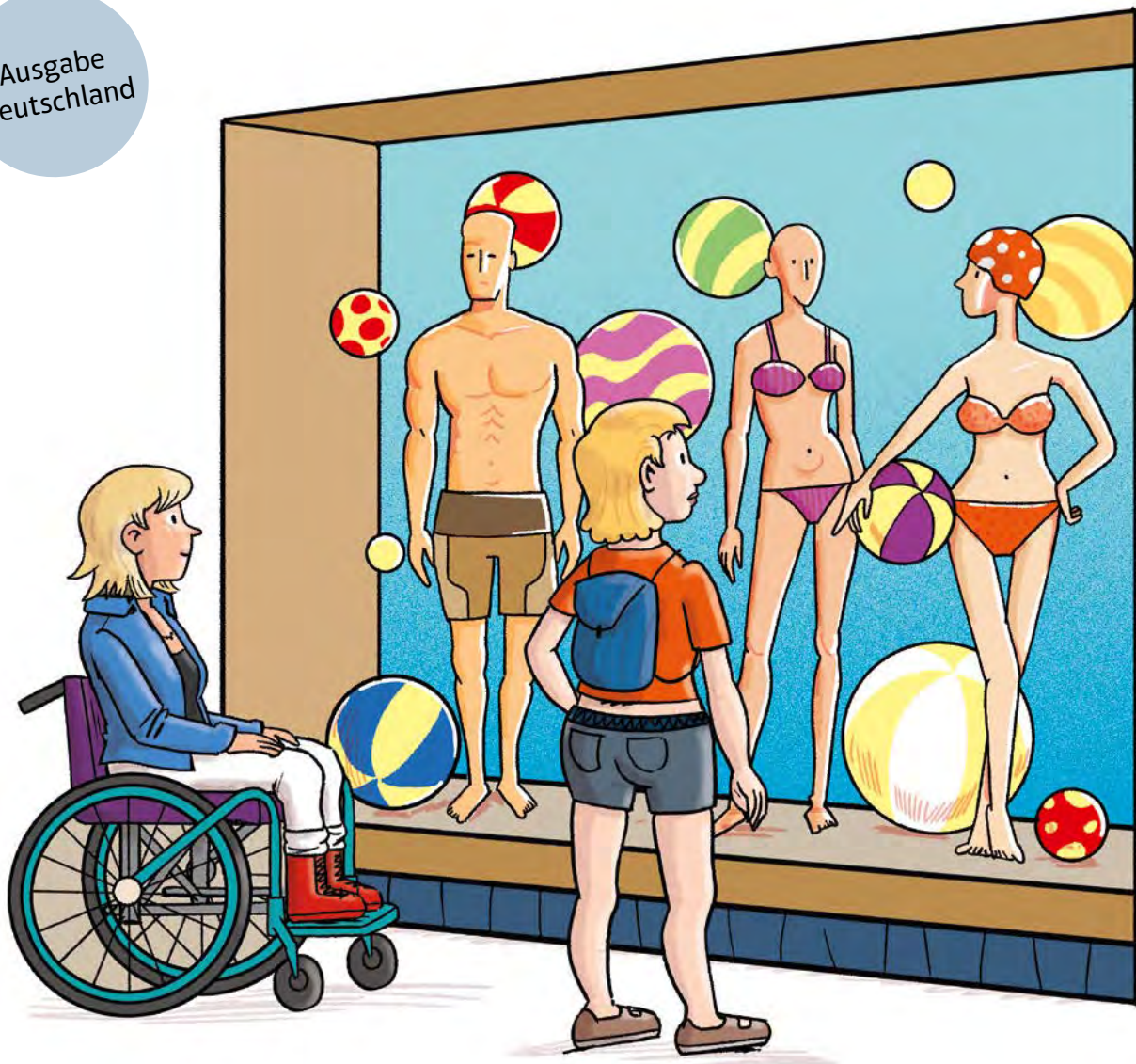


# herzfroh<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität



Ausgabe  
Deutschland



## Körper und Pubertät

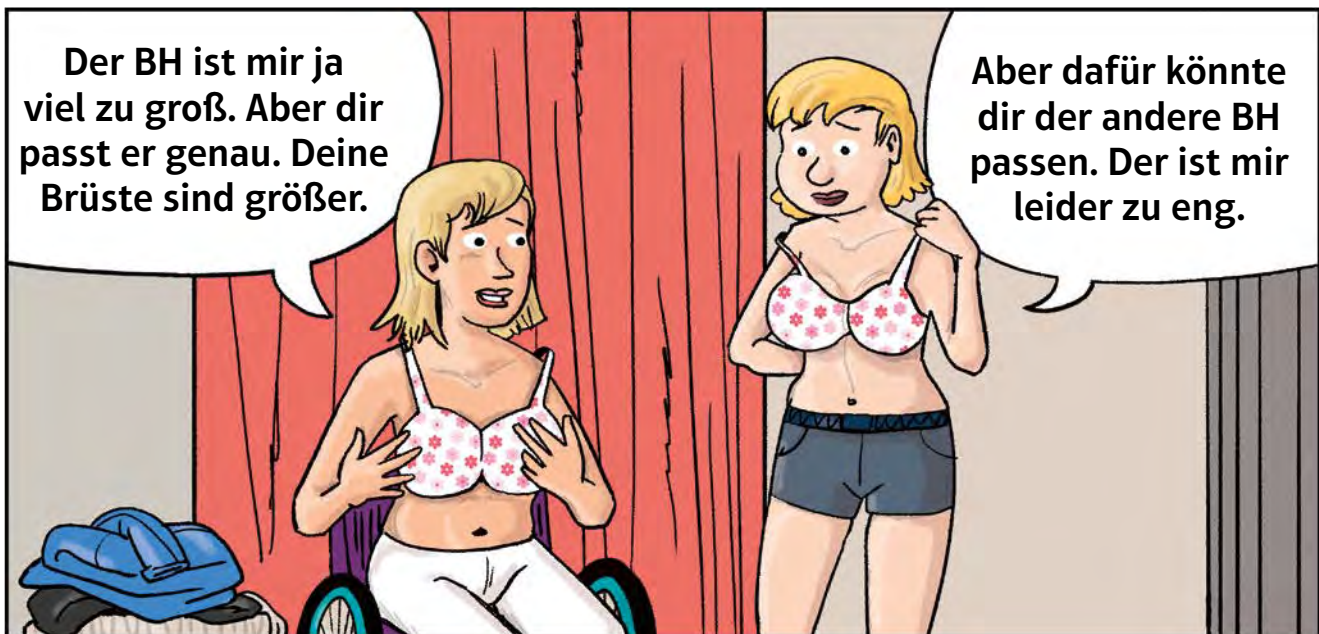
Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Körper und Pubertät. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

# Marina und Rosa beim Shoppen

Marina und Rosa sind in der Stadt. Sie kommen an einem Laden mit Unterwäsche vorbei.



Marina und Rosa wollen sich neue BHs kaufen.



Marina und Rosa stellen fest, dass sie unterschiedliche Brüste haben. Deshalb gibt es für jede Brustgröße den passenden BH.



Sozialpädagogin Laura zeigt ihnen ein Buch mit Bildern von menschlichen Körpern.



Sven und Murat aus der WG sind dazu gekommen. Die beiden schauen auch in das Buch.



Alle stellen fest: Manche Stellen an ihrem Körper mögen sie nicht, andere Stellen dafür schon. Das geht vielen Menschen so.



# Erlebt

In Zeitschriften und im Internet sehen alle gleich aus: schlanke Körper, Gesichter ohne Pickel und perfekte Frisuren. Früher habe ich mein Aussehen mit Bildern verglichen und war unzufrieden. Heute weiß ich, dass fast alle Bilder am Computer verändert werden. Die Menschen sehen im echten Leben anders aus. **Heute gefalle ich mir viel besser.** Ich schaue nun auf mich: Was macht mich besonders? Und wenn ich anderen nicht gefalle, ist das auch okay!

