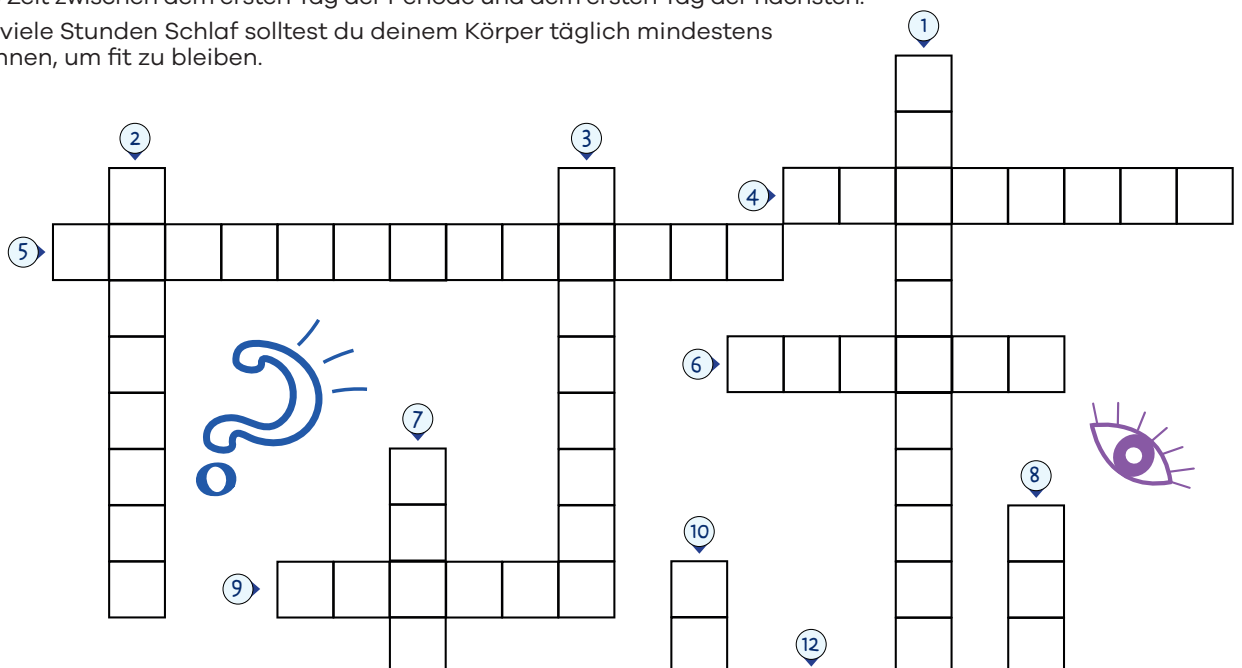


# Kreuz und quer ♀

Kannst du das Kreuzworträtsel lösen?

Bei genauem Lesen liefert dir die Infobroschüre alle Antworten.

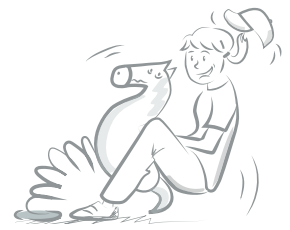
1. Sie bestimmen dein biologisches Geschlecht.
2. In ihr dürfen Binden auf keinen Fall entsorgt werden.
3. Mit diesem Alter sollten sich Mädchen ärztlichen Rat holen, falls sie ihre erste Regelblutung noch nicht hatten.
4. Er ist erstes Anzeichen dafür, dass deine erste Periode bevorsteht. In Folge hält er dann deine Scheide feucht und gesund.
5. Wenn er steigt, wird der Eierstock angeregt, eine reife Eizelle zu bilden. Fällt er, so löst sich die Gebärmutter Schleimhaut ab.
6. Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten.
7. So viele Stunden Schlaf solltest du deinem Körper täglich mindestens gönnen, um fit zu bleiben.



8. Sie können entstehen, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht, um die nicht benötigte Schleimhaut abzustößen. (Ä=AE)

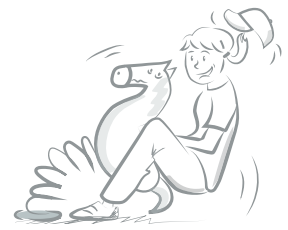
9. In diesem Organ sitzen Hypothalamus und Hypophyse, die durch vermehrte Hormonproduktion die Pubertät in Gang bringen.
10. Sie hilft nicht nur gegen kalte Zehen, sondern auch bei Regelschmerzen. (Ä=AE)
11. Dieses Hormon, das dafür verantwortlich ist, dass die Eierstöcke jeden Monat eine Eizelle abgeben, gehört zu den weiblichen Geschlechtshormonen. (Ö=OE)

12. Dieses Monatshygieneprodukt wird anders als eine Binde im Körper angewendet.
13. So nennt man die Zeit nach dem Eisprung.
14. Dieser Schilddrüsenknoten in der Mitte des Halses wächst bei Jungs während der Pubertät.
15. Das solltest du mit diesen ungebetenen Gästen im Gesicht, die 95% aller Jugendlichen heimsuchen, auf keinen Fall tun. (Ü=UE)



# Kreuz und quer ♀

1. G E F L U S S  
 2. T  
 3. S  
 4. A U S F L U S S  
 5. H O R M O N S P I E G E L  
 6. Z Y K L U S  
 7. A C H  
 8. K R A F T  
 9. G E H I R N  
 10. W A S  
 11. O E S T R O G E N  
 12. M P O N  
 13. L U T E A L P H A S E  
 14. D A M S A P F E L  
 15. U S D R U E C K E N



# Kreuz und quer

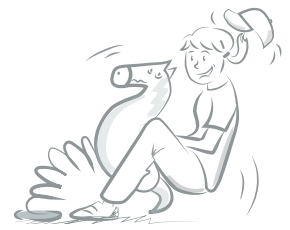
Kannst du das Kreuzworträtsel lösen?  
Bei genauem Lesen liefert dir die Infobroschüre alle Antworten.

1. Sie bestimmen dein biologisches Geschlecht.
2. Wenn das Sperma aus dem Penis spritzt, so spricht man von einer ...
3. Dieses Hormon lässt Penis, Hoden, Schamhaare und Kehlkopf wachsen.
4. Damit füllt sich der Penis bei Erregung und wird steif – es kommt zu einer Erektion.

