  Das Auszupfen mit einer Pinzette ist die einfachste Methode bei einzelnen störenden Haaren im Brust-, Bauch- oder Kinnbereich. Epiliergeräte erfassen Haare ab einer Länge von ca. 0,5 mm.

- **Wachs**
  Beim Wachsen unterscheidet man Kaltwachs und Warmwachs. Egal ob kalt oder warm: Das Wachs wird auf der Haut aufgetragen und anschließend ein Baumwollstreifen darübergelegt. Mit einem Ruck wird der Streifen abgezogen und mit ihm die Haare ausgerissen. Vorteil ist, dass man länger glatte Haut hat, dafür ist die Methode schmerzhaft und birgt die Gefahr eingewachsener Haare.

- **Chemische Haarentfernung**
  Enthaarungsmittel lösen die Haare über der Hautoberfläche auf. Man trägt das Enthaarungsmittel, entweder Creme oder Schaum, auf, lässt es einwirken und entfernt es anschließend mitsamt den aufgelösten Haaren mit Hilfe eines Spachtels. Die Dauer der glatten Haut ist hier wie bei der Rasur nur kurz. Dafür ist die Entfernung schmerzfrei und einfach. Nachteil ist, dass es bei den chemischen Mitteln zu Hautreizungen kommen kann. Daher sollte man das ausgewählte Mittel unbedingt auf einer kleinen Hautstelle testen.

- **Bleichen**
  Besonders an den Armen und an der Oberlippe entscheiden sich viele Frauen dazu, die Haare nicht zu entfernen, sondern zu bleichen. Hierfür gibt es in Drogeriemärkten eigene Bleich-Sets. Durch das Bleichen werden die Haare nahezu unsichtbar und man erspart sich Stoppeln und schmerzhaftes Zupfen. Die Wirkung hält so lange an, bis neue dunkle Haare nachwachsen.

Veränderung der äußeren primären Geschlechtsorgane

Während der Pubertät erreichen die primären und die sekundären Geschlechtsmerkmale ihre volle Ausprägung.

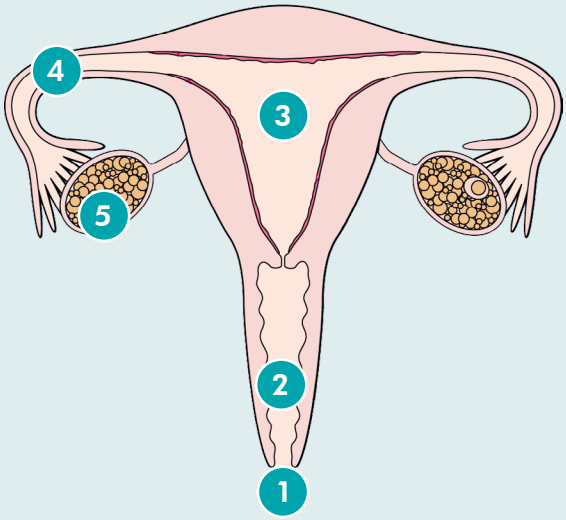
Primäre Geschlechtsmerkmale sind die angeborenen inneren und äußeren Organe, die zur Fortpflanzung notwendig sind.

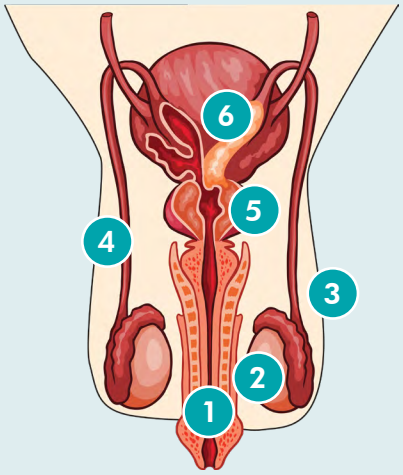
Bei der Frau:

1. Vulva (große & kleine Schamlippen, Klitoris, Venushügel, Scheideneingang)
2. Vagina
3. Gebärmutter
4. Eileiter
5. Eierstöcke

Beim Mann:

1. Penis
2. Hoden
3. Hodensack
4. Samenleiter
5. Prostata
6. Samenblase





Sekundäre Geschlechtsmerkmale sind jene körperlichen Geschlechtsmerkmale, die sich erst später entwickeln und deren Entwicklung die Geschlechtszugehörigkeit und auch die Geschlechtsreife kennzeichnen.

