

Ich und mein Körper

Meine Entwicklung verstehen –
stark werden für die Jugendzeit

Kursbuch für Mädchen



Ich und mein Körper

Meine Entwicklung verstehen –
stark werden für die Jugendzeit

Kursbuch für Jungs



Kursbuch für Mädchen

Inhaltsverzeichnis – eine Auswahl



Themen	Seite	Bearbeitung
Das bedeutet mir viel	6	selbständig
Die innere Schönheit	8	selbständig
Meinen Körper schützen	9	mit Mama
Mich selbst behaupten	10	mit Mama
Wie verändert sich mein Aussehen?	11	
Meine Gedanken und Gefühle zu meinem Körper	12	selbständig
Die weiblichen Geschlechtsorgane und ein neues Zeichen deines Körpers	14	
So wird mein Körper fruchtbar	16	
Die erste Blutung stellt sich ein	18	
Meine Mädchentabelle	21	selbständig
Was ist wichtig in der Zeit der Regelblutung?	27	mit Mama
Was bedeutet mir der Beginn meiner Fruchtbarkeit?	28	mit Mama
Wie verändert sich das Aussehen des Jungen?	29	
Ein neuer Mensch entsteht	34	
Die Entwicklung des Kindes im Eileiter und in der Gebärmutter	37	
Die Geburt des Babys	41	mit Mama
So begann mein Leben	42	mit Mama/Papa
Das ist wichtig in einer Freundschaft	45	mit Mama
Verliebtsein oder Liebe?	48	selbständig
Von der Freundschaft bis zur eigenen Familie	49	
So werde ich stark in der Jugendzeit	54	

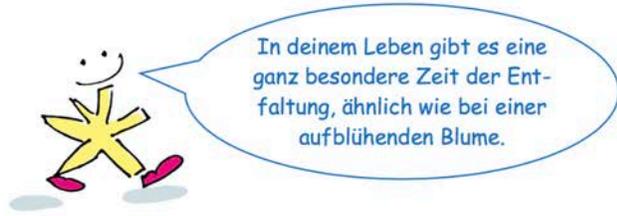
Kursbuch für Jungs

Inhaltsverzeichnis – eine Auswahl



Themen	Seite	Bearbeitung
Das bedeutet mir viel	6	selbständig
Die innere Stärke	8	selbständig
Meinen Körper schützen	9	mit Mama/Papa
Mich selbst behaupten	10	mit Mama/Papa
Wie verändert sich mein Aussehen?	11	
Die männlichen Geschlechtsorgane und ihre Bedeutung	12	
So wird mein Körper fruchtbar	14	selbständig
Der erste Samenerguss stellt sich ein	15	
Meine Jungentabelle	16	selbständig/ mit Mama/Papa
Was ist wichtig für meine Körperpflege?	25	mit Mama/Papa
Was bedeutet mir der Beginn meiner Fruchtbarkeit?	26	selbständig/ mit Mama/Papa
Wie verändert sich das Aussehen des Mädchens?	27	
Ein neuer Mensch entsteht	34	
Die Entwicklung des Kindes im Eileiter und in der Gebärmutter	37	
Die Geburt des Babys	41	mit Mama
So begann mein Leben	42	mit Mama/Papa
Das ist wichtig in einer Freundschaft	45	mit Mama/Papa
Verliebtsein oder Liebe?	48	selbständig
Von der Freundschaft bis zur eigenen Familie	49	
So werde ich stark in der Jugendzeit	54	

Wie verändert sich mein Aussehen?



Die jugendliche Zeit der Entfaltung nennt man Entwicklungsalter oder Pubertät. Wenn sich das Mädchen zum Teenie entwickelt, ändert sich nach und nach ihr Aussehen:

- Die **Körpergröße** nimmt schneller zu als bisher.
- Das Mädchen bekommt ein breiteres **Becken**, denn ein Baby braucht später im Bauch seiner Mutter genügend Platz.
- Die **Brust** entwickelt sich, denn sie bildet später die Milch für das Baby.
- **Haut und Haare** werden fettiger, da die Talgdrüsen der Haut vermehrt Fettstoffe herstellen. Diese sollen die Haut schützen und sie geschmeidig halten.
- Im **Gesicht** können Pickel entstehen. Mit dem Ende der Jugendzeit wird die Haut üblicherweise wieder reiner.
- In der **Haut** werden neue Schweißdrüsen aktiv und der Körper schwitzt vermehrt.
- Unter den **Armen** wachsen Haare. Sie nehmen den Schweiß auf und verhindern ein Wundreiben der empfindlichen Achselhaut.
- Auch im Bereich der **Geschlechtsorgane** wachsen Haare. Sie dienen als Schutz und nehmen ebenfalls Schweiß auf.

