

### 1. Kapitel: Pubertät, was geht?

Pubertät nennen wir die Entwicklungsphase vom Kind zum jungen Erwachsenen. Es ist eine Zeit der tiefgreifenden Veränderungen.

Diese Phase bringt für jede und jeden körperliche Veränderungen mit sich, Geschlechtsorgane und der Wunsch nach Zärtlichkeit und Partnerschaft entwickeln sich.

Die Fragen nach der eigenen Identität, nach Orientierung und dem Sinn des Lebens sind in keiner anderen Lebensphase so ausgeprägt. Wer bin ich? Wo stehe ich? Für wen oder was stehe ich ein und mache mich sichtbar?

Die Pubertät bringt deine Gefühle durcheinander, du bist nicht immer gleicher Meinung mit deinen Eltern und entwickelst eigene Standpunkte. Es gibt Ärger und Frust.

Manche verlieben sich unglücklich, machen erniedrigende Erfahrungen oder verhalten sich nicht richtig. Andere geraten auf die schiefe Bahn, klauen, trinken Alkohol, probieren Drogen oder kommen anders mit Strafgesetzen in Konflikt.

Grund genug also, dich mit der Pubertät und den Veränderungen konstruktiv auseinanderzusetzen und deinen eigenen, guten Weg zu finden.

In der Pubertät ist es wichtig, Menschen in der Familie, Schule oder im Freundeskreis um sich zu haben, denen du vertrauen und mit denen du über deine Gefühle sprechen kannst.

Bei all den Zweifeln und Veränderungen fehlen dir Erfahrungen, und es treten Unsicherheiten und Ängste auf.

Auf die Außenwelt wirkst du in der Pubertät häufig gereizt, stark emotional und stimmungsschwankend. Du ziehst dich vielleicht öfter zurück, deine Eltern und vieles mehr ist dir plötzlich peinlich. Oft grenzt du dich vielleicht ab oder entwickelst andere Interessen.

Das irritiert deine Eltern und andere Menschen in deinem Umfeld. So bleiben Konflikte nicht aus, und die Situation wird noch komplizierter.

### 2. Kapitel: Vom Jungen zum Mann

Die Pubertät beginnt bei der einen früher, bei dem anderen später. Während der Pubertät verändert sich der Körper von Jungen und Mädchen. Verantwortlich dafür sind sogenannte Hormone. Alle Geschlechtshormone werden übrigens sowohl im weiblichen als auch im männlichen Körper gebildet, Frauen produzieren jedoch mehr weibliche und Männer mehr männliche Hormone.

Hormone sind chemische Botenstoffe im Körper, die Körpervorgänge beeinflussen und regulieren.

Beim Jungen ist es hauptsächlich das Hormon Testosteron. Es wird ab der Pubertät in den Hoden produziert und führt zu sichtbaren körperlichen Veränderungen.

Jungen bekommen einen Bart, und die Körperbehaarung zum Beispiel auf der Brust, unter den Achseln und im Bereich von Hoden und Penis beginnt zu wachsen. Außerdem wird die Figur männlicher.

Eine hörbare Veränderung der Tonlage beim Sprechen und Singen nennen wir Stimmbruch. Im Übergang kann die Stimme unkontrollierbar mal höher, mal tiefer klingen.

Jungen werden im Laufe der Pubertät geschlechtsreif. Die Produktion von Samenzellen läuft in den Hoden ab. Der erste Samenerguss passiert einfach so. Es ist der gleiche Vorgang wie beim männlichen Orgasmus, also dem sexuellen Höhepunkt.

Kommt es zum sexuellen Kontakt mit einer Partnerin, kann der Junge ein Kind zeugen.

Die Verwendung eines Kondoms ist daher unbedingt erforderlich.

Ein Kondom schützt dich und deine Partnerin oder deinen Partner auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Am besten, du übst oder testest gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin die richtige Verwendung eines Kondoms.