The crossword puzzle grid consists of 19 numbered starting points for words:

- 1: Down, 10 letters
- 2: Down, 10 letters
- 3: Down, 10 letters
- 4: Down, 10 letters
- 5: Down, 10 letters
- 6: Right, 10 letters
- 7: Down, 10 letters
- 8: Right, 10 letters
- 9: Right, 10 letters
- 10: Right, 10 letters
- 11: Down, 10 letters
- 12: Right, 10 letters
- 13: Right, 10 letters
- 14: Down, 10 letters
- 15: Right, 10 letters
- 16: Right, 10 letters
- 17: Down, 10 letters
- 18: Right, 10 letters
- 19: Right, 10 letters

5. Das solltest du mit diesen ungebetenen Gästen im Gesicht, die 95% aller Jugendlichen heimsuchen, auf keinen Fall tun. (Ü=UE)
6. So nennt man den Schilddrüsenknötchen in der Mitte des Halses, der im Laufe der Pubertät wächst.
7. Diese Eigenschaft des Penis sagt nichts über seine sexuelle Funktionsfähigkeit aus. (Ö=OE, ß=SS)
8. Weil sie wachsen, kann es passieren, dass du beim Sprechen krächzt oder kiekst. (Ä=AE)
9. Dieses Hormon ist für die Veränderung der weiblichen Fortpflanzungsorgane während der Pubertät verantwortlich. (Ö=OE)
10. In diesem Organ sitzen Hypothalamus und Hypophyse, die durch vermehrte Hormonproduktion die Pubertät in Gang bringen.
11. Diese Stunden an Schlaf solltest du deinem Körper täglich mindestens gönnen.
12. Das ist die Abkürzung für körperliche und emotionale Symptome, die Mädchen und Frauen vor ihrer Menstruation haben können. Dazu gehören Bauchkrämpfe ebenso wie Reizbarkeit.
13. Unter ihr sammelt sich Smegma, eine Mischung aus Bakterien, Hautzellen und Urin, die du täglich mit Wasser entfernen solltest.
14. Wie ein Muskel braucht auch dein Gehirn diese regelmäßigen Übungen und Herausforderungen, um stärker und leistungsfähiger zu werden.
15. Dieses Monatshygieneprodukt wird anders als eine Binde im weiblichen Körper angewendet.
16. Bei einem Orgasmus durchqueren Spermien diese auf dem Weg von den Nebenhoden zum Penis.
17. Er erfolgt bei Mädchen und Frauen zwischen Follikel- und Lutealphase.
18. Durch sie verlässt nicht nur Urin, sondern auch Sperma den Körper. (Ö=OE)
19. Sie produzieren nicht nur das männliche Geschlechtshormon, sondern auch Spermien.



# Kreuz und quer ♂

9 → O E S T R O G E N

5 → A U S D R U

2 → E J A K U L A

3 → T E S T O S T I M M B A E N D E R

7 → G R

8 → S T I M M B A E N D E R

1 → G E

4 → B U T

6 → A D A M S A P F E L

10 → G E H I R N

11 → A C H

12 → P M S

13 → V O R H A U T

14 → T R

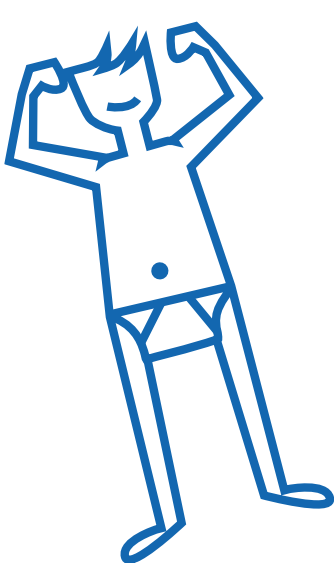
15 → T A M P O N

16 → S A M E N L E I T E R

17 → I S P R U N G

18 → H A R N R O E H R E

19 → O D E N





## Pubertät im Schnelldurchlauf ♀

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

1. Was ist die weibliche Periode? Erkläre den Begriff mit einfachen Worten.

.....  
.....

2. Mit welchem Alter sollten Mädchen, die die erste Periode noch nicht hatten, sicherheitshalber zur Frauenärztin/zum Frauenarzt gehen?

.....

3. Welche Aussage stimmt? (Mehrfachantworten sind möglich.)

Die Periode

- dauert drei bis sieben Tage.
- kommt in den ersten Jahren unregelmäßig.
- wird auch als Menstruation bezeichnet.

4. Woraus besteht die Flüssigkeit, die während der Periode durch die Scheide abläuft?

.....

5. In welchem Fall fällt die Periode aus?

- Wenn vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.
- Wenn die reife Eizelle befruchtet wurde.
- Wenn die reife Eizelle nicht befruchtet wurde.

6. Was ist die Ursache für Schmerzen während der Periode?

.....  
.....

7. Was hilft gegen Regelbeschwerden?

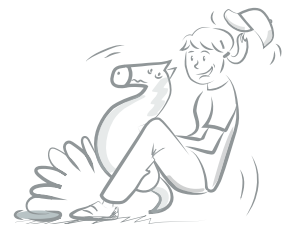
- Atemübungen
- Bewegung, wie z.B. Radfahren oder Nordic Walking
- Kalte Umschläge für den Bauch
- Warmer Tee

8. Bei den meisten Mädchen setzt ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode der Weißfluss ein. Aber auch nach Eintreten der ersten Periode haben Mädchen und Frauen immer wieder Ausfluss. Welche Aufgabe hat er und wann sollte man sich ärztlichen Rat holen?

.....  
.....

9. Was ist der weibliche Zyklus?

.....  
.....



10. Nach der ersten Periode dauert es einige Zyklen, bis die Monatsblutungen regelmäßig kommen. Welche Zyklusdauern gelten dann als normal?

.....

11. Welche Aussagen rund um den Eisprung sind richtig?

- Beim Eisprung gibt ein Eierstock eine reife Eizelle ab.
- Der Eisprung ist der optimale Zeitpunkt, um schwanger zu werden.
- Direkt nach der Periode erfolgt der Eisprung.
- In der Mitte des Zyklus, rund 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung, findet der Eisprung statt.
- Ohne Eisprung kann man nicht schwanger werden.
- Rund um den Eisprung ist die Vagina besonders trocken.

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

.....

13. Welche Monatshygieneprodukte stehen dir während der Periode zur Verfügung?

.....

14. Was unterscheidet Binden und Menstruationstassen?

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

15. Wie oft solltest du Binden wechseln?

.....

16. Ordne zu, ob die Aussagen zum biologischen Geschlecht oder zur Geschlechtsidentität passen.

	<b>Biologisches Geschlecht</b>	<b>Geschlechtsidentität</b>
Den Ausschlag geben die angeborenen Geschlechtsorgane.		
Abweichungen zur gesellschaftlichen Wahrnehmung führen oft zu Problemen.		
Hier zählt einzig, wie du empfindest.		
Ist Ergebnis einer persönlichen Entwicklung.		
Kann operativ verändert werden.		

17. Hypothalamus und Hypophyse starten die Pubertät, indem sie viel mehr Hormone produzieren. Gibt es in Sachen Hormonproduktion Unterschiede bei Mädchen und Jungen? Welche Aussage stimmt? (Mehrfachantworten sind möglich.)

- Mädchen und Jungen produzieren die gleichen Hormone.
- Mädchen produzieren mehr weibliche Hormone als Jungen.
- Jungen produzieren nur männliche Hormone.



## Pubertät im Schnelldurchlauf

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

1. Wer ist früher dran mit der Pubertät?

- Jungen
- Mädchen
- Beide gleich

2. „Durch ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf kann man die Pubertät beschleunigen!“  
Entscheide, ob diese Aussage richtig ist und begründe deine Entscheidung!

.....

.....

3. Pro Stunde werden rund 3,6 Mio. Spermien produziert. Aber weißt du auch, wo das passiert?

.....

4. Was ist Sperma?

.....

.....

.....

5. Urin und Sperma haben in Sachen Fortbewegung etwas gemeinsam. Was ist das?

.....

