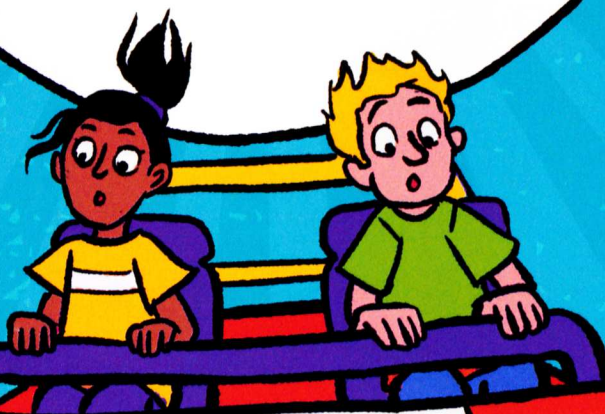


Alles voll
normal!

1000 Fakten
über die Pubertät

Liz Flavell



ars Ξ dition

INHALT

Peinlich, peinlicher, Pubertät!.....	4
Was ist Pubertät?.....	6
Countdown zur Pubertät.....	8
Ladies first.....	10
Alle Größen und Formen.....	12
Alles über Brüste.....	14
Hilfe, ich brauche einen BH!	16
Reden wir über Haare	17
Einmal im Monat.....	18
Und jetzt die Jungs!.....	20
Pinkeln und anderes.....	22
Wachstumsschub und Bartflaum.....	24
Feuchte Träume	26
Die miefigen Jahre	28
Pickel und Co.	30
Wer bin ich?.....	32
Hetero, homo oder bi?.....	34
Der erste Kuss.....	36
Masturbation.....	38
Reden wir über Sex.....	40
Ein Kind wird gezeugt.....	42
20 Überlebens Tipps für die Pubertät.....	44
Glossar.....	46
Interessante Bücher und hilfreiche Webseiten	47
Register	48

In diesem Buch werden die folgenden Begriffe benutzt, um zwischen männlichem und weiblichem Geschlecht zu unterscheiden. Damit ist das biologische Geschlecht gemeint, das sich auf die Geschlechtsorgane bezieht. Das soziale Geschlecht (die Geschlechtsidentität) wird dagegen als Gender bezeichnet.



FRAU (MÄDCHEN)

ein Mensch, der (normalerweise) mit einer Vagina und Eierstöcken geboren wird und Eizellen produziert

MANN (JUNGE)

jemand, der (normalerweise) mit einem Penis und Hoden geboren wird und Spermien produziert



Zum Thema Gender siehe Seite 32–33.

PEINLICH, PEINLICHER PUBERTÄT!

80 PEINLICHE MOMENTE PRO TAG!

In der Pubertät ist dauernd irgendwas peinlich. Dein Körper verändert sich auf verwirrende Weise, die Leute kommentieren dein Aussehen oder fragen unangenehme Dinge. Peinliche Momente, die mit der Pubertät zu tun haben, können bis zu 80-mal am Tag vorkommen. Bleib cool, du wirst damit fertig!

DIE MIESESTEN FEINDE

Peinlichkeit und Schamgefühl sind in der Pubertät deine miesesten Feinde. Dabei gibt es **keinen Grund**, sich zu schämen! Denn schließlich muss jeder irgendwann da durch.

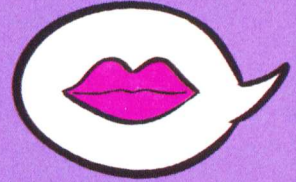
In diesem Buch erfährst du etwas über deinen Körper und deine Gefühle während der Pubertät. Und das ist ziemlich spannend! Jeder Körper ist faszinierend und das Erwachsenwerden ist ein großes Abenteuer. Auf der ganzen Welt machen Millionen junger Leute gerade jetzt dasselbe durch. Pubertät ist also nichts zum Fürchten.



WIE WÜRDEST DU REAGIEREN?

Stell dir vor, du bist mit ein paar Freunden zusammen. Darunter ist auch jemand, den du sehr gern magst. Plötzlich fragt dich eine Freundin: »Hast du eigentlich schon mal rumgeknutscht?« Was machst du?

1. Du verdrückst dich schnell, damit keiner sieht, wie du rot wirst.
2. Du reißt einen dämlichen Witz.
3. Du fängst an, schief und schlecht zu rappen.
4. Du überhörst die Frage und wechselst schnell das Thema.
5. Du stopfst dir dieses Buch in die Jacke und guckst heimlich nach, ob etwas Nützliches drinsteht.
6. Du lächelst und sagst: »Geht dich gar nichts an!«



Falls du Nummer 5 oder 6 angekreuzt hast, super.
Wenn nicht, keine Sorge – Hilfe naht!

WAS IST PUBERTÄT?

Okay, worum geht es bei dem ganzen Theater? Einfach ausgedrückt: In der Pubertät wird der Körper eines Kindes zu dem eines Erwachsenen. Wenn du das irgendwie unheimlich findest, denk daran, dass es ein langsamer Prozess ist. Meistens geht es mit **8–15 Jahren** los, aber es dauert mehrere Jahre, bis die ganze Geschichte abgeschlossen ist. Am Ende wirst du in der Regel einen Körper haben, der bereit zum Kinderkriegen beziehungsweise Kinderzeugen ist – falls du das willst.

AUS DER NÄHE BETRACHTET

In der Pubertät macht dein Körper verschiedene Veränderungen durch. Oft beginnt es mit Haaren im Gesicht (bei Jungen, manchmal auch bei Mädchen), unter den Armen und »da unten«! Bei Jungen wächst allmählich der Penis, bei Mädchen entwickeln sich Brüste. Die meisten bekommen heftige Stimmungsschwankungen. Schließlich passiert innen und außen so viel, da ist es klar, dass man sich manchmal überfordert fühlt. All das ist Teil der Reise durch die Pubertät.

Penis

Periode

Hodensack

Brustwarzen

Schamlippen

Vagina

Ejakulation
(Samenerguss)

Eizellen

Diese Wörter gehören zum Erwachsenwerden dazu. Du solltest dich an sie gewöhnen.

Eierstöcke

Klitoris

Sperma

Sex

Brüste

Orgasmus

Hoden

Schamhaare

Vorhaut

Vulva

Hormone

Brust

BEEINDRUCKENDE ZAHLEN

Ohne den Menstruationszyklus und die Geschlechtszellen können keine Babys entstehen. Die männlichen Geschlechtszellen heißen Spermien, die weiblichen Eizellen.

Mädchen werden mit ungefähr
2 MILLIONEN EIZELLEN geboren.

In einer Ejakulation (Samenerguss)
sind etwa **50 BIS 500 MILLIONEN
SPERMIEN** enthalten.

Ein Mann produziert
in seinem Leben
**CA. 525
MILLIARDEN
SPERMIEN.**

Ein **MENSTRUATIONSZYKLUS** dauert



Eizellen sind die
GRÖSSTEN ZELLEN
im menschlichen
Körper.

KRASSE FAKTEN AUS DER NATUR

Wenn du glaubst, dein Körper sei komisch und peinlich, dann lies dir erst mal diese Zahlen und Fakten aus dem Tierreich durch!

- Blauwale haben die größten Penisse – bis zu **3 Meter lang!**
- Die Zwerg-Spitzmausbeutelratte aus Südamerika hat mehr Zitzen als jedes andere Tier, nämlich bis zu **27**.
- Napoleon-Lippfische **ändern ihr Geschlecht**: Viele Weibchen werden im Laufe ihres Lebens zu Männchen.
- Die längste Tragzeit haben Indische Elefanten mit **22 Monaten**.