Bei der Frau:

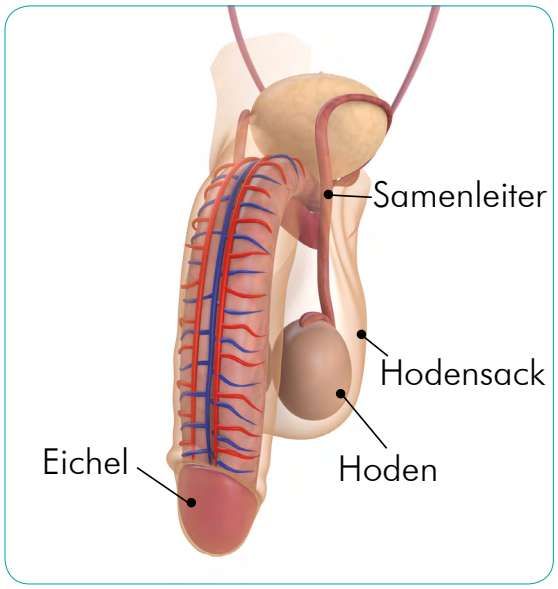
Brüste
Körperbehaarung
Weibliche Körperfettverteilung

Beim Mann:

Körperbehaarung
Männlicher Muskelaufbau
Adamsapfel

Beim Jungen

Aufgrund des erhöhten **Testosteronspiegels** wachsen im Laufe der Pubertät die Hoden. Neben ihrer Größe verändert sich auch deren Oberflächenbeschaffenheit und die Farbe des Hodensacks.
Zusätzlich dazu bewirken die Hormone auch das Wachstum des Penis, der Nebenhoden und der Samenleiter.



Der Penis

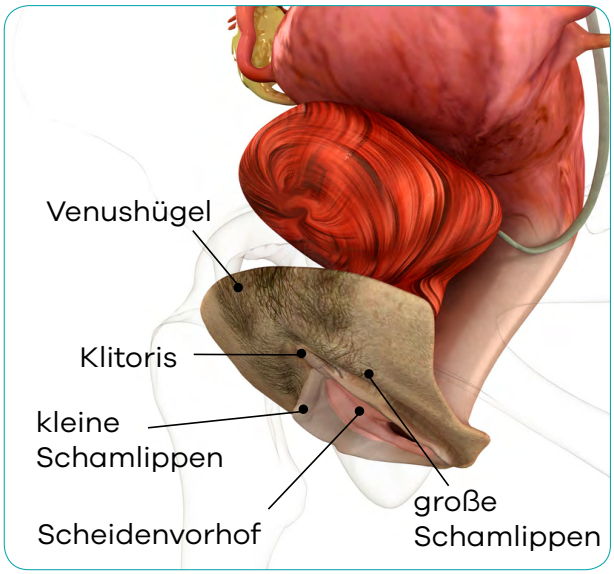
Die Größe ihres Penis bereitet vielen Jungen Kopfzerbrechen. Das ist allerdings nicht notwendig.
Einerseits weil die Penisgröße genetisch bedingt ist und nicht beeinflusst werden kann. Auch mit der Körpergröße steht sie in keinem Zusammenhang.
Andererseits – wenn es um den Geschlechtsverkehr geht – weil die weibliche Scheide nur rund 8 bis 10 cm lang ist, und ein steifer Penis nach Beendigung des Wachstums durchschnittlich zwischen 11 und 17 cm misst. Die Länge des Penis stellt daher beim Geschlechtsverkehr eigentlich nur dann ein Problem dar, wenn der Penis zu lang ist. In diesem Fall kann es nämlich vorkommen, dass die Penisspitze an den Muttermund stößt, was bei der Frau Schmerzen verursacht.

Die Länge eines schlaffen Penis lässt keine Rückschlüsse auf seine Größe im erigierten Zustand zu.
Ein im Normalzustand kleiner Penis kann darauf zurückzuführen sein, dass die Nerven, die zu den Muskelfasern in den Schwellkörpern führen, besonders empfindlich und daher stärker zusammengezogen sind. Der Penis ist schlechter mit Blut versorgt und eher klein.
Im erigierten Zustand wird entsprechend mehr Blut in den Penis gepumpt als in einen im Normalzustand größeren Penis, der bereits gut mit Blut versorgt ist und nicht mehr so viel aufnehmen kann. Das heißt, dass der im Normalzustand kleinere Penis im erigierten Zustand größer sein kann als sein Vergleichsobjekt. Nur bei wenigen Männern ist der erigierte Penis kerzengerade. Meist sind sie leicht gekrümmt oder haben einen leichten Knick. Auch der Winkel, in dem der erigierte Penis zum Körper steht, variiert von Mann zu Mann.