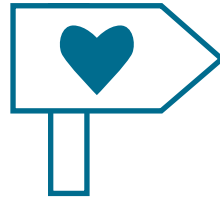


**Karim,**  
**17 Jahre**



**Pia,**  
**20 Jahre**

Früher fand ich meinen Penis zu klein. Und dazu noch krumm. Ich dachte, etwas stimmt nicht mit mir. Dann habe ich mit Fußball angefangen. Nach dem Sport duschen immer alle Jungs gemeinsam. Dabei konnte ich sehen: Die meisten Penisse sind nicht gerade. Und **alle Penisse sind verschieden groß.** Da habe ich mich besser gefühlt.



## Mehr zum Thema

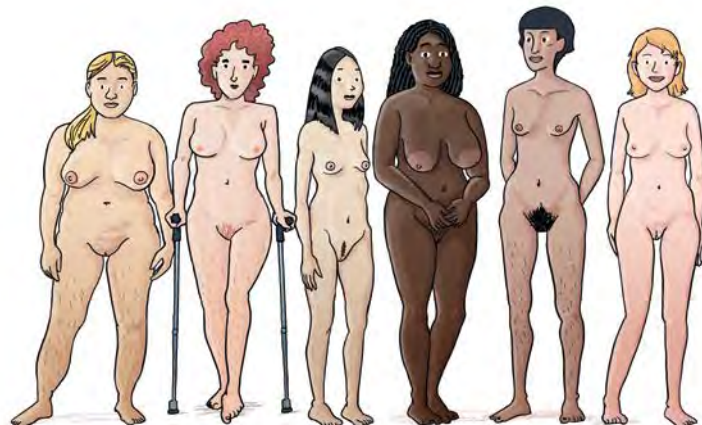
# Körper und Pubertät

Alle Körper sind verschieden – zum Glück, denn sonst gäbe es nichts zu entdecken! Es gibt weibliche und männliche Körper. Und es gibt Körper, die nicht eindeutig weiblich oder männlich sind. Außerdem verändert sich der Körper in der Pubertät.

## Weibliche Körper

Jede Frau sieht anders aus. Es gibt zum Beispiel Unterschiede bei:

- Körperform und Hautfarbe
- Größe und Gewicht
- Brüsten und Vulva
- Körperhaaren
- Manche Frauen sind schlank, andere rundlich.
- Die Brüste können klein oder groß sein, spitz oder rund.
- Manche rasieren sich die Körperhaare, andere nicht.  
Das ist eine persönliche Entscheidung.

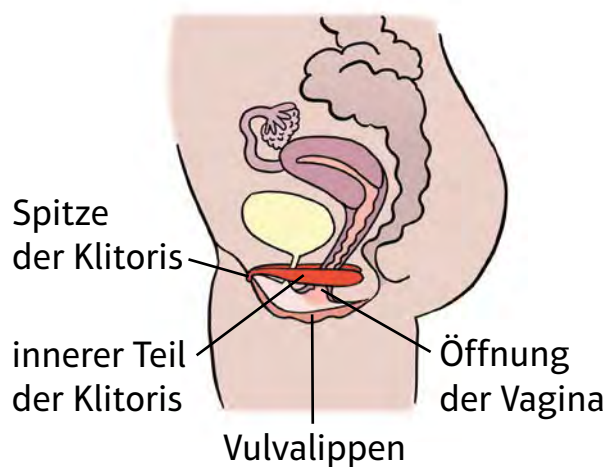
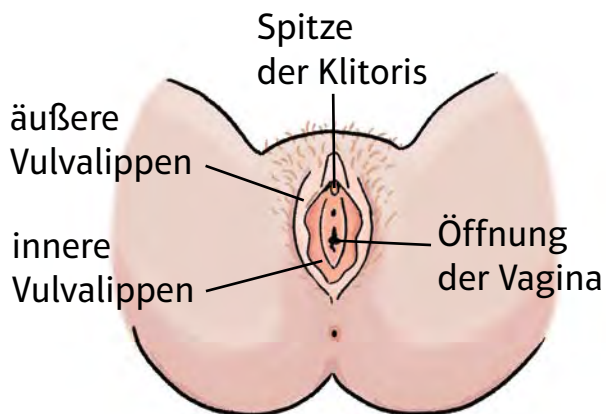


## Weibliche Geschlechtsorgane

Es gibt innere und äußere weibliche Geschlechtsorgane.