Die richtige Anwendung ist dabei wichtig.

Das kann helfen, Sexualität zu entspannen. Auch solltet ihr miteinander darüber sprechen, und beide sollten wirklich bereit dazu sein.

Was du hingegen in Pornos von Sexualität gezeigt bekommst, ist häufig brutal und abstoßend und hat mit Liebe und Sexualität in einer Partnerschaft nichts zu tun. Vergiss es!

### 3. Kapitel: Vom Mädchen zur Frau

Die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen werden ab der Pubertät in den Eierstöcken produziert und von dort in den Körper geleitet.

Sie bewirken körperliche Veränderungen vom Mädchen zur Frau. Achsel- und Schamhaare beginnen zu wachsen. Der Körper wird weiblicher.

Es bilden sich die Brüste einer Frau aus, und die Hüften werden breiter, Mädchen bekommen eine Taille.

Für Jungen und Mädchen gilt gleichermaßen: Körperhygiene ist jetzt besonders wichtig. In der Pubertät wird die Haut häufig fettiger, du schwitzt mehr, und es können Pickel entstehen.

Doch auch unsichtbar entwickelt sich der weibliche Körper. In den Eierstöcken reifen Eizellen. Ab diesem Zeitpunkt kann ein Mädchen schwanger werden.

Sichtbar wird die Eizellreifung mit der ersten Regelblutung, auch Periode oder Menstruation genannt. Besonders anfangs kann die Blutung noch unregelmäßig auftreten. Die Blutung ist ganz normal und ein Zeichen der beginnenden Geschlechtsreife und Fortpflanzungsfähigkeit.

In der Pubertät wächst der Wunsch nach Zärtlichkeit und Partnerschaft. Jede und jeder hat dabei sein oder ihr eigenes Tempo. Manches ist dir angenehm, und anderes ist dir unangenehm. Das ist gut so. Lass dir deine Zeit, und lass dich nicht drängen. Der Wunsch nach Sexualität steht dabei ohnehin nicht an erster Stelle.

Wenn ihr gemeinsam so weit seid, muss zunächst die Frage nach der Verhütung geklärt sein. Verhütung ist nicht nur Frauensache.

Um ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden, müssen sich Jungen und Mädchen gleichermaßen verantwortlich um Verhütung kümmern. Neben dem Kondom für den Mann gibt es eine Reihe von Verhütungsmitteln für die Frau.

Du sprichst am besten offen mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber oder lässt dich von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt beraten.

Auch der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ist sehr wichtig. Kondome haben viele Vorteile: Sie verhüten ungewollte Schwangerschaften, schützen zugleich vor sexuell übertragbaren Krankheiten und haben keine Nebenwirkungen.

### 4. Kapitel: Großbaustelle Pubertät

In der Phase des Heranwachsens musst du neben den körperlichen Veränderungen und einem neuen Körpergefühl mit einer Reihe von psychischen Veränderungen und Problemen klarkommen. Du fühlst dich wie inmitten einer Großbaustelle.

Dein Denken, deine Gefühle und deine körperlichen Veränderungen sind untrennbar miteinander verbunden. Es ist gar nicht so einfach, all das unter einen Hut zu bekommen.

Mal glaubst du, du reitest auf der perfekten Welle ... und im nächsten Moment denkst du, du gehst unter und tauchst nie wieder auf.

Die Gefühle des Alleinseins, der Einsamkeit und des Sich-nicht-verstanden-Fühlens gehören zu dieser Entwicklungsphase dazu.

Freundinnen und Freunde können plötzlich sehr wichtig werden, bisherige Bezugspersonen oder die Familie werden unwichtiger und nerven dich eher. Darunter leiden du und andere gleichermaßen. Ärger in Familie oder Schule belastet dich zusätzlich.

So dramatisch sich das anhört und manchmal auch ist: Es ist alles ganz normal und war bei deinen Eltern und anderen Erwachsenen ganz ähnlich.