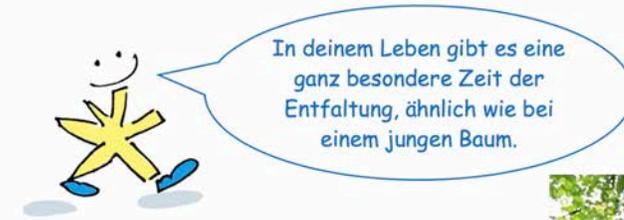


Beim Mädchen beginnen die ersten Veränderungen meist zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr. Der Beginn ist bei jedem Mädchen verschieden und geschieht genau zur richtigen Zeit für dich.

👁️ Gehe in die Natur, suche eine Blume, die dir gefällt, und betrachte sie.

Auslöser für die Veränderungen sind Botenstoffe im Körper. Sie heißen Hormone und werden in der Blutbahn z. B. zur Brust und zu den Geschlechtsorganen gesendet, um dort zu wirken.

Wie verändert sich mein Aussehen?



Die jugendliche Zeit der Entfaltung nennt man Entwicklungsalter oder Pubertät. Wenn sich der Junge zum Teenie entwickelt, ändert sich nach und nach sein Aussehen:

- Die **Körpergröße** nimmt schneller zu als bisher.
- Der Junge bekommt einen kräftigen Oberkörper mit breiten **Schultern**. Bei vielen Jungen kann die Brust etwas anschwellen, was mit der Zeit wieder vorübergeht.
- Die **Muskeln** nehmen zu.
- **Haut und Haare** werden fettiger, da die Talgdrüsen der Haut vermehrt Fettstoffe herstellen. Diese sollen die Haut schützen und sie geschmeidig halten.
- Im **Gesicht** können Pickel entstehen. Mit dem Ende der Jugendzeit wird die Haut üblicherweise wieder reiner.
- In der **Haut** werden neue Schweißdrüsen aktiv und der Körper schwitzt vermehrt.
- Unter den **Armen** wachsen Haare. Sie nehmen den Schweiß auf und verhindern ein Wundreiben der empfindlichen Achselhaut. Im späteren Jugendalter bekommen noch weitere Teile des Körpers Haare, z.B. Brust, Arme und Beine, und im Gesicht wächst ein Bart.
- Auch im Bereich der **Geschlechtsorgane** wachsen Haare. Sie dienen als Schutz und nehmen ebenfalls Schweiß auf. Glied und Hodensack werden größer.
- Die **Stimme** wird deutlich tiefer, da der Kehlkopf wächst und die Stimmbänder länger werden. Man sagt dazu „Stimmbruch“.



Beim Jungen beginnen die ersten Veränderungen meist zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr. Der Beginn ist bei jedem Jungen verschieden und geschieht genau zur richtigen Zeit für dich.

Auslöser für die Veränderungen sind Botenstoffe im Körper. Sie heißen Hormone und werden in der Blutbahn z. B. zu den Muskeln und Geschlechtsorganen gesendet, um dort zu wirken.

👁️ Gehe in die Natur, suche einen Baum, der dir gefällt, und betrachte ihn.

Die erste Blutung stellt sich ein

In der Natur folgt die Jahreszeit Herbst. Das Leben im Baum zieht sich zurück. – Im Eierstock bildet sich der Gelbkörper zurück.

Von den Laubbäumen lösen sich die bunten Blätter und fallen zur Erde.

So wie sich im Herbst jedes einzelne Blatt vom Laubbaum löst, löst sich in der Gebärmutter die bisherige Schleimhaut Stück für Stück ab. Dabei werden kleine Blutgefäße geöffnet und die Schleimhaut wird in etwa 4 bis 5 Tagen nach außen gespült. Mit der **Blutung** fließt auch die verdickte Körperflüssigkeit Schleim aus dem Gebärmutterhals.

