

# Ich und mein Körper

Meine Entwicklung verstehen –  
stark werden für die Jugendzeit

Kursbuch für Mädchen

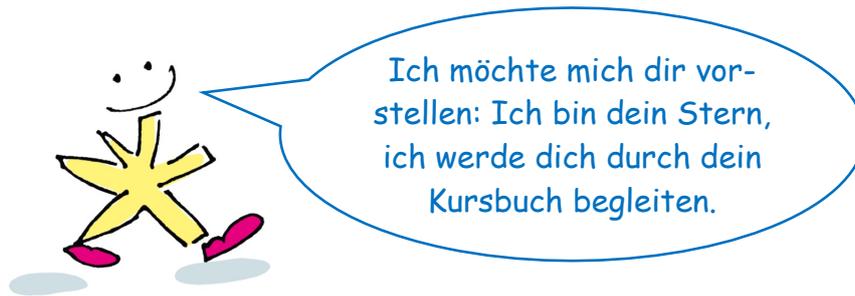


# Inhaltsverzeichnis

Themen	Seite	Empfehlung
Vorwort	5	
Das bedeutet mir viel	6	selbständig
Wer bin ich?	7	selbständig
Die innere Schönheit	8	selbständig
Wie verändert sich mein Aussehen?	9	
Meine Gedanken und Gefühle zu meinem Körper	10	selbständig
Meinen Körper schützen	11	mit Mama
Mich selbst behaupten	12	mit Mama
Das ist wichtig für meine Körperpflege	13	
Die weiblichen Geschlechtsorgane und ein neues Zeichen meines Körpers	14	
So wird mein Körper fruchtbar	16	
Was geschieht nach dem Eibläschensprung?	17	
Die erste Blutung stellt sich ein	18	
Die Regelblutung	19	selbständig
Meine Mädchentabelle	21	selbständig
Das ist wichtig in der Zeit der Regelblutung	25	
Was ist wichtig in der Zeit der Regelblutung?	27	mit Mama
Was bedeutet mir meine erste Blutung?	28	mit Mama
Wie verändert sich das Aussehen des Jungen?	29	
Die männlichen Geschlechtsorgane und ihre Bedeutung	30	
Ausschneideblätter 1 und 2		
So wird der Junge fruchtbar	32	selbständig
Der erste Samenerguss stellt sich ein	33	

Ein neuer Mensch entsteht	<b>34</b>	
Wie entstehen Zwillinge?	<b>35</b>	
Die Entwicklung des Kindes im Eileiter und in der Gebärmutter	<b>37</b>	
Die Geburt des Babys	<b>41</b>	mit Mama
So begann mein Leben	<b>42</b>	mit Mama und Papa
Quiz zur weiblichen und männlichen Fruchtbarkeit	<b>43</b>	mit Mama
Das ist wichtig in einer Freundschaft	<b>45</b>	mit Mama
Gesunde oder ungesunde Freundschaft?	<b>46</b>	mit Mama
Wenn ich meine Freundin verliere	<b>47</b>	mit Mama
Verliebtsein oder Liebe?	<b>48</b>	selbständig
Von der Freundschaft bis zur eigenen Familie	<b>49</b>	
Das Freundschafts- und Familienhaus	<b>53</b>	selbständig
So werde ich stark in der Jugendzeit	<b>54</b>	
Was mache ich in meiner Jugendzeit?	<b>55</b>	mit Mama
Ein strahlender Stern sein	<b>56</b>	mit Mama
Eine Indianergeschichte	<b>57</b>	selbständig
Zum Nachdenken	<b>58</b>	selbständig
Zum Abschied	<b>59</b>	
Mädchentabelle als Kopiervorlage	<b>60</b>	

# Vorwort



Liebes Mädchen,

wenn du dieses Buch liest, dann erfährst du viel über deinen Körper und deine Entwicklung. Es beleuchtet wie ein helles Licht deine kommende Jugendzeit und enthält **kostbares Wissen**. Lies immer wieder darin. Das lohnt sich, denn es geht um dich und deine Zukunft.



Auch deine **eigenen Gedanken** zu den Themen, die dich jetzt oder später betreffen, sind sehr wichtig. Deshalb findest du Kästchen mit Aufgaben und freie Zeilen, die du selbständig oder mit Hilfe deiner Mama oder deines Papas ausfüllen kannst.