6. Was ist eine Ejakulation?

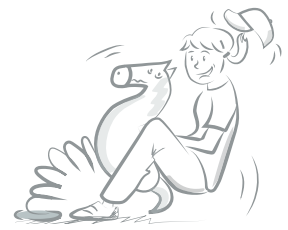
- Wenn die weibliche Eizelle beim Geschlechtsverkehr befruchtet wird.
- Wenn der Penis härter wird und sich aufrichtet.
- Wenn Sperma aus dem Penis herausspritzt.

7. Welche Aussagen treffen auf Erektionen zu?

- Der Penis füllt sich zum Teil mit Blut.
- Im Leben eines Mannes ist nur eine beschränkte Anzahl von ihnen möglich.
- Männer jedes Alters können sie bekommen.
- Sie können zufällig und ohne konkreten Anlass passieren.

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

- Adamsapfel
- Kopfnuss
- Williamsbirne



9. Was passiert im weiblichen Körper vor der Menstruation?

.....

.....

10. Kann ein Penis zu klein für Sex sein?

.....

.....

11. Ordne zu, ob die Aussagen zum biologischen Geschlecht oder zur Geschlechtsidentität passen.

	<b>Biologisches Geschlecht</b>	<b>Geschlechtsidentität</b>
Den Ausschlag geben die angeborenen Geschlechtsorgane.		
Abweichungen zur gesellschaftlichen Wahrnehmung führen oft zu Problemen.		
Hier zählt einzig, wie du empfindest.		
Ist Ergebnis einer persönlichen Entwicklung.		
Kann operativ verändert werden.		

12. Wer ist dafür verantwortlich, dass die Pubertät startet, indem dort plötzlich viel mehr Hormone produziert werden?

.....

13. Welche Aussage stimmt?

- Mädchen und Jungen produzieren die gleichen Hormone.
- Mädchen produzieren mehr weibliche Hormone als Jungen.
- Jungen produzieren nur männliche Hormone.

14. Schlaf kann man nicht nachholen. Wie viele Stunden solltest du pro Nacht schlafen, um gesund, glücklich und leistungsfähig zu bleiben?

.....

15. Was sind Geschlechterrollen und warum solltest du dich von ihnen nicht einschränken lassen?

.....

.....

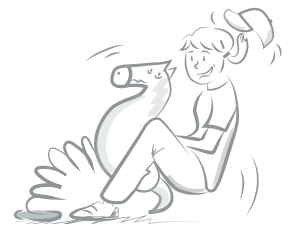
.....

.....

16. Was haben dein Gehirn und dein Bizeps oder auch dein Oberschenkelmuskel gemeinsam?

.....





## Lückenfüller ♀

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

Der Körper bekommt nach und nach immer mehr Rundungen, an den Beinen, im ..... und unter den ..... wachsen Haare, du entwickelst deinen eigenen ..... und die erste Regelblutung setzt ein.

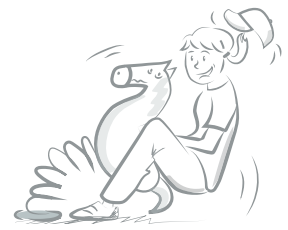
Ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode bekommen viele Mädchen Weißfluss. Der durchsichtige, weißliche Ausfluss hält die Schleimhaut der Scheide ..... . So bleibt sie gesund.

Angekurbelt wird die Produktion des Ausflusses durch Östrogene – die weiblichen ....., die den Körper auf die erste Periode vorbereiten.

Die erste Periode folgt dann nach dem ersten .....

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

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



Wenn sich die Gebärmutter ....., um die Schleimhaut abzustößen, können ..... entstehen: im Unterleib, im unteren Rücken oder auch in den Beinen. Diese sind normal, es gibt aber viele Wege, um sie zu lindern.

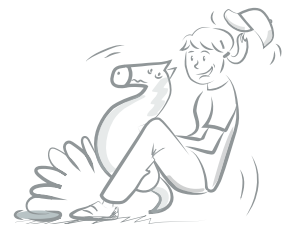
Zum Beispiel indem man viel trinkt und sich eine ..... auf den Bauch legt. Auch ein warmes ..... oder ein Nickerchen können helfen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, während der Periode lockere Kleidung zu tragen. Denn zu enges Gewand fördert das Schmerzempfinden.

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

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

Die Tage im Monat, an denen die nicht gebrauchte Gebärmutter Schleimhaut durch die Scheide nach außen fließt, nennt man .....

Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode bezeichnet man als ..... Dieser dauert zwischen ..... Tagen. Bis er sich normalisiert und die Periode in ..... Abständen kommt, kann es mehrere Jahre dauern.



Um auf die erste Periode vorbereitet zu sein, kann man ab Eintreten des Weißflusses sicherheitshalber eine Binde oder einen ..... in die Tasche oder ins Schließfach geben. Binden mit ultrasaugfähigem Material sind nur 3 mm dünn und bieten trotzdem 100%-igen ..... Entsorgt werden müssen sie ebenso wie Tampons im Restmüll. In der ..... haben sie nichts verloren!

Die Tage rund um den Eisprung, der ungefähr 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung stattfindet, erkennt man an verstärktem .....: dem Zervixschleim. Dünne ..... helfen dabei, sich auch an diesen Tagen frisch zu fühlen. Sie halten bis zu 12 Stunden trocken.

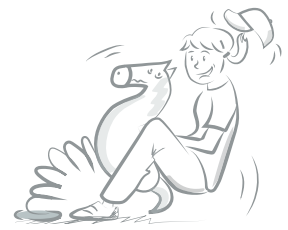
Mit Einsetzen der ersten Periode ist es Zeit für den ersten Frauenarztbesuch. Sollte man mit ..... Jahren noch auf die Periode warten, ist ebenfalls ärztlicher Rat angesagt.

Erwachsenwerden braucht seine Zeit. Die Pubertät dauert mehrere ..... und kann weder beschleunigt noch verlangsamt werden. Und es gibt auch nicht den einen richtigen Zeitpunkt für die erste Periode oder das Wachsen der Brüste.

Lass dich von niemandem unter Druck setzen!

Du bist keine Spätentwicklerin, nur weil du noch keinen Sex hattest. Und du bist auch nicht zurückgeblieben, nur weil deine Brüste noch nicht wachsen wollen.

Jeder Mensch entwickelt sich in unterschiedlicher Geschwindigkeit auf unterschiedliche Art. Sei stolz darauf, dass du ..... bist. Und unterstütze auch deine Freundinnen und Freunde dabei.



Lass dich von der ..... nicht auf typische Geschlechterrollen einschränken. Dein ..... Geschlecht sagt nichts darüber aus, wie du zu sein hast und was du tun darfst oder musst. Und es hat auch nichts damit zu tun, wen du körperlich anziehend findest.

Deine ..... ist ebenso wie deine sexuelle Orientierung ganz alleine deine Sache, und es gibt keinen Grund, dich dafür zu schämen. Sie sollte von jedem respektiert werden, so wie du die Einzigartigkeit jeder und jedes Anderen respektieren solltest.

Das gilt übrigens auch für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Konzentriere dich auf die Person vor dir, nicht auf ihre .....  
Zeige persönliches Interesse an deinem Gegenüber, kein .....  
Und vor allem: Frag nach, bevor du ..... Das ist in vielen Fällen nicht nötig und wird häufig als Bevormundung erlebt.

