

Dr. Ute Buth

MÄDELS KRAM

Bauchkribbeln, Deo
& elternfreie Zone



SCM

INHALT



Vorwort.....	13
Schön, dass du hier bist!.....	15
Ein paar Worte vorab	17
Worum geht's?	17
Die Pubertät ist keine Krankheit – aber was soll das alles?	18
Stürmische Zeiten für alle Beteiligten	20
Woher kommt deine Aufklärung?.....	24