Es möchte **dein ganz persönliches Buch** werden. Darin kannst du deine Erlebnisse, Gefühle und Wünsche für dein jetziges und zukünftiges Leben aufschreiben.

Bitte deine Eltern, mit dir deine **Babyfotos** anzuschauen und dir die Geschichten um deine erste Lebenszeit zu erzählen.

**Bewahre dein Buch sehr gut auf**, es will dich über längere Zeit begleiten.

Du könntest es eines Tages sogar deiner eigenen Tochter zeigen – und ihr freut euch beide darüber.

Viel Freude mit deinem Kursbuch!

Hier kannst du  
ein Foto von  
dir einkleben.  
Schreibe dazu,  
wie alt du auf  
diesem Bild bist.

# Das bedeutet mir viel



 Wer ist mir wichtig?

---

---

---

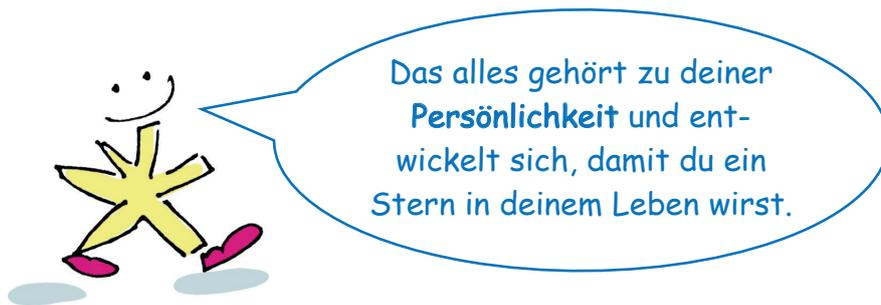
 Was sind meine Interessen?

---

---

Hier kannst du ein Foto einkleben, das dir wichtig ist.

# Wer bin ich?



Fülle die freien Zeilen mit deinen eigenen Beispielen aus.

## Ich bin ein seelisch-geistiges Wesen

Ich trage Verantwortung für

\_\_\_\_\_

## Ich habe einen Körper

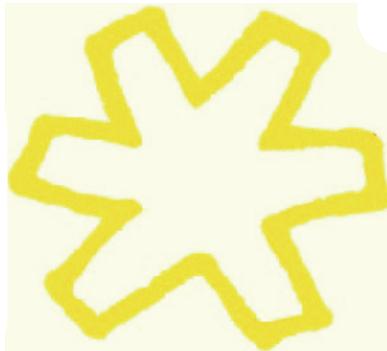
Mein Körper entwickelt und verändert sich, z.B.

\_\_\_\_\_

## Ich habe ein Umfeld

Ich gehe zur Schule und nachmittags

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Ich habe Gefühle

Ich kann Glück und Traurigkeit empfinden und kenne auch

\_\_\_\_\_

## Ich habe Beziehungen

Ich lebe in einer Familie und bin befreundet mit

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Ich habe einen Verstand

Ich kann mir etwas überlegen und mich gut entscheiden:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ich strahle wie ein Stern, wenn ich auf alle Bereiche meiner Persönlichkeit achte.**

# Die innere Schönheit



Deine guten Eigenschaften bringen deine innere Schönheit zum Strahlen.



Welche Eigenschaften gehören zu mir? Male die blauen Vierecke aus.  
Welche Eigenschaft will ich jetzt einüben? Kreuze an.  
In die freien Felder kannst du weitere Eigenschaften hineinschreiben.

Activity area with various personality traits in colored boxes, each with a checkbox:

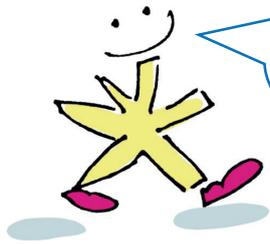
- fleißig
- respektvoll
- ausdauernd
- mutig
- gerecht
- liebevoll
- ehrlich
- hilfsbereit
- rücksichtsvoll
- mitfühlend
- dankbar
- freundlich
- selbstbeherrscht
- ernsthaft
- ordentlich
- aufmerksam

Below the traits are several empty colored boxes for writing additional traits:

- [Empty box]
- [Empty box]
- [Empty box]
- [Empty box]

Ein guter Mensch zu sein ist eine wichtige Aufgabe für mein Leben.