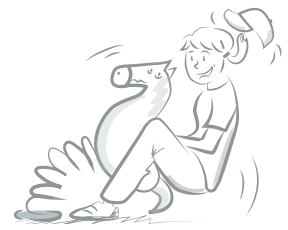
Die Pubertät ist eine Zeit voller Herausforderungen. Und das in allen Lebensbereichen. Stell dich diesen Herausforderungen und wachse daran!

Denn verlieren können nur die, die es nicht einmal .....!

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir .....  
eingehen und zwischendurch auch scheitern. Bei positiver Herangehensweise hilft dir jedes ....., deine Stärken besser zu erkennen und einzusetzen.

Ein kleines Wort kann dabei einen großen Unterschied machen. Etwas klappt nicht? Sag nicht: "Das kann ich nicht!", sondern: "Das kann ich ..... nicht!"

Wenn du dich auf deine ..... besinnst, so stärkt das nicht nur dein Selbstvertrauen, sondern gibt dir auch jede Menge Energie für all das Neue, das es zu entdecken gilt.



## Lückenfüller ♀

Pubertät ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Mädchen beginnt dieser Prozess zwischen **9 und 14** Jahren. Der Körper bekommt nach und nach immer mehr Rundungen, an den Beinen, im **Schambereich**, und unter den **Achseln** wachsen Haare, du entwickelst deinen eigenen **Geruch** und die erste Regelblutung setzt ein.

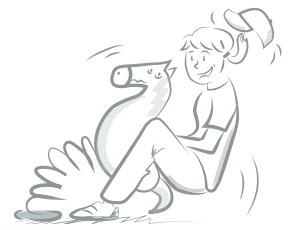
Ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode bekommen viele Mädchen Weißfluss. Der durchsichtige, weißliche Ausfluss hält die Schleimhaut der Scheide **feucht**. So bleibt sie gesund.

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

Die erste Periode folgt dann nach dem ersten **Eisprung**. Schon bei der Geburt sind in den zwei Eierstöcken Tausende von **Eizellen** enthalten. Das Östrogen, das die Eierstöcke ab der Pubertät produzieren, sorgt dafür, dass jedes **Monat** eine Eizelle heranreift und von den Eierstöcken abgegeben wird. Während der Reifezeit bereitet sich die **Gebärmutterschleimhaut** darauf vor, die befruchtete Eizelle aufzunehmen: sie wird **dicker** und speichert zusätzliche Nährstoffe.

Wurde die Eizelle in den Eileiter abgegeben, kann sie rund **einen Tag** befruchtet werden. Im Fall einer Befruchtung macht sie sich auf die Reise zur Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Wird sie nicht befruchtet, löst sie sich auf: Der **Hormonspiegel** fällt und die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut, die für die Einnistung der befruchteten Eizelle gebildet wurde, löst sich ab. Zusammen mit etwas **Blut** fließt sie als rötliche Flüssigkeit durch die Vagina nach außen ab. Wenn sich die Gebärmutter **zusammenzieht**, um die Schleimhaut abzustößen, können **Krämpfe** entstehen: im Unterleib, im unteren Rücken oder auch in den Beinen. Diese sind normal, es gibt aber viele Wege, um sie zu lindern.

Zum Beispiel indem man viel trinkt und sich eine **Wärmflasche** auf den Bauch legt. Auch ein warmes **Bad** oder ein Nickerchen können helfen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, während der Periode lockere Kleidung zu tragen. Denn zu enges Gewand das Schmerzempfinden.



Auch Bewegung kann Wunder wirken: denn Regelkrämpfe entstehen dadurch, dass sich die Muskulatur der **Gebärmutter** zusammenzieht, um die aufgebaute Schleimhaut abzustößen. Dieses Zusammenziehen führt zu einer schlechteren Durchblutung der Gebärmutter und zu Krämpfen. Indem man sich bewegt, kurbelt man die Durchblutung im Becken an, und der Muskelkrampf in der Gebärmutter wird gelöst. Sanfte Sportarten, wie Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik für den unteren Rücken oder Yoga, eignen sich besonders gut. Sollte das alles nicht helfen, beraten **Ärzt\*innen** über geeignete Schmerzmittel.

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

Um auf die erste Periode vorbereitet zu sein, kann man ab Eintreten des Weißflusses sicherheitshalber eine Binde oder einen **Tampon** in die Tasche oder ins Schließfach geben. Binden mit ultraausaugfähigem Material sind nur 3 mm dünn und bieten trotzdem 100%-igen **Auslaufschutz**. Entsorgt werden müssen sie wie auch Tampons im Restmüll. In der **Toilette** haben sie nichts verloren!

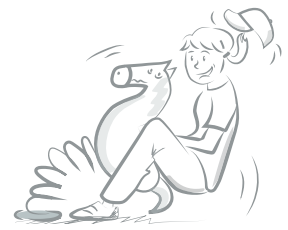
Die Tage rund um den Eisprung, der ungefähr 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung stattfindet, erkennt man an verstärktem **Ausfluss**: dem Zervixschleim.

Dünne **Slipelinagen** helfen dabei, sich auch an diesen Tagen frisch zu fühlen. Sie halten bis zu 12 Stunden trocken.

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

Erwachsenwerden braucht seine Zeit. Die Pubertät dauert mehrere **Jahre** und kann weder beschleunigt noch verlangsamt werden. Und es gibt auch nicht den einen richtigen Zeitpunkt für die erste Periode oder das Wachsen der Brüste.

Lass dich von niemandem unter Druck setzen! Du bist keine Spätentwicklerin, nur weil du noch keinen Sex hattest. Und du bist auch nicht zurückgeblieben, nur weil deine Brüste noch nicht wachsen wollen.



Jeder Mensch entwickelt sich in unterschiedlicher Geschwindigkeit auf unterschiedliche Art. Sei stolz darauf, dass du **einzigartig** bist. Und unterstütze auch deine Freundinnen und Freunde dabei.

Lass dich von der **Gesellschaft** nicht auf typische Geschlechterrollen einschränken. Dein **biologisches** Geschlecht sagt nichts darüber aus, wie du zu sein hast und was du tun darfst oder musst. Und es hat auch nichts damit zu tun, wen du körperlich anziehend findest.

Deine **Geschlechtsidentität** ist ebenso wie deine sexuelle Orientierung ganz alleine deine Sache, und es gibt keinen Grund, dich dafür zu schämen. Sie sollte von jedem respektiert werden, so wie du die Einzigartigkeit jeder und jedes Anderen respektieren solltest.

Das gilt übrigens auch für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Konzentriere dich auf die Person vor dir, nicht auf ihre **Behinderung**.

Zeige persönliches Interesse an deinem Gegenüber, kein **Mitleid**. Und vor allem: Frag nach, bevor du **hilfst**. Das ist in vielen Fällen nicht nötig und wird häufig als Bevormundung erlebt.

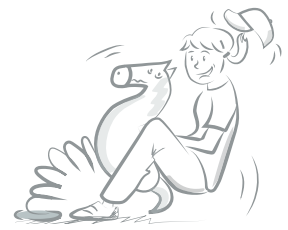
Die Pubertät ist eine Zeit voller Herausforderungen. Und das in allen Lebensbereichen. Stell dich diesen Herausforderungen und wachse daran!

Denn verlieren können nur die, die es nicht einmal **versuchen!**

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir **Risiken** eingehen und zwischendurch auch scheitern. Bei positiver Herangehensweise hilft dir jedes **Scheitern**, deine Stärken besser zu erkennen und einzusetzen.