### Äußere Geschlechtsorgane

Die äußeren Geschlechtsorgane der Frau heißen **Vulva**. Du kannst die Vulva mit einem Handspiegel gut sehen. Jede Vulva sieht anders aus.



- Die **äußeren und inneren Vulvalippen** umschließen die Öffnung der Vagina. Sie können bei jeder Frau anders sein. Die Vulvalippen heißen auch Schamlippen.
- Die **Öffnung der Vagina** ist sehr dehnbar und führt zu den inneren Geschlechtsorganen. Die Vagina heißt auch Scheide.
- Die **Klitoris** ist sehr empfindlich. Du kannst nur die Spitze der Klitoris sehen. Sie liegt zwischen den Vulvalippen. Der größte Teil der Klitoris liegt innen im Körper.

### **i** INFO: Lust empfinden

Die meisten Frauen spüren an der Spitze der Klitoris die größte Lust. Wenn die Frau sexuell erregt ist, schwillt die gesamte Klitoris an.

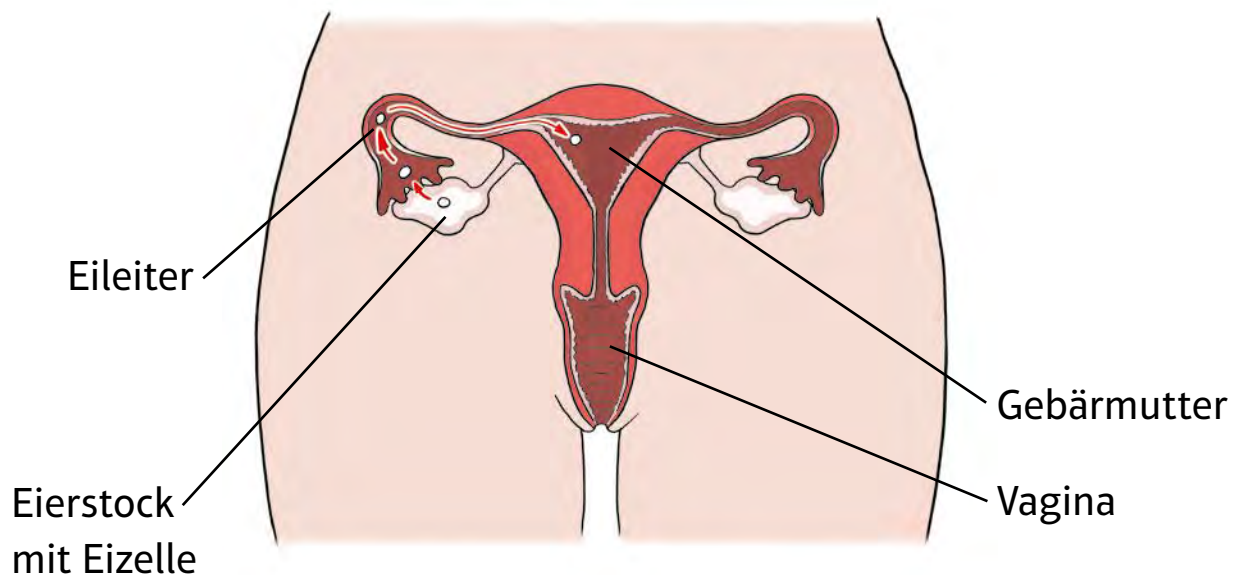


Mehr Informationen zum Thema Lust findest du im Heft **Sexualität**.



## Innere Geschlechtsorgane

Die **inneren** Geschlechtsorgane der Frau liegen im Körper und sind nicht sichtbar. Zu den inneren Geschlechtsorganen der Frau gehören:



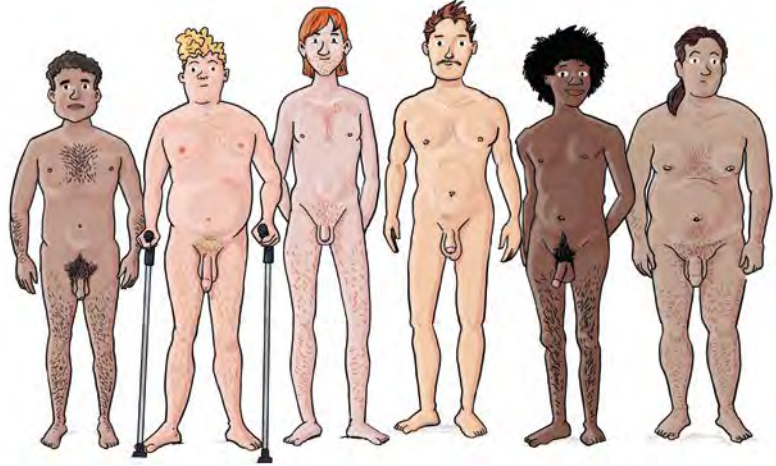
- Die **Vagina** ist geformt wie eine weiche dehnbare Röhre. Die Vagina verbindet die äußeren Geschlechtsorgane mit der Gebärmutter. Die Innenwände der Vagina liegen dicht aneinander. Sie können sich weit dehnen, zum Beispiel bei der Geburt eines Babys.
- In den beiden **Eierstöcken** reifen **Eizellen** heran.
- Jeden Monat kommt eine Eizelle aus einem Eierstock in einen der beiden Eileiter. Dort wartet die Eizelle bis zu 24 Stunden auf eine Samenzelle. Wenn die Eizelle von der Samenzelle befruchtet wird, wandert sie weiter in die Gebärmutter.
- In der **Gebärmutter** wächst in der Schwangerschaft das Baby.

---

# Männliche Körper

Jeder Mann sieht anders aus. Es gibt zum Beispiel Unterschiede bei:

- Körperform und Hautfarbe
- Größe und Gewicht
- Penis und Körperhaaren

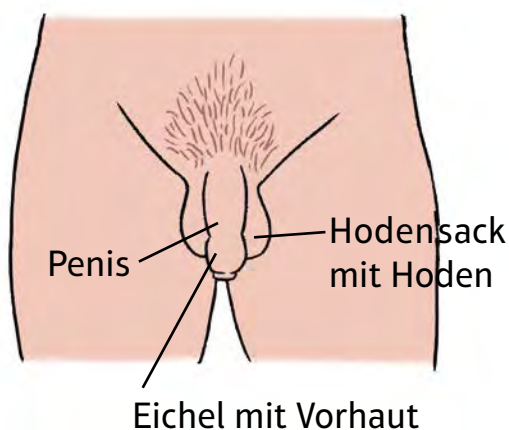


- Jeder Penis sieht unterschiedlich aus: Der Penis kann kurz oder lang sein, dick oder dünn, krumm oder gerade. Lust und guter Sex hängen nicht davon ab.
- Manche Männer sind stark behaart, andere weniger. Manche rasieren sich, andere nicht. Das ist eine persönliche Entscheidung.

## Männliche Geschlechtsorgane

Es gibt innere und äußere männliche Geschlechtsorgane.

### Äußere Geschlechtsorgane

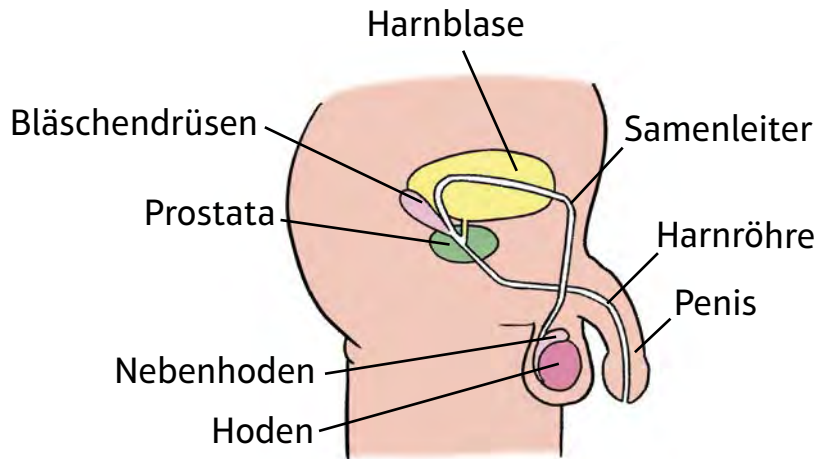


- Die Spitze vom Penis heißt Eichel. Sie wird von der Vorhaut umhüllt. Manchmal wird bei Jungen die Vorhaut von der Eichel entfernt. Zum Beispiel, wenn die Vorhaut zu eng ist. Oder aus kulturellen oder religiösen Gründen.
- Im **Hodensack** liegen die Hoden.