# Wie verändert sich mein Aussehen?



In deinem Leben gibt es eine ganz besondere Zeit der Entfaltung, ähnlich wie bei einer aufblühenden Blume.

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.

# Meine Gedanken und Gefühle zu meinem Körper



Hier kannst du deine Gedanken aufschreiben.



- An meinem Körper finde ich besonders schön ...

---

---

---

- Ich fühle mich nicht wohl, wenn ...

---

---

- Ich fühle mich wohl, wenn ...

---

---

- Wenn ich an meine Entwicklung denke, beunruhigt mich ...

---

---

- Wenn ich an meine Entwicklung denke, freue ich mich auf ...

---

---

---



# Meinen Körper schützen



Normalerweise halten Menschen einen gewissen körperlichen Abstand zueinander ein. So weit, wie du deine Arme ausstrecken kannst, geht der Bereich um deinen Körper, den du schützen darfst. **Du** entscheidest selbst, wo die ganz persönliche Grenze ist, die dein Gegenüber nicht überschreiten darf.

Du darfst sagen:  
Das ist schon **mein** Bereich!



Auch vor den Blicken anderer Menschen braucht dein Körper Schutz durch die Kleidung. Und niemand darf den Körper eines anderen Menschen gegen dessen Willen einfach anfassen. Das gilt vor allem für den Bereich der Unterwäsche. Es ist egal, ob es nahestehende Personen aus der Familie bzw. dem Freundeskreis oder Fremde sind, ob es Erwachsene, Jugendliche oder Kinder sind.

**Dein persönlicher Bereich** ist vor allem der Bereich **der Unterwäsche**. Niemand darf den Körper eines anderen Menschen gegen dessen Willen einfach anfassen!

Es gibt aber besondere Situationen, in denen es in Ordnung ist, berührt zu werden.

Hier kannst du selber die Unterwäsche gestalten.

Welche Situationen sind das?

---

---

---



Wenn solche besonderen Situationen nicht vorliegen, dürfen andere Menschen ein Kind nicht einfach anfassen, denn das ist Unrecht! Sie dürfen das nicht!



Wenn dies trotzdem geschieht, dann ist es für das Kind richtig, **NEIN!** zu sagen, auch wenn es schwerfällt.

Solche Berührungen sind belastend.

Das Kind traut sich oft nicht, darüber zu sprechen, **obwohl es nichts dafür kann.**

Du musst wissen: **Es gibt gute Geheimnisse – und es gibt schlechte Geheimnisse.**



**Gute Geheimnisse** sind etwas Schönes, z.B. wenn man ein Geburtstagsgeschenk für jemanden vorbereitet und ihm mit dieser Überraschung eine Freude machen möchte.



Welches gute Geheimnis kennst du noch?



**Schlechte Geheimnisse** sind ganz anders: Wenn man sie mit sich herumträgt, fühlt man sich schlecht dabei. Selbst wenn der andere von einem „schönen“ Geheimnis spricht oder sogar verlangt, es niemandem zu sagen, ist es wichtig, seinen eigenen Empfindungen zu trauen.

## Mich selbst behaupten

Schlechte Geheimnisse, z. B. unangenehmes Anfassen, darf ein Kind nicht für sich behalten. Es ist gut, mutig zu sein und mit Mama, Papa oder anderen Personen aus der Familie oder dem Freundeskreis zu sprechen. Auch ein Lehrer oder eine Lehrerin könnte eine Vertrauensperson sein. Wenn ein Kind mit dir spricht, dann sollt ihr gemeinsam überlegen, welcher Erwachsene in Frage kommt.

Bei einem schlechten Geheimnis muss ein Kind **unbedingt mit jemandem reden**, zu dem es Vertrauen hat.



Welchen Personen vertraust du?

Wenn ein Kind Kummer oder Sorgen hat und es wirklich niemanden gibt, mit dem es sprechen kann, dann kann es jederzeit diese kostenlose **Telefonnummer** anrufen. Dabei braucht man seinen Namen nicht zu nennen. Dieser Person kann man vertrauen. Sie sagt von dem Gespräch niemandem etwas weiter. Man kann alles erzählen und fragen und bekommt Hilfe.