Ein kleines Wort kann dabei einen großen Unterschied machen. Etwas klappt nicht? Sag nicht: "Ds kann ich nicht!", sondern: "Das kann ich **noch** nicht!"

Wenn du dich auf deine **Stärken** besinnst, so stärkt das nicht nur dein Selbstvertrauen, sondern gibt dir auch jede Menge Energie für all das Neue, das es zu entdecken gilt.



## Lückenfüller? ♂

Pubertät, das ist die Phase in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Jungen beginnt dieser Prozess zwischen ..... Jahren und endet zwischen 18 und 20 Jahren.

Viele Jungs glauben, dass die Pubertät beginnt, wenn die ersten Barthaare sprießen. Tatsächlich sind allerdings meistens die Haare im ..... das erste sichtbare Zeichen für die Pubertät. Danach kommen die Achselhaare und erst rund zwei Jahre später der erste Bartflaum.

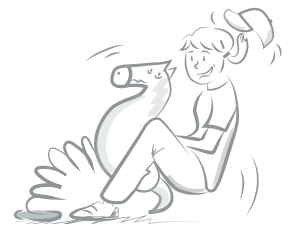
Für alle hörbar wird die Pubertät mit dem Stimmbruch. Innerhalb eines halben Jahres verdoppeln die Stimmbänder ihre Länge und werden um einiges dicker. Der gesamte Kehlkopf wächst mit. Das sieht man am ....., der Beule, die plötzlich am Hals wächst. Auch wenn du während dieser Zeit immer wieder ..... oder kiekst, schadet Sprechen deiner Stimme nicht. Du solltest nur nicht versuchen, sie mit Gewalt zu kontrollieren.

Ein anderes für alle erkennbares Zeichen fürs Einsetzen der Pubertät sind Pickel. 90 % aller Jugendlichen haben damit zu kämpfen. Denn die Hormone sorgen dafür, dass mehr Hautfett gebildet wird.

..... ist jedenfalls verboten – das kann Entzündungen verursachen und Narben hinterlassen.

Trink viel Wasser, greif dir möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht, wechsle Kopfkissen und Handtuch öfter, reinige ..... Mal täglich deine Gesichtshaut mit einem milden, pH-neutralen Reinigungsmittel und benutze anschließend Feuchtigkeitscreme. Ausgewogene, gesunde ..... und Bewegung tun deiner Haut ebenfalls gut.





Die Pubertät kann man nicht nur sehen und hören, man kann sie auch .....

Denn die Schweißdrüsen arbeiten ab nun fleißig, um deine Körpertemperatur zu regulieren: dein Körper entwickelt seinen eigenen .....

Unangenehm ist dieser nur, wenn der Schweiß mit den Bakterien auf deiner Hautoberfläche in Kontakt kommt.

Regelmäßiges Waschen mit milden Reinigungsmitteln, die Nutzung eines ..... nach dem Waschen und ausreichend Wassertrinken sorgen dafür, dass du selbst und auch andere dich gut riechen können.

Auch deinen Intimbereich solltest du bei all den Veränderungen, die jetzt passieren, noch gründlicher pflegen.

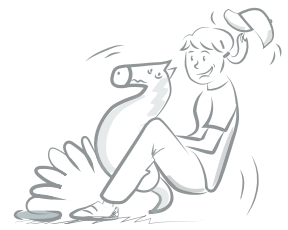
Achte darauf, dich immer von vorne nach hinten zu waschen, sodass keine Krankheitserreger vom After in den Genitalbereich gelangen können.

Wichtig ist auch, dass das Smegma regelmäßig entfernt wird. Das ist eine Mischung aus Bakterien, Hautzellen und Urin, die sich unter der ..... sammelt.

Zieh sie vorsichtig zurück und reinige deine Penisspitze mit viel Wasser und pH-neutraler Seife. So schützt du dich vor Entzündungen.

Für die meisten Veränderungen in der männlichen Pubertät ist übrigens das ..... verantwortlich. Das männliche Sexualhormon, das in den ..... produziert wird, lässt nicht nur die Stimmbänder, sondern auch die Hoden selbst wachsen.

Und das passiert meistens nicht ganz gleichmäßig. Bei 80 % aller Männer hängt der linke Hoden tiefer als der rechte. Deshalb sitzt die Reißverschlussklappe bei Männern über der linken Seite.



Auch der Penis wächst. Zwischen 16 und 18 Jahren erreicht er seine endgültige Größe: das sind im schlaffen Zustand meist zwischen 7 und 10 cm. Die Angst, dass der Penis für Sex zu ..... sein könnte, ist übrigens unbegründet. Ein erigierter Penis erreicht durchschnittlich eine Länge von 11 bis 17 cm, während die weibliche Scheide, die ....., nur 8 bis 10 cm lang ist. Stößt der Penis beim Geschlechtsverkehr am Ende der Scheide an den Muttermund, so kann das für die Partnerin sogar unangenehm sein.

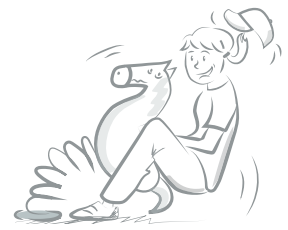
Wenn beim Geschlechtsverkehr die Unterseite der Eichel wehtut, so kann das daran liegen, dass das Vorhautbändchen zu kurz ist. In dem Fall sollte man sich ärztlichen Rat holen.

Brennt es nach einer Ejakulation beim Wasserlassen ein bisschen, so ist das kein Grund zur Sorge. Die ....., die unter der Harnblase liegt, verengt die Harnröhre noch, sodass der ..... durch sie durchgepresst werden muss. Ein leichtes Brennen ist da ganz normal. Nur wenn's länger andauert oder sogar Schmerzen auftreten, braucht man ärztliche Hilfe.

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

Du bist kein Spätentwickler, nur weil du noch keinen Sex hattest. Und du bist auch nicht zurückgeblieben, nur weil deine Barthaare noch nicht sprießen oder der Stimmbruch noch auf sich warten lässt.

Jeder Mensch entwickelt sich in unterschiedlicher Geschwindigkeit auf unterschiedliche Art. Sei stolz darauf, einzigartig zu sein, und unterstütze auch deine Freundinnen und Freunde dabei.



Lass dich von der ..... nicht auf typische Geschlechterrollen einschränken. Dein ..... Geschlecht sagt nichts darüber aus, wie du zu sein hast und was du tun darfst oder musst. Und es hat auch nichts damit zu tun, wen du körperlich anziehend findest.

Deine ..... ist ebenso wie deine sexuelle Orientierung ganz alleine deine Sache, und es gibt keinen Grund, dich dafür zu schämen. Sie sollte von jedem respektiert werden, so wie du die Einzigartigkeit jeder und jedes Anderen respektieren solltest.

Das gilt übrigens auch für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Konzentriere dich auf die Person vor dir, nicht auf ihre .....  
Zeige persönliches Interesse an deinem Gegenüber, kein .....  
Und vor allem: Frag nach, bevor du ..... Das ist in vielen Fällen nicht nötig und wird häufig als Bevormundung erlebt.

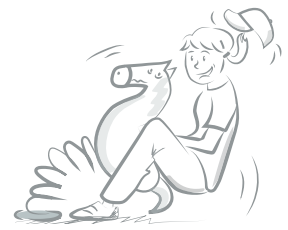
Die Pubertät ist eine Zeit voller Herausforderungen. Und das in allen Lebensbereichen. Stell dich diesen Herausforderungen und wachse daran!