Versuche, auf dem Weg ins Erwachsensein die Kontrolle zu behalten und deinen Weg positiv und konstruktiv selbst zu gestalten. Finde heraus, was du besonders gut kannst und was dir Spaß macht.

Folge nicht den zahlreichen Beispielen, bei denen junge Menschen auf die schiefe Bahn geraten oder der Weg ins Erwachsenwerden in der Selbstzerstörung endet.

Verbaue dir nicht deine Zukunft! Denn Suchtverhalten, Einträge im polizeilichen Führungszeugnis oder Fahrverbote können zu bleibenden Problemen führen. Auch dein Ruf ist schnell ruiniert, und digitale Spuren bleiben für immer in der Welt.

Sieh es so: Eltern, Lehrerinnen und Lehrer oder andere erwachsene Bezugspersonen verändern in den Jahren der Pubertät zwar ihre Rolle in deinem Leben, können dir auf deinem Weg aber weiter Orientierung und Unterstützung bieten.

### 5. Kapitel: Dein Weg in die Zukunft

Warum soll ich lernen? Brauche ich den Unterrichtsstoff für meine Zukunft überhaupt? Gibt es nicht wichtigere Dinge im Leben als Schule? Solche und viele andere Sinnfragen stellen sich dir.

In der Pubertät hinterfragst du annähernd alles und entwickelst eigene Vorstellungen und interessierst dich für neue Dinge. Dein Freundeskreis verändert sich, und ihr entwickelt eigene Interessen.

Du willst Neues ausprobieren, Grenzen erkunden und selbst entscheiden. Der Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit ist stark ausgeprägt.

Nicht allen gefallen deine Ansichten, und Eltern oder erwachsene Bezugspersonen sind manchmal aufgrund deiner Veränderungen und deines Verhaltens irritiert und machen sich Sorgen um dich.

Auf dem Weg des Erwachsenwerdens entwickelst du nicht nur Vorstellungen von – im wahrsten Sinne des Wortes – „Gott und der Welt“, sondern auch für deine eigene Zukunft. Was will ich? Was will ich nicht?

Nach und nach einen Lebensplan zu entwerfen, an dem du dich orientieren kannst, ist positiv.

Was will ich später für einen Beruf haben? Wo und wie will ich leben? Was will ich alles noch erleben und wann? Will ich beruflich Karriere machen? Wie sollen mein Partner oder meine Partnerin sein? Will ich eine Familie gründen? Wie viele Kinder will ich haben? Es gibt so viele Lebensmodelle und hierzulande auch Wege, die dir offenstehen.

Natürlich können unvorhersehbare Dinge dazwischenkommen. Vermeidbare und schicksalhafte. Zu den vermeidbaren, aber häufigsten gehört eindeutig eine ungewollte Schwangerschaft.

Viele Jugendliche machen sich Gedanken und Pläne, wie ihre Zukunft mit Partnerschaft und Familie aussehen soll, ob sie Kinder bekommen möchten und wann der richtige Zeitpunkt für ein Kind ist. Eine frühe Schwangerschaft ist ein schlechter Zeitpunkt für alle und ein großer Einschnitt in deinem Leben.

Egal, wie, wann oder mit wem es zu Sexualität kommt: Das Thema Verhütung ist das wichtigste. Lass dich auf keinen Fall und unter keinen Umständen ohne Verhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten darauf ein. Das gilt für Mädchen und Jungen gleichermaßen.

Der Weg des Erwachsenwerdens ist nicht leicht, aber spannend. Eine Perspektive für die eigene Zukunft zu entwickeln und den Platz im Leben zu finden sind die ersten großen Aufgaben in deinem Leben.

Erwachsene Bezugspersonen dabei an deiner Seite oder in deiner Nähe zu wissen ist zwar manchmal nervig, aber tut gut.