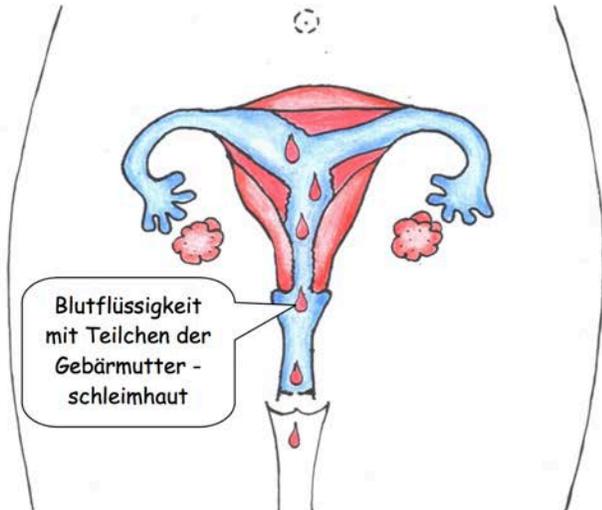


Insgesamt entspricht die Menge der Blutung ungefähr dem Inhalt einer kleinen halben Tasse. Die Farbe der Blutflüssigkeit kann von rosa bis rot und bräunlich sein.

Etwa 1 Jahr nachdem sich das erste Mal das Zeichen Schleim aus dem Gebärmutterhals gezeigt hat, kommt deine erste Blutung!

Die erste Blutung ist ein bedeutendes Ereignis in der Jugendzeit eines jungen Mädchens. Man nennt die erste Blutung auch **Menarche**. Die Fruchtbarkeit will sich einstellen und das Mädchen könnte Mutter werden.

Bei vielen Mädchen kommt die erste Blutung mit etwa 13 Jahren, bei manchen schon mit 9 und bei anderen erst mit 16 Jahren. Das ist alles in Ordnung. Sie kommt genau zur richtigen Zeit für dich.



Die männlichen Geschlechtsorgane und ihre Bedeutung



Die männlichen Geschlechtsorgane entwickeln sich in der Jugendzeit. Das bedeutet, dass dein Körper fruchtbar wird, sodass du später einmal Vater werden kannst.

Unter dem Bauch befindet sich eine Hauttasche. Da sie die Form eines Säckchens hat, nennt man sie **Hodensack**. Darin befinden sich die beiden **Hoden** (Zeichnung S. 13).



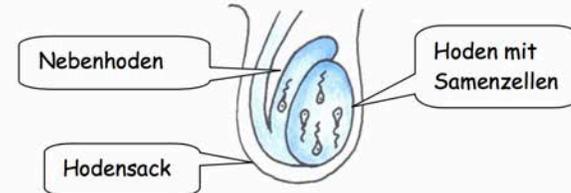
Lege die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger einer Hand aneinander. Ungefähr so groß wie dieser ovale Zwischenraum ist ein Hoden.

Das Bild unten zeigt den Hodensack von der rechten Seite. Nur der rechte Hoden ist sichtbar. Der linke dahinter ist verdeckt.

In den Hoden werden viele Millionen **Samenzellen** gebildet. Die Samenzellen sind so winzig, dass man sie nur unter dem Mikroskop erkennt. Dann kann man einen runden Kopf und einen langen beweglichen Schwanzfaden entdecken.

Eine Samenzelle ist der Teil, welcher vom Mann kommt, damit einmal ein neuer Mensch entstehen kann.

Aus den Hoden gelangen die Samenzellen in die beiden **Nebenhoden**, welche sich auf der Zeichnung links neben den Hoden befinden. Dort reifen sie noch fertig aus und werden gespeichert.



Weil es die Samenzellen 2 bis 4 °C kühler als im Bauch brauchen, befinden sich die Hoden außerhalb des Bauchraumes im Hodensack. Damit es deinen Hoden nicht zu warm wird, solltest du keine engen Hosen tragen und den Laptop nicht auf dem Schoß ablegen. Auch die Strahlung vom Handy kann schädlich sein. Deshalb solltest du es nicht in der Hosentasche tragen.