Denn verlieren können nur die, die es nicht einmal .....

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir .....  
eingehen und zwischendurch auch scheitern. Bei positiver Herangehensweise hilft dir jedes ....., deine Stärken besser zu erkennen und einzusetzen.

Ein kleines Wort kann dabei einen großen Unterschied machen. Etwas klappt nicht? Sag nicht: "Das kann ich nicht!", sondern: "Das kann ich ..... nicht!"

Wenn du dich auf deine ..... besinnst, so stärkt das nicht nur dein Selbstvertrauen, sondern gibt dir auch jede Menge Energie für all das Neue, das es zu entdecken gilt.



## Lückenfüller? ♂

Pubertät, das ist die Phase in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Jungen beginnt dieser Prozess zwischen **9 und 14** Jahren und endet zwischen 18 und 20 Jahren.

Viele Jungs glauben, dass die Pubertät beginnt, wenn die ersten Barthaare sprießen. Tatsächlich sind allerdings meistens die Haare im **Schambereich** das erste sichtbare Zeichen für die Pubertät. Danach kommen die Achselhaare und erst rund zwei Jahre später der erste Bartflaum.

Für alle hörbar wird die Pubertät mit dem Stimmbruch. Innerhalb eines halben Jahres verdoppeln die Stimmbänder ihre Länge und werden um einiges dicker.

Der gesamte Kehlkopf wächst mit. Das sieht man am **Adamsapfel**, der Beule, die plötzlich am Hals wächst. Auch wenn du während dieser Zeit immer wieder **krächzt** oder kiekst, schadet Sprechen deiner Stimme nicht. Du solltest nur nicht versuchen, sie mit Gewalt zu kontrollieren.

Ein anderes für alle erkennbares Zeichen fürs Einsetzen der Pubertät sind Pickel. 90 % aller Jugendlichen haben damit zu kämpfen. Denn die Hormone sorgen dafür, dass mehr Hautfett gebildet wird.

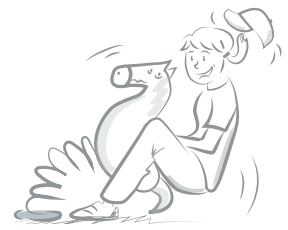
**Ausdrücken** ist jedenfalls verboten – das kann Entzündungen verursachen und Narben hinterlassen.

Trink viel Wasser, greif dir möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht, wechsele Kopfkissen und Handtuch öfter, reinige **zwei** Mal täglich deine Gesichtshaut mit einem milden, pH-neutralen Reinigungsmittel und benutze anschließend Feuchtigkeitscreme. Ausgewogene, gesunde **Ernährung** und Bewegung tun deiner Haut ebenfalls gut.

Die Pubertät kann man nicht nur sehen und hören, man kann sie auch **riechen**. Denn die Schweißdrüsen arbeiten ab nun fleißig, um deine Körpertemperatur zu regulieren: dein Körper entwickelt seinen eigenen **Geruch**.

Unangenehm ist dieser nur, wenn der Schweiß mit den Bakterien auf deiner Hautoberfläche in Kontakt kommt.

Regelmäßiges Waschen mit milden Reinigungsmitteln, die Nutzung eines **Deos** nach dem Waschen und ausreichend Wassertrinken sorgen dafür, dass du selbst und auch andere dich gut riechen können.



Auch deinen Intimbereich solltest du bei all den Veränderungen, die jetzt passieren, noch gründlicher pflegen.

Achte darauf, dich immer von vorne nach hinten zu waschen, sodass keine Krankheitserreger vom After in den Genitalbereich gelangen können. Wichtig ist auch, dass das Smegma regelmäßig entfernt wird. Das ist eine Mischung aus Bakterien, Hautzellen und Urin, die sich unter der **Vorhaut** sammelt.

Zieh sie vorsichtig zurück und reinige deine Penisspitze mit viel Wasser und pH-neutraler Seife. So schützt du dich vor Entzündungen.

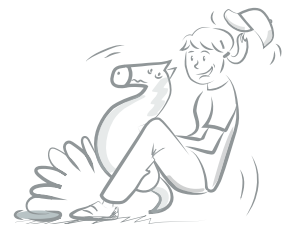
Für die meisten Veränderungen in der männlichen Pubertät ist übrigens das **Testosteron** verantwortlich. Das männliche Sexualhormon, das in den **Hoden** produziert wird, lässt nicht nur die Stimmbänder, sondern auch die Hoden selbst wachsen.

Und das passiert meistens nicht ganz gleichmäßig. Bei 80 % aller Männer hängt der linke Hoden tiefer als der rechte. Deshalb sitzt die Reißverschlussklappe bei Männern über der linken Seite.

Auch der Penis wächst. Zwischen 16 und 18 Jahren erreicht er seine endgültige Größe: das sind im schlaffen Zustand meist zwischen 7 und 10 cm. Die Angst, dass der Penis für Sex zu **klein** sein könnte, ist übrigens unbegründet. Ein erigierter Penis erreicht durchschnittlich eine Länge von 11 bis 17 cm, während die weibliche Scheide, die **Vagina**, nur 8 bis 10 cm lang ist. Stößt der Penis beim Geschlechtsverkehr am Ende der Scheide an den Muttermund, so kann das für die Partnerin sogar unangenehm sein.

Wenn beim Geschlechtsverkehr die Unterseite der Eichel wehtut, so kann das daran liegen, dass das Vorhautbändchen zu kurz ist. In dem Fall sollte man sich ärztlichen Rat holen.

Brennt es nach der Ejakulation beim Wasserlassen ein bisschen, so ist das kein Grund zur Sorge. Die **Prostata**, die unter der Harnblase liegt, verengt die Harnröhre noch, sodass der **Urin** durch sie durchgepresst werden muss. Ein leichtes Brennen ist da ganz normal. Nur wenn's länger andauert oder sogar Schmerzen auftreten, braucht man ärztliche Hilfe.



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

Du bist kein Spätentwickler, nur weil du noch keinen Sex hattest. Und du bist auch nicht zurückgeblieben, nur weil deine Barthaare noch nicht sprießen oder der Stimmbruch noch auf sich warten lässt.

Jeder Mensch entwickelt sich in unterschiedlicher Geschwindigkeit auf unterschiedliche Art. Sei stolz darauf, dass du **einzigartig** bist, und unterstütze auch deine Freundinnen und Freunde dabei.

Lass dich von der **Gesellschaft** nicht auf typische Geschlechterrollen einschränken. Dein **biologisches** Geschlecht sagt nichts darüber aus, wie du zu sein hast und was du tun darfst oder musst. Und es hat auch nichts damit zu tun, wen du körperlich anziehend findest.

Deine **Geschlechtsidentität** ist ebenso wie deine sexuelle Orientierung ganz alleine deine Sache, und es gibt keinen Grund, dich dafür zu schämen. Sie sollte von jedem respektiert werden, so wie du die Einzigartigkeit jeder und jedes Anderen respektieren solltest.

Das gilt übrigens auch für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Konzentriere dich auf die Person vor dir, nicht auf ihre **Behinderung**.