## Innere Geschlechtsorgane

Die inneren Geschlechtsorgane des Mannes liegen im Körper und sind nicht sichtbar. Zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes gehören:



- Die **Hoden** bilden die Samenzellen. Die Samenzellen werden im **Nebenhoden** gespeichert.
- Beim Samenerguss fließen die Samenzellen zuerst durch die **Samenleiter**. Und dann durch die Harnröhre aus dem Penis heraus. Die Samenzellen schwimmen dabei in einer Flüssigkeit.
- Diese Flüssigkeit wird in den Bläschendrüsen und der Prostata gebildet. Die Samenzellen und die Flüssigkeit zusammen nennen sich auch Sperma. Die Samenzellen können sich im Körper der Frau mit einer weiblichen Eizelle verbinden. Beim Sex ohne Verhütung kann ein Baby entstehen.

### **INFO: Lust empfinden**

Die meisten Männer empfinden mit dem Penis die größte Lust. Wenn der Mann sexuell erregt ist, fließt Blut in den Penis und der Penis schwillt an. Der Mann bekommt eine Erektion. Das heißt: Der Penis wird größer und härter.



Mehr Informationen zum Thema Lust findest du im Heft **Sexualität**.

---

# Wie verändert sich mein Körper in der Pubertät?

In der Pubertät entwickelst du dich vom Kind zum Erwachsenen. Dein Körper verändert sich.

- Dafür sind **Hormone** wichtig. Durch Hormone wachsen zum Beispiel bei Mädchen die Brüste. Und Jungen bekommen zum Beispiel eine tiefere Stimme.
- Bei den meisten Mädchen und Jungen beginnt die Pubertät zwischen **10 und 14 Jahren**. Mit 16 bis 18 Jahren sind die körperlichen Veränderungen meist abgeschlossen.
- Wie schnell und in welcher Reihenfolge sich der Körper verändert, ist aber bei jedem Menschen anders.

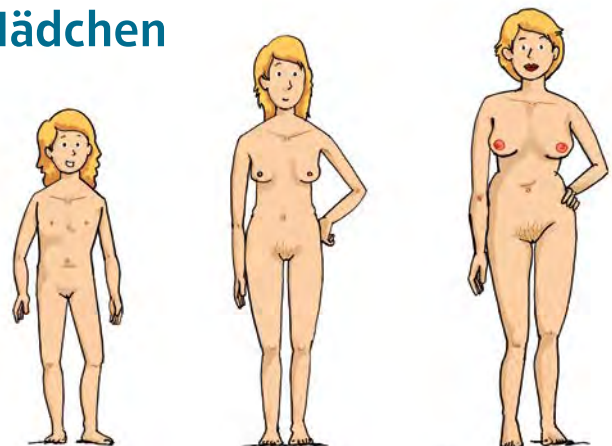
## Auch deine Gefühle verändern sich

In der Pubertät verändern sich dein Denken, dein Verhalten und deine Gefühle. Das bewirken die Hormone in deinem Körper. Sie können deine Gefühle durcheinanderbringen: Deine Gefühle können schnell von glücklich zu traurig wechseln. Das alles ist typisch für die Pubertät und völlig normal.

## So verändert sich der Körper bei Mädchen

Als **Mädchen** bekommst du zum Beispiel:

- die erste Monatsblutung
- größere Brüste und Brustwarzen
- mehr Körperhaare





## Die Monatsblutung

Einmal im Monat wandert eine Eizelle in die Gebärmutter. Auf dem Weg dorthin kann die Eizelle von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden. Das heißt: Die Frau kann schwanger werden.

- Die Gebärmutter bereitet sich auf eine Schwangerschaft vor und bildet eine Schleimhaut. Dort kann sich die befruchtete Eizelle einnisten.
- Wird die Eizelle nicht befruchtet, kommt es zur Monatsblutung. Das bedeutet: Die Schleimhaut der Gebärmutter wird aus dem Körper geschwemmt.
- Die Monatsblutung wird auch **Menstruation, Tage** oder **Periode** genannt. Manche nennen sie auch **Regel**. Sie dauert mehrere Tage.