Die Regelblutung



Genauso wie der Baum im nächsten Frühjahr wieder neue Blätter bekommt, wird auch die Gebärmutter immer wieder mit einer neuen Schleimhaut ausgekleidet. Denn falls später irgendwann ein Baby heranwächst, braucht es eine frische Schleimhaut als erstes Zuhause. Deshalb kommt es immer wieder zur Blutung.

In der Natur draußen ereignen sich die Jahreszeiten in einem Jahr. Aber im Körper der Frau geschehen die Abläufe der Fruchtbarkeit im Abstand von etwa vier Wochen, also ungefähr einem Monat. Deshalb heißt es Monatsblutung – Regelblutung – Regel oder Periode. Manche Mädchen sagen auch „Meine Tage“ dazu.

Anschließend wird das Blut vom Körper wieder neu gebildet.

In den ersten Jahren können die Abstände zwischen zwei Blutungen sehr unterschiedlich sein und sogar einige Monate betragen. Bis dein Körper die Schleimhaut regelmäßig ablöst und neu bildet, kann es bis zu 6 oder 7 Jahren dauern, also die ganze Zeit deiner Jugend.

Den Zeitraum vom ersten Tag einer Blutung bis zum Beginn der nächsten nennt man **Zyklus**. Du wirst in den kommenden Jahren deinen eigenen, ganz persönlichen Zyklus kennen lernen.

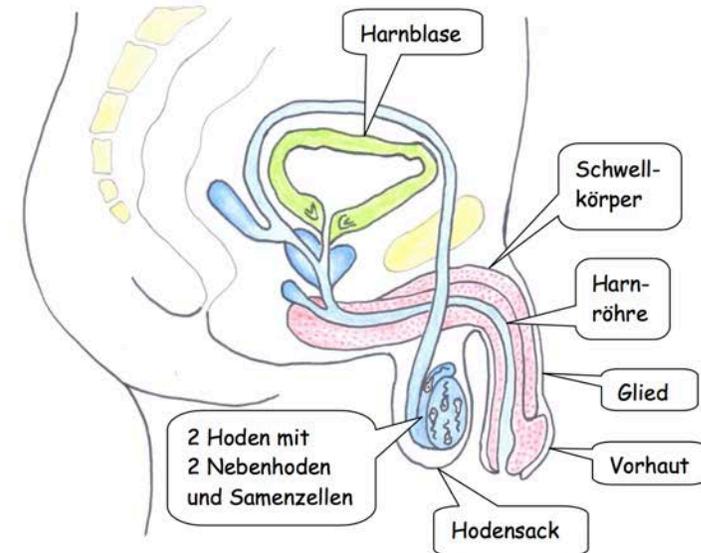
In deiner Jugendzeit sollen sich die inneren Geschlechtsorgane geschützt entwickeln können.

Dazu befindet sich am Eingang zur Scheide ein feines Häutchen. Es bedeckt weitgehend den empfindlichen Scheidenbereich. Es heißt **Jungfernhäutchen** („Jungfer“ ist ein altd deutsches Wort und bedeutet „junge Frau“). Eine Öffnung sorgt dafür, dass die Blutung und die anderen Körperflüssigkeiten ausfließen können.

Vor dem Hodensack befindet sich das **Glied**. In der Fachsprache der Medizin heißt dieses Organ Penis. Die Spitze vom Glied ist meist durch eine bewegliche **Vorhaut** geschützt.

Von jedem Jungen sind Glied und Hoden unterschiedlich im Aussehen und in der Größe. Das ist ganz in Ordnung so, denn jeder Junge ist einzigartig.

Im Inneren enthält das Glied die **Harnröhre**. Durch sie kann der Urin aus der **Harnblase** nach außen fließen.



Außerdem hat der Junge in seinem Glied drei Kammern, die **Schwellkörper** genannt werden. Diese funktionieren wie Schwämme, die sich über die Blutgefäße mit Blut füllen können. Dabei richtet sich das Glied auf und wird größer und fester.

Nach einer Weile leeren sich die Schwellkörper und das Glied wird wieder kleiner und lockerer.

Das geschieht oft nachts im Schlaf, aber auch tagsüber von selbst. Dies gehört zu den normalen Vorgängen des gesunden Jungen und zeigt, dass alles richtig funktioniert.