Zeige persönliches Interesse an deinem Gegenüber, kein **Mitleid**. Und vor allem: Frag nach, bevor du **hilfst**. Das ist in vielen Fällen nicht nötig und wird häufig als Bevormundung erlebt.

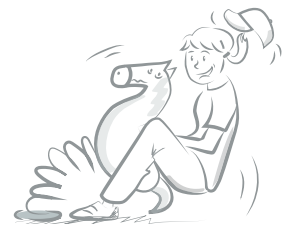
Die Pubertät ist eine Zeit voller Herausforderungen. Und das in allen Lebensbereichen. Stell dich diesen Herausforderungen und wachse daran!

Denn verlieren können nur die, die es nicht einmal **versuchen!**

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir **Risiken** eingehen und zwischendurch auch scheitern. Bei positiver Herangehensweise hilft dir jedes **Scheitern**, deine Stärken besser zu erkennen und einzusetzen.

Ein kleines Wort kann dabei einen großen Unterschied machen. Etwas klappt nicht? Sag nicht: "Ds kann ich nicht!", sondern: "Das kann ich **noch** nicht!"

Wenn du dich auf deine **Stärken** besinnst, so stärkt das nicht nur dein Selbstvertrauen, sondern gibt dir auch jede Menge Energie für all das Neue, das es zu entdecken gilt.



## Ist da jemand? ♀

1. Hilfe! Ich habe so eigenartigen weißlichen Ausfluss. Kann es sein, dass ich eine Entzündung habe?

2. Ich hatte jetzt schon drei Mal meine Periode und sie hat jedes Mal sieben Tage gedauert. Ist das nicht viel zu lang?

3. Ich habe gelesen, dass ich während der Periode keinen Sport betreiben sollte. Stimmt das?

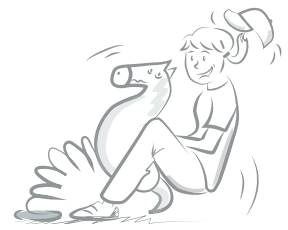
4. Dem Vater meiner neuen Schulkollegin fehlt ein Bein. Wenn er sie von der Schule abholt, bemühe ich mich so krampfhaft, ihn nicht anzustarren, dass es ihm glaub ich erst recht schon aufgefallen ist. Was kann ich tun? Wie soll mich ihm gegenüber verhalten?

5. Ich liebe meinen Kurzhaarschnitt, kann mit Schminke nichts anfangen und hasse nichts mehr als Kleider und Röcke! Einige Jungs aus der Parallelklasse meinen deshalb, dass ich lesbisch bin. Können sie damit recht haben?

6. Ich hatte bisher zwei Mal meine Periode und jedes Mal war sie recht stark und hat fünf Tage gedauert. Hab ich dabei nicht viel zu viel Blut verloren?

7. In drei Monaten werde ich 15. Mit meiner Figur bin ich eigentlich zufrieden: meine Brüste sind im letzten halben Jahr deutlich größer geworden und auch meine Hüften sind runder. Nur meine Periode lässt noch immer auf sich warten. Ist das normal?

8. Während meiner Periode habe ich öfter mal Bauchkrämpfe. Hat jemand von euch Tipps, was ich dagegen tun kann?



9. Im Internet hab ich gelesen, dass nur Mädchen und Frauen Regelschmerzen haben, die mit ihrem Körper nicht zufrieden sind. Stimmt das?

10. Seit ich vor einem halben Jahr meine erste Periode bekommen habe, führe ich so einen Periodenkalender. Aber bei mir ist alles total unregelmäßig: manchmal kommt die Periode erst nach sechs Wochen, dann wieder nach vier, manchmal dauert sie nur zwei Tage, manchmal sieben. Bin ich vielleicht krank?

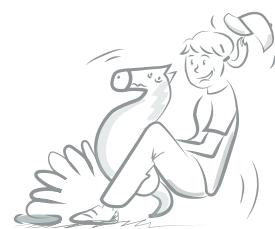
11. Ich hab totale Panik vor Referaten! Wenn's irgendwie geht, versuche ich, mich ohne durchzuschummeln. Aber immer gelingt's mir halt nicht. Was kann ich tun, damit das besser wird?

12. Ist schon klar - niemand freut sich über unguete Postings und Kommentare auf Social Media. Aber ehrlich gesagt versteh ich nicht, warum sich manche gar so drüber aufregen!?! Liest doch soundso niemand! Und wenn doch, ist spätestens beim nächsten Aufreger-Kommentar oder Posting alles wieder vergessen.

13. Ich habe gelesen, dass Binden undicht werden und zu stinken beginnen, wenn man sie nicht alle zwei Stunden wechselt. Stimmt das?

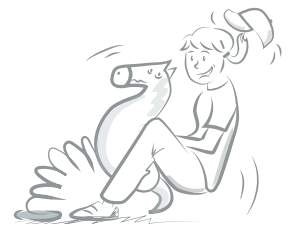
14. Stimmt es, dass gebrauchte Slipeinlagen, Binden und Tampons im Biomüll entsorgt werden?





## Ist da jemand? ♀

1. Hilfe! Ich habe so eigenartigen weißlichen Ausfluss. Kann es sein, dass ich eine Entzündung habe?
2. Ich hatte jetzt schon drei Mal meine Periode und sie hat jedes Mal sieben Tage gedauert. Ist das nicht viel zu lang?
3. Ich habe gelesen, dass ich während der Periode keinen Sport betreiben sollte. Stimmt das?
4. Dem Vater meiner neuen Schulkollegin fehlt ein Bein. Wenn er sie von der Schule abholt, bemühe ich mich so krampfhaft, ihn nicht anzustarren, dass es ihm glaub ich erst recht schon aufgefallen ist. Was kann ich tun? Wie soll ich mich ihm gegenüber verhalten?
5. Ich liebe meinen Kurzhaarschnitt, kann mit Schminke nichts anfangen und hasse nichts mehr als Kleider und Röcke! Einige Jungs aus der Parallelklasse meinen deshalb, dass ich lesbisch bin. Können sie damit recht haben?
6. Ich hatte bisher zwei Mal meine Periode und jedes Mal war sie recht stark und hat fünf Tage gedauert. Hab ich dabei nicht viel zu viel Blut verloren?
7. In drei Monaten werde ich 15. Mit meiner Figur bin ich eigentlich zufrieden: meine Brüste sind im letzten halben Jahr deutlich größer geworden und auch meine Hüften sind runder. Nur meine Periode lässt noch immer auf sich warten. Ist das normal?
8. Während meiner Periode habe ich öfter mal Bauchkrämpfe. Hat jemand von euch Tipps, was ich dagegen tun kann?
9. Im Internet hab ich gelesen, dass man nur Regelschmerzen hat, wenn man mit seinem Körper nicht zufrieden ist. Stimmt das?
10. Seit ich vor einem halben Jahr meine erste Periode bekommen habe, führe ich so einen Periodenkalender. Aber bei mir ist alles total unregelmäßig: manchmal kommt die Periode erst nach sechs Wochen, dann wieder nach vier, manchmal dauert sie nur zwei Tage, manchmal sieben. Bin ich vielleicht krank?
11. Ich hab totale Panik vor Referaten! Wenn's irgendwie geht, versuche ich, mich ohne durchzuschummeln. Aber immer gelingt's mir halt nicht. Was kann ich tun, damit das besser wird?
12. Ist schon klar - niemand freut sich über ungute Postings und Kommentare auf Social Media. Aber ehrlich gesagt versteh ich nicht, warum sich manche gar so drüber aufregen!?! Liest doch soundso niemand! Und wenn doch, ist spätestens beim nächsten Aufreger-Kommentar oder Posting alles wieder vergessen.
13. Ich habe gelesen, dass Binden undicht werden und zu stinken beginnen, wenn man sie nicht alle zwei Stunden wechselt. Stimmt das?
14. Stimmt es, dass gebrauchte Slipeinlagen, Binden und Tampons im Biomüll entsorgt werden?