## Binde, Tampons und so weiter

Du kannst zum Beispiel eine **Binde** oder einen **Tampon** benutzen, um das Blut aufzufangen. Wechsle die Binde oder den Tampon regelmäßig. Einen Tampon kannst du bis zu 6 Stunden tragen. Du kannst zum Beispiel auch **Menstruations-Unterwäsche** oder eine **Menstruations-Tasse** benutzen.



Binde



Tampon

## Tägliche Körperpflege

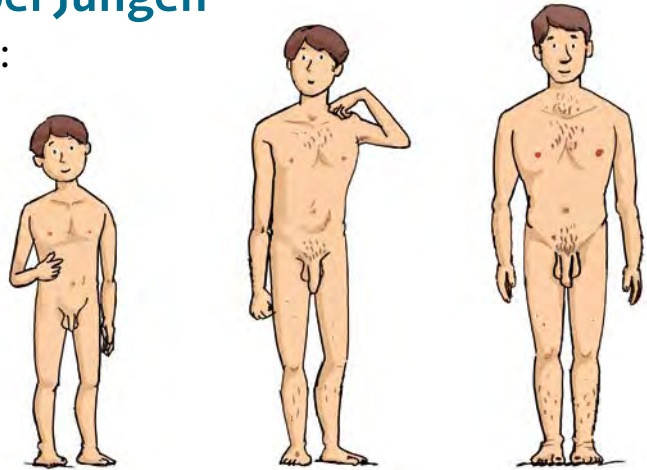
In der Pubertät schwitzt du mehr und dein Körpergeruch verändert sich. Deshalb ist es wichtig, deinen Körper täglich zu waschen. Während der Monatsblutung ist tägliches Waschen besonders wichtig. Wasche zuerst deine Vulva und dann dein Po-Loch mit warmem Wasser. Seife brauchst du nicht. **Wische immer von der Vulva nach hinten zum Po-Loch.** Und nicht andersherum. Sonst können Bakterien in die Vagina oder die Harnröhre kommen. Das kann krank machen.

---

## So verändert sich der Körper bei Jungen

Als **Junge** bekommst du zum Beispiel:

- eine tiefere Stimme
- mehr Körperhaare
- größere Hoden
- einen größeren Penis
- erste Samenergüsse



### Der Samenerguss

Wenn du sexuell erregt bist, fließt Blut in deinen Penis und der Penis schwillt an. Du bekommst eine Erektion. Das heißt, dein Penis wird größer und härter.

- Beim Orgasmus fließt Sperma aus deinem Penis. Das ist der Samenerguss. Das bedeutet, dass du ab jetzt Kinder zeugen kannst.
- **Den ersten Samenerguss** erleben Jungen meist zwischen 11 und 15 Jahren.
- Ein Samenerguss kann auch manchmal nachts ganz von selbst passieren. Das ist in der Pubertät ganz normal.

### Tägliche Körperpflege

In der Pubertät schwitzt du mehr und dein Körpergeruch verändert sich. Deshalb ist es wichtig, deinen Körper täglich zu waschen. Manchmal bildet sich unter der Vorhaut des Penis eine weiße oder gelbliche Schicht. Das ist **Smegma**. Es kann schlecht riechen. Du solltest es wegwaschen. Dazu ziehst du deine Vorhaut zurück und wäschst die Eichel gründlich mit warmem Wasser. Seife brauchst du nicht.



## Jeder Körper entwickelt sich unterschiedlich

Vielleicht merkst du in der Pubertät: Dein Körper entwickelt sich anders als du erwartet hast. Oder anders als bei anderen. Zum Beispiel, weil deine Brüste noch nicht wachsen. Oder dein Penis oder deine Hoden noch nicht größer werden. Hab Geduld! **Jeder Körper entwickelt sich unterschiedlich und in seinem eigenen Tempo.**

Körper und Menschen sind vielfältig.