Beim Mädchen

Vor und während der Pubertät beginnen die Eierstöcke, **Östrogen** zu produzieren. Dieses Geschlechtshormon lässt den Venushügel hervortreten.

Das äußere Genital reagiert ebenfalls auf die Hormonausschüttung, es kommt zu einer Veränderung der Vulva. Die Hautfarbe ändert sich individuell, und die Strukturen der Vulva werden größer und ausgeprägter. Von dieser Entwicklung betroffen sind die Klitoris sowie die kleinen und großen Schamlippen, aber auch die empfindliche Haut der Vagina und deren Vorhof.
Die kleinen Schamlippen können auch über die großen hinausragen. Das ist ganz normal und nicht Besorgnis erregend.



© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com
© arsdigital.de - Fotolia.com

Körpergeruch

Während der Pubertät „brodelt“ es im Körper: Hormone und Drüsen arbeiten auf Hochtouren. Dadurch kann es passieren, dass man mehr schwitzt als zuvor.

Frischer Schweiß auf sauberer Haut riecht nicht. Der unangenehme Schweißgeruch entsteht erst nach drei bis vier Stunden. Dann beginnen nämlich die auf der Haut vorhandenen Milchsäurebakterien, den Schweiß zu zersetzen.

Tägliche Körperhygiene

- **Tägliches Duschen** mit milden Waschlotionen verhindert starken Körpergeruch.
- Dort **wo Haut Haut berührt**, schwitzt man am meisten. Daher sollte unter den Achseln, zwischen den Pobacken und bei Mädchen auch in der Brustfalte gründlich gewaschen werden.
- Im **Intimbereich** ist wichtig, dass man sich immer von vorne nach hinten wäscht. So können keine Krankheitserreger vom After in den Genitalbereich gelangen.
- Die **Scheidenhaut** der Mädchen ist sehr empfindlich. Trocknet sie aus, wird sie infektionsanfällig. Daher die inneren und äußeren Schamlippen nur mit Wasser oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis waschen.
- Unter der Vorhaut sammeln sich Bakterien, Hautzellen und Körperflüssigkeiten, das sogenannte Smegma. Daher sollte man beim Duschen auch daran denken, die **Eichel** zu reinigen. Zu diesm Zweck schiebt man die Vorhaut einfach vorsichtig zurück.
- Nach dem Waschen sollte man sich **gründlich abtrocknen**, um Pilzen und anderen Krankheitserregern keinen Nährboden zu liefern.

Das richtige Material

Bei Unterwäsche und Wäschestücken, die man direkt auf der Haut trägt, sollte man darauf achten, dass diese nicht aus synthetischen Stoffen, sondern aus **saugfähigen Naturmaterialien** bestehen. Luftige, nicht zu enge Kleidung aus Baumwoll- oder Leinengewebe sorgt für eine bessere Belüftung des Körpers und lässt die Haut besser atmen.

Wäsche täglich wechseln

Tägliches Wechseln der Unterwäsche und Socken bzw. Strümpfe sollte selbstverständlich sein. Vor allem in der Unterhose sammeln sich Schweiß, Reste von Urin, Ausfluss etc. und bilden einen Nährboden für Krankheitserreger und Geruchsbakterien.

Kampf dem Schweißfuß

Auch bei Schuhen sollte man auf **luftdurchlässiges Material** achten. Naturmaterialien wie Leder ermöglichen den Füßen, besser zu atmen. Das richtige Material alleine hilft allerdings noch nicht. Trägt man seine Lieblingsschuhe mehrere Tage hintereinander, so beginnt er durch die Schweiß- und Wärmeentwicklung zu riechen. Und mit ihm auch die Füße. Je lieber man Schuhe hat, umso öfter sollte man ihnen daher eine **Pause zum Auskühlen und Auslüften** gönnen.

Deodorants

Hautfreundliche, schweißhemmende Deos beugen, nach dem Waschen verwendet, unangenehmem Geruch vor.
Sie sind allerdings nicht dafür gedacht, das Waschen mit dem Waschlappen oder eine Dusche zu ersetzen. Wer versucht, Schweißgeruch mit einem Deo zu übertünchen, erreicht genau das Gegenteil: Auf der Haut kommt es zu einer chemischen Reaktion der Duftstoffe des Deos mit dem Schweiß und der Luft, und der Körpergeruch wird noch unangenehmer als zuvor.