## Ist da jemand? ♂

1. Hilfe! Ich bin 13 und hab noch immer keine Anzeichen, dass ich in die Pubertät komme: keine Barthaare, kein Stimmbruch, nicht einmal ein Pickel! Was soll ich tun?!?

2. Mel, mit der ich mich bis jetzt super verstanden habe, hat mich blockiert! Und das nur, weil ich ihr Selfie damit kommentiert habe, dass sie ihre Lippen beim nächsten Mal nicht so stark aufspritzen lassen soll. Sie hat sich total reingesteigert. Meint, dass alle jetzt glauben, sie geht zum Schönheitschirurgen. Wie lächerlich ist das denn bitte?!?

3. Ich liebe es, mir Schminktutorials auf Youtube anzuschauen und die Anleitungen dann selbst an mir auszuprobieren. Heißt das, dass ich schwul bin?

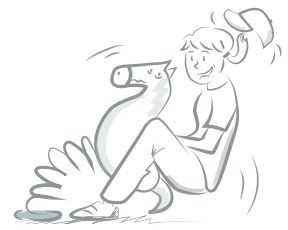
4. Auch wenn es für Jungs uncool ist zu weinen, manchmal passiert's mir einfach! Da reicht oft schon eine traurige Szene in einem Film ... Liegt das daran, dass ich zu viele weibliche Hormone habe? Soll ich mal zum Arzt gehen und das checken lassen?

5. Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll - meine Brüste sind gewachsen! Meine Klassenkameraden spotten mich schon aus und meinen, ich sei in Wirklichkeit ein Mädchen. Was ist los mit mir?

6. Seit kurzem hab ich jeden Tag beim Aufstehen einen neuen Pickel! Meine Schwester meint, das liegt daran, dass ich mich zu wenig wasche. Stimmt das?

7. Seit kurzem steht mir eine richtige Beule beim Hals raus. Weh tut sie zwar nicht, aber kann das vielleicht ein Geschwür sein?

8. Manchmal zieht sich mein Hodensack richtig stark zusammen. Besonders schlimm ist es, wenn mir kalt ist. Muss ich mir Sorgen machen? Stimmt irgendetwas nicht bei mir?



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

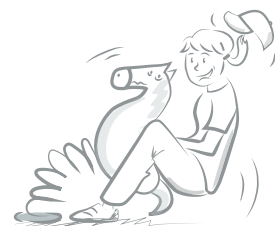
10. Den Mädchen geht's während der Pubertät viel besser als uns Jungen: Während wir vor uns hinkrächzen und Pickel kriegen, bekommen die einfach nur eine weibliche Figur. Und dabei sind sie dann auch noch mies drauf!

11. Ich habe gelesen, dass Männer ab 70 keine Erektionen mehr haben. Stimmt das?

12. Hilfe! Ich kann seit zwei Wochen einfach nicht mehr richtig schlafen! Zuerst dauert es ewig, bis ich einschlafe, und dann wache ich beim kleinsten Geräusch auf und liege wach, bis mein Wecker läutet. Bin schon total gerädert - was soll ich tun?

13. Meine Freundin ist in letzter Zeit total unzufrieden mit sich. Sie meint, dass die Mädchen auf Twitter, Insta & Co. total hübsch und immer gut drauf sind, und dass nur sie von einer Krise in die nächste schlittert. Wie kann ich ihr helfen?

14. Wie peinlich – in letzter Zeit wache ich immer öfter auf und merke, dass ich im Schlaf einen Samenerguss gehabt habe. Angeblich kann das verhindert werden, indem man zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr trinkt. Stimmt das?



## Ist da jemand? ♂

1. Hilfe! Ich bin 13 und hab noch immer keine Anzeichen, dass ich in die Pubertät komme: keine Barthaare, kein Stimmbruch, nicht einmal ein Pickel! Was soll ich tun?!?
2. Mel, mit der ich mich bis jetzt super verstanden habe, hat mich blockiert! Und das nur, weil ich ihr Selfie damit kommentiert habe, dass sie ihre Lippen beim nächsten Mal nicht so stark aufspritzen lassen soll. Sie hat sich total reinge-steigert. Meint, dass alle jetzt glauben, sie geht zum Schönheitschirurgen. Wie lächerlich ist das denn bitte?!?
3. Ich liebe es, mir Schminktutorials auf Youtube anzuschauen und die Anlei-tungen dann selbst an mir auszuprobieren. Heißt das, dass ich schwul bin?
4. Auch wenn es für Jungs uncool ist zu weinen, manchmal passiert's mir ein-fach! Da reicht oft schon eine traurige Szene in einem Film ... Liegt das daran, dass ich zu viele weibliche Hormone habe? Soll ich mal zum Arzt gehen und das checken lassen?
5. Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll – meine Brüste sind gewachsen! Meine Klassenkameraden spotten mich schon aus und meinen, ich sei in Wirklich-keit ein Mädchen. Was ist los mit mir?
6. Seit kurzem hab ich jeden Tag beim Aufstehen einen neuen Pickel! Meine Schwester meint, das liegt daran, dass ich mich zu wenig wasche. Stimmt das?
7. Seit kurzem steht mir eine richtige Beule beim Hals raus. Weh tut sie zwar nicht, aber kann das vielleicht ein Geschwür sein?
8. Manchmal zieht sich mein Hodensack richtig stark zusammen. Besonders schlimm ist es, wenn mir kalt ist. Muss ich mir Sorgen machen? Stimmt bei mir irgendetwas nicht?
9. Meine Freundin will mit mir schlafen. Ich habe allerdings Angst, dass mein Penis zu kurz ist. Was soll ich tun?
10. Den Mädchen geht's während der Pubertät viel besser als uns Jungen: Während wir vor uns hinkrächzen und Pickel kriegen, bekommen die einfach nur eine weibliche Figur. Und dabei sind sie dann auch noch mies drauf!
11. Ich habe gelesen, dass Männer ab 70 keine Erektionen mehr haben. Stimmt das?
12. Hilfe! Ich kann seit zwei Wochen einfach nicht mehr richtig schlafen! Zuerst dauert es ewig, bis ich einschlafe, und dann wache ich beim kleinsten Geräusch auf und liege wach, bis mein Wecker läutet. Bin schon total gerädert - was soll ich tun?
13. Meine Freundin ist in letzter Zeit total unzufrieden mit sich. Sie meint, dass die Mädchen auf Twitter, Insta & Co. total hübsch und immer gut drauf sind, und dass nur sie von einer Krise in die nächste schlittert. Wie kann ich ihr helfen?
14. Wie peinlich - in letzter Zeit wache ich immer öfter auf und merke, dass ich im Schlaf einen Samenerguss gehabt habe. Angeblich kann das verhindert