- Manche Menschen entwickeln sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtsmerkmale.
- Manche Menschen werden bei der Geburt als Mädchen oder Junge benannt, sagen später aber: Dieses Geschlecht passt nicht für mich. Ich fühle mich als ein anderes Geschlecht.

Wenn du unsicher bist oder dir Sorgen machst: Sprich mit einer Person, der du vertraust. Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle oder deine Hausärztin oder deinen Hausarzt wenden.



Mehr Informationen zu geschlechtlicher Vielfalt findest du im Heft **Vielfalt**.

---

# Wie kannst du dich in deinem Körper wohlfühlen?



In der Pubertät verändert sich dein Körper. Das ist nicht immer leicht. Vielleicht fühlst du dich in deinem Körper unwohl. Du findest etwas an dir nicht schön. Oder du findest dich zu groß oder zu klein, zu dick oder zu dünn.

## Tipps, um dich in deinem Körper wohlfühlen:

- **Vergleich dich nicht**, sondern schau lieber auf dich: Du bist einzigartig und das ist toll. Außerdem bist du nicht da, um anderen zu gefallen.
- **Schau auf deine Stärken.** Und auf das, was du an dir und deinem Körper magst. Kein Mensch ist perfekt. Das ist auch gut so. Gerade das macht dich interessant.
- **Entwickle deinen eigenen Stil.** Spiel mit deinem Aussehen, zum Beispiel mit Kleidung oder Schmuck. Vielleicht magst du dich auch schminken oder deine Haare stylen. Wichtig ist, dass du dich damit wohl fühlst.





---

# Frage & Antwort

Esra (14 Jahre) fragt:

**Ich habe seit einigen Wochen Pickel im Gesicht. Was kann ich tun?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Viele Jugendliche bekommen während der Pubertät Pickel. Das liegt an den Hormonen. Sie regen bei Mädchen und Jungen die Talgdrüsen in der Haut an. Der Talg kann die Poren verstopfen. Es können Pickel entstehen, die sich entzünden können. Wenn du etwas tun willst, wasche dein Gesicht mit einem milden, hautfreundlichen Mittel.



Du solltest die Mitesser und Pickel nicht selbst ausdrücken. Denn das kann zu schlimmen Entzündungen führen. Bei vielen entzündeten Pickeln solltest du zu einer Hautärztin oder einem Hautarzt gehen.

Ben (13 Jahre) fragt:

**Ich habe seit ein paar Wochen Mühe mit dem Sprechen. Manchmal quietscht meine Stimme. Geht das wieder weg?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Du bist im Stimmbruch. In der Pubertät wachsen dein Kehlkopf und deine Stimmbänder. Dadurch verändert sich deine Stimme. Sie kann zum Beispiel heiser oder quietschend klingen. Oder sie ist plötzlich ganz hoch und dann wieder tief. Das geht von alleine wieder weg. Danach hast du eine tiefere Stimme. Der Stimmbruch dauert zwischen 6 Monaten und 2 Jahren.

# Wer wir sind



**Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.**



**Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.**



**Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.**



**Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.**



**Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.**



**Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.**



**Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.**



**Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.**



**Laura ist Sozialpädagogin in der WG.**

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.



## Impressum

**herzfroh 2.0** ist vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU). 2.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. herzfroh 2.0 sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung. Mehr dazu unter [www.loveline.de/herzfroh](http://www.loveline.de/herzfroh).

Herausgeber von herzfroh 2.0 für Deutschland:  
 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),  
 Maarweg 149–161, 50825 Köln, [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de).  
 Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen  
 Redaktion: Sabine Goette und Laura Retznik, BIÖG (Deutschland)  
 sowie Daniel Kunz, HSLU (Schweiz)  
 Text: Anja Teufel inklusiv (Autorin: Annika Wallaschek)  
 Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel  
 Illustrationen: Diego Balli, Stans

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,  
 53340 Meckenheim | umweltbewusst produziert  
 Ausgabe: 4.50.03.26  
 Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.  
 Bestellung: BIÖG, 50819 Köln  
 Fax: 0221-8992-257  
 E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)  
 Artikel-Nummer: 13200004  
 Alle Rechte vorbehalten.

**HSLU Hochschule Luzern**



Bundesinstitut für  
 Öffentliche Gesundheit