**Sorgentelefon**



**0800 111 0 111**

(Telefonseelsorge Deutschland)



**Zu diesen Berührungen kann ich „Ja“ sagen:**

Im Gegensatz zu belastenden Berührungen können **Berührungen in einem guten Miteinander** Freude machen.



Überlege: Von welchen Personen sind dir welche Berührungen angenehm?

# Das ist wichtig für meine Körperpflege



Achte gut auf deinen Körper, damit du dich wohlfühlst.

- Was kannst du tun, wenn Pickel im Gesicht erscheinen? Nicht mit schmutzigen Händen über das Gesicht streichen, es morgens und abends mit klarem, warmem Wasser waschen, evtl. milde Mittel gegen Hautunreinheiten verwenden.

Wenn sich in der Pubertät dein Körper verändert, musst du auch deine Körperpflege anpassen.

- Da deine Haare schneller fettig werden, müssen sie öfter gewaschen werden.
- Weil du mehr schwitzt, kann auch der Körpergeruch stärker werden. Deshalb solltest du dich häufiger duschen, dich zumindest jeden Morgen unter den Armen mit Seife waschen.



- Wenn du badest, ist zu empfehlen, ein natürliches Öl (z. B. Duftöl) anstatt des Badeschaums ins Wasser zu geben, weil es der Haut gut tut.
- Die Zähne sollen regelmäßig geputzt werden, wenigstens morgens und abends.

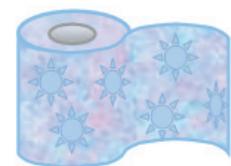


- Zu einem sauberen Körper gehört auch eine saubere Kleidung.

- Der Slip (Unterhose) sollte am besten aus Baumwolle sein. Wenn du älter wirst, kann es notwendig werden, ihn täglich zu wechseln.

- Es ist besser, fremde Toilettensitze zuerst mit Papier zu reinigen. Dann kann man Toilettenpapier darauflegen, bevor man sich setzt.

- Es ist selbstverständlich, dass du die Toilette in sauberem Zustand hinterlässt. Bei Bedarf wird die Bürste verwendet. Sollten Tropfen auf den Toilettensitz gefallen sein, dann entfernst du sie mit Papier.



- Wasche dir danach die Hände gründlich mit Seife!

# Die weiblichen Geschlechtsorgane und ein neues Zeichen meines Körpers

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

Nachdem sich dein Körper schon ein bis zwei Jahre äußerlich verändert hat, kannst du entdecken, dass er eine neue Körperflüssigkeit bildet. Diese ist das erste Zeichen der beginnenden Fruchtbarkeit.



Zwischen den Beinen in der Mitte befinden sich drei Öffnungen. Zwei Öffnungen in diesem Bereich kennst du schon. Wir brauchen sie täglich, wenn wir auf die Toilette gehen:

Die erste ist für den Harn – sie befindet sich weiter vorn.

Die zweite für den Stuhlgang – sie befindet sich hinten.

Eine weitere Öffnung befindet sich in der Mitte und ist der Anfang der **Scheide**. Diese hat die Form eines Schlauches. Sie verbindet die äußeren Geschlechtsorgane mit den inneren. Der Körperausgang für den Harn und die Scheidenöffnung werden von größeren Hautfalten, den **Schamlippen**, bedeckt.

An die Scheide schließt sich im Inneren des Körpers die Gebärmutter an. Sie ist ein Organ mit einem Hohlraum. Das ist der Ort, wo das Baby heranwachsen kann.



Bilde mit der Hand eine Faust. Etwa so groß ist die Gebärmutter.

Bis zur Geburt ist es hier im Bauch seiner Mutter geschützt und gut versorgt.

Damit das Baby sicher gehalten wird, ist die Gebärmutter unten so eng wie ein Hals. Man sagt **Gebärmutterhals** dazu.

Diesen Hals der Gebärmutter kannst du dir auch als eine Quelle vorstellen. Eines Tages beginnt diese Quelle die neue Körperflüssigkeit zu bilden. Diese fließt nun durch die Scheide nach außen. Sie kann weiß oder gelblich oder durchsichtig wie das Eiweiß vom rohen Hühnerei aussehen und sogar fast so flüssig wie Wasser werden.