Wofür dieser Vorgang wichtig ist, erfährst du später auf den Seiten „Ein neuer Mensch entsteht“.

Beschrifte die Organe auf der Skizze S. 14.

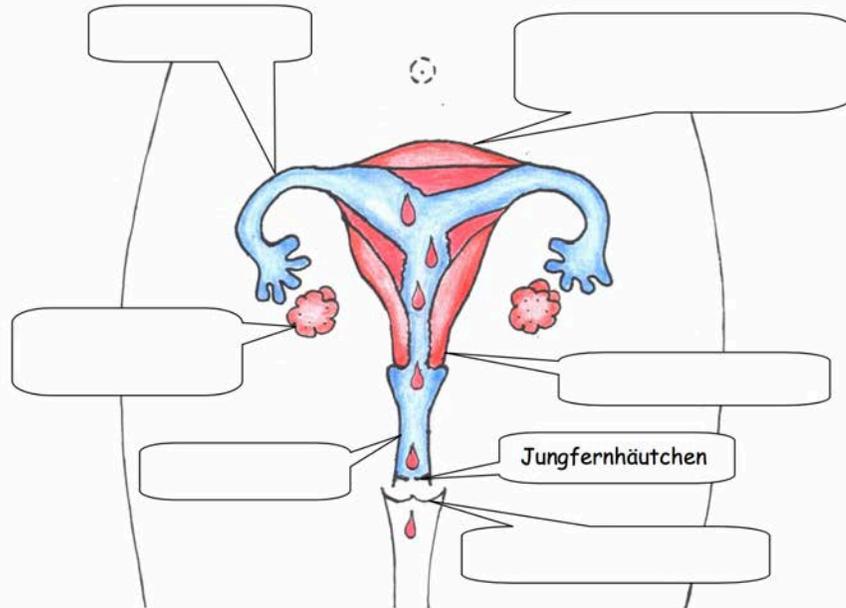
- Glied
- Hodensack
- Harnröhre
- Hoden mit Nebenhoden
- Vorhaut
- Schwellkörper
- Harnblase

Für deine Entwicklung brauchst du die ganze Zeit deiner Jugend.



Beschrifte die Organe auf der Skizze.

- Schamlippen
- Scheide
- Gebärmutterhals
- Gebärmutter mit Gebärmutter Schleimhaut
- Eileiter
- Eierstock mit den Eizellen



Wenn du erwachsen geworden bist, trittst du als junge Frau in einen neuen Lebensabschnitt ein. Dann hast du die nötige Reife dafür, zur richtigen Zeit eine Familie zu gründen, also zu heiraten und selber Kinder zu bekommen.

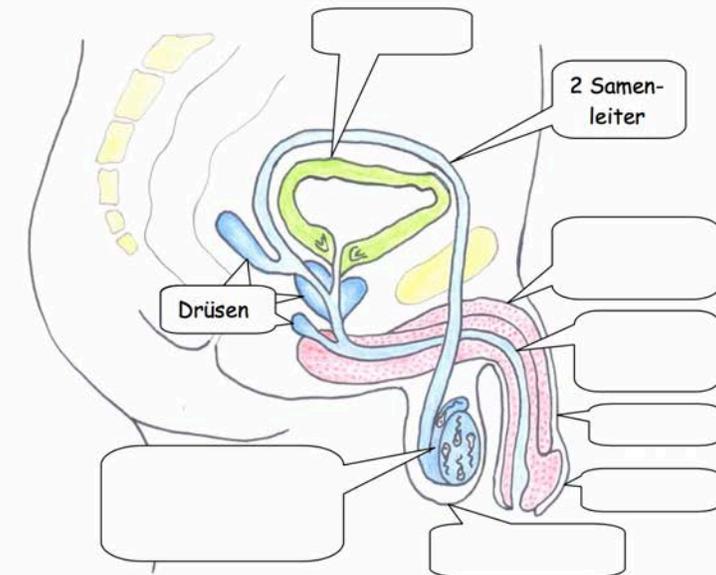
Bis dahin hast du noch viele spannende Jahre vor dir und du darfst dich darauf freuen.