Das erste Zeichen der Fruchtbarkeit ist eine neue Körperflüssigkeit, nämlich der Körpersaft Schleim aus dem Gebärmutterhals. Er zeigt dir an, dass dein Körper beginnt, die Fruchtbarkeit einzuüben. Dieses erste Zeichen wird auch Weißfluss genannt.

Das kannst du mit der Natur vergleichen. Nach dem Winter kommt der Frühling und die Natur wird fruchtbar. Wenn in dir diese Quelle zu fließen beginnt, dann übt dein Körper wie nach einem langen Winterschlaf die Fruchtbarkeit ein.



So wie in der freien Natur das Wasser für das Leben der Pflanzen und Tiere unentbehrlich ist, so gehört der **Körpersaft Schleim** zur Fruchtbarkeit des erwachsen werdenden Mädchens dazu.

Das Mädchen weiß jetzt, dass sich die Fruchtbarkeit entwickeln will. Sie kann dieses Zeichen in der Unterwäsche oder auf dem Toilettenpapier sehen, wenn sie sich im Bereich der Schamlippen trocken tupft. Sie kann es aber auch als Feuchtigkeit oder Nässe spüren.

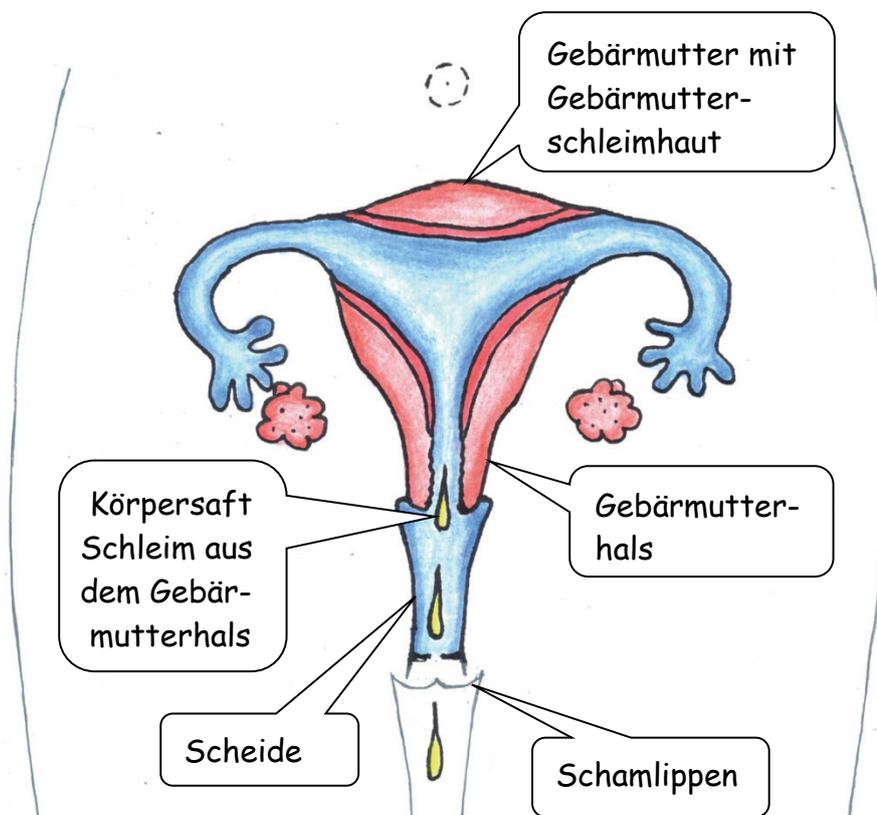


Er fließt durch die Scheide nach außen und das Mädchen kann ihn an einzelnen oder mehreren Tagen hintereinander bemerken.

Ihr Körper übt nun immer wieder, den Körpersaft Schleim zu bilden – und das ist ein ganz natürlicher Vorgang.

Dieses Zeichen der Fruchtbarkeit bekommen alle Mädchen auf der ganzen Welt, wenn sie sich zur Frau entwickeln.

Gleichzeitig beginnt die Gebärmutter, sich mit weicher Schleimhaut auszukleiden.



Wenn später einmal ein Baby heranwächst, hat es in der **Gebärmutter-schleimhaut** sein erstes Zuhause.