So wird mein Körper fruchtbar

Wenn beim Jungen die Fruchtbarkeit beginnt, kann man das mit der Natur vergleichen. Wenn im Frühling die Bäume blühen, wird die Natur fruchtbar. So ähnlich wird der Körper des Jungen wie nach einem langen Winterschlaf eines Tages fruchtbar.



Einige Zeit nach Beginn der Pubertät werden die ersten ausgereiften Samenzellen aus dem Körper geschickt. An die beiden Nebenhoden schließt sich je ein Samenleiter an – auf dem Bild ist nur der rechte zu sehen. Die Samenzellen gelangen mit etwas Körpersaft aus den Nebenhoden in die beiden **Samenleiter** und weiter zu den oberen zwei **Drüsen**. Diese geben im richtigen Moment weitere Körpersäfte dazu. Die Samenzellen zusammen mit den Körpersäften nennt man **Samenflüssigkeit**.



Schon vorher gab die untere Drüse etwas Körpersaft in die Harnröhre ab. Dadurch wurde der Weg für die Samenflüssigkeit gereinigt und bestens vorbereitet. Diese wird nun weiter in die Harnröhre und durch das Glied nach außen gedrückt.

Wie in der Natur das Wasser für das Leben der Pflanzen und Tiere unentbehrlich ist, so gehört die Samenflüssigkeit zur Fruchtbarkeit des erwachsen werdenden Jungen dazu.



Mit **6 Wochen** ist das Kind **15 mm** groß, gemessen vom Kopf bis zum Po. Innerhalb von nur 2 Wochen haben sich die winzigen **Arme** und **Beine** herausgebildet, die es schon bewegt. Das Gesicht nimmt Gestalt an.



Was kannst du alles im Gesicht bzw. beim Köpfchen entdecken?

Das Gehirn wächst in den ersten Wochen besonders schnell und braucht Platz. Deshalb ist das Köpfchen im Vergleich zum ganzen Körper relativ groß.

Mit **8 Wochen** ist das Baby von Kopf bis Po **3 bis 4 cm** groß.

Bereits jetzt sind **alle Organe vorhanden**, z. B. der Magen, die Leber, die Geschlechtsorgane, sogar schon die Augenlider und Brustwarzen. Auch die winzigen Finger und Zehen haben sich bereits geformt. Alles muss jetzt nur noch fertig ausreifen und wachsen.

Das Kind kann schon eigene Berührungen spüren.



Mit **13 Wochen** ist das Baby von Kopf bis Po etwa **10 cm** groß.

Der Körper ist länger geworden und auch Arme und Beine sind gewachsen. Noch hat das Baby in der Fruchtblase so viel Raum, dass es sich lebhaft bewegen kann: das Köpfchen drehen, die Knie beugen, sich strecken und sogar Purzelbäume schlagen.

Mit den Händen kann es nun greifen, an den Fingern zeigen sich zarte **Fingernägel**. Sein **Gesicht** ist soweit ausgeprägt, dass es die Stirn runzeln kann.

Der kugelförmige Dottersack wird nun nicht mehr benötigt und bildet sich zurück.



Mit **6 Wochen** ist das Kind **15 mm** groß, gemessen vom Kopf bis zum Po. Innerhalb von nur 2 Wochen haben sich die winzigen **Arme** und **Beine** herausgebildet, die es schon bewegt. Das Gesicht nimmt Gestalt an.



Was kannst du alles im Gesicht bzw. beim Köpfchen entdecken?

Das Gehirn wächst in den ersten Wochen besonders schnell und braucht Platz. Deshalb ist das Köpfchen im Vergleich zum ganzen Körper relativ groß.

Mit **8 Wochen** ist das Baby von Kopf bis Po **3 bis 4 cm** groß.

Bereits jetzt sind **alle Organe vorhanden**, z. B. der Magen, die Leber, die Geschlechtsorgane, sogar schon die Augenlider und Brustwarzen. Auch die winzigen Finger und Zehen haben sich bereits geformt. Alles muss jetzt nur noch fertig ausreifen und wachsen.

Das Kind kann schon eigene Berührungen spüren.



Mit **13 Wochen** ist das Baby von Kopf bis Po etwa **10 cm** groß.

Der Körper ist länger geworden und auch Arme und Beine sind gewachsen. Noch hat das Baby in der Fruchtblase so viel Raum, dass es sich lebhaft bewegen kann: das Köpfchen drehen, die Knie beugen, sich strecken und sogar Purzelbäume schlagen.

Mit den Händen kann es nun greifen, an den Fingern zeigen sich zarte **Fingernägel**. Sein **Gesicht** ist soweit ausgeprägt, dass es die Stirn runzeln kann.

Der kugelförmige Dottersack wird nun nicht mehr benötigt und bildet sich zurück.

Das ist wichtig in einer Freundschaft



Eine gesunde Freundschaft kann dir Sicherheit geben wie ein gutes Haus.

Nun geht es um deinen weiteren Entwicklungsweg. In der Kindheit und besonders in der Jugendzeit sind Freundschaften sehr wichtig. Das Mädchen hat gern eine beste Freundin.



Was ist wichtig, damit die Freundschaft zwischen zwei Mädchen gut gelingt?

Freundschaft zu halten ist eine dauernde Aufgabe und erfordert von beiden Achtsamkeit. Wenn die beiden in schwierigen Situationen immer wieder treu bleiben, so lernen sie zusammenzuhalten. Freunde bleiben oft ein ganzes Leben verbunden.



Welche Weisheit willst du dir merken? Kreuze an.

- Freundschaft ist, wenn man den anderen ermutigt.



- Gute Freunde sind Menschen, die füreinander da sind, wenn einer von ihnen Kummer hat.

- Wahre Freunde ver helfen einander zum Guten.

Wenn eine Freundschaft endet ...



Es kann geschehen, dass eine Freundschaft auseinandergeht, wie in dieser kleinen Geschichte:

Max und Paul waren in der Grundschule Freunde geworden und haben nachmittags oft miteinander gespielt.

Nun kamen sie beide in die 5. Klasse einer neuen Schule. In den ersten Tagen freundete sich Paul mit einem anderen Jungen an und macht seitdem nur noch wenig mit Max.



Wie würdest du dich anstelle von Max fühlen? (siehe Jungentabelle)



Was würdest du an seiner Stelle tun?
Kreuze sinnvolle Lösungen an. Finde evtl. eine eigene Lösung.

<input type="checkbox"/> Ich frage ihn, wie es ihm in der neuen Klasse gefällt.	<input type="checkbox"/> Ich gehe ihm aus dem Weg.	<input type="checkbox"/> Ich rede mit Papa oder Mama darüber.
<input type="checkbox"/> Ich gebe ihm nicht mehr, was er von mir haben will.	<input type="checkbox"/> Ich suche mir einen neuen Freund.	<input type="checkbox"/> Ich überlege, was ich nachmittags tun könnte.

Wann sage ich „Nein“ in einer Freundschaft?



Nicht jede Freundschaft ist gut für dich.
Wann ist es sinnvoll, eine Freundschaft zu beenden?



Es kann notwendig sein, von einem Freund Abstand zu halten.
Wie kannst du eine ungesunde Freundschaft fair beenden?

Ich und mein Körper

Meine Entwicklung verstehen – stark werden
für die Jugendzeit

- * **Ein persönliches Buch** für dich als 9- bis 11-jähriges Mädchen mit Themen, die dich jetzt gerade betreffen und dir auch zeigen, was in den aufregenden Jahren der Jugendzeit auf dich zukommt
- * **Ein Kursbuch** für deine spannende Reise vom Mädchen zur Frau
- * **Ein Mitmachbuch**, das dir Freude bereiten soll
- * **Ein Infobuch**, in dem du auch im Teeniealter noch gerne nachlesen wirst



Erwerb des Buches:
www.teen-star.de

Ich und mein Körper

Meine Entwicklung verstehen – stark werden
für die Jugendzeit

- * **Ein persönliches Buch** für dich als 9- bis 11-jähriger Junge mit Themen, die dich jetzt gerade betreffen und dir auch zeigen, was in den aufregenden Jahren der Jugendzeit auf dich zukommt
- * **Ein Kursbuch** für deine spannende Reise vom Jungen zum Mann
- * **Ein Mitmachbuch**, das dir Freude bereiten soll
- * **Ein Infobuch**, in dem du auch im Teeniealter noch gerne nachlesen wirst



Erwerb des Buches:
www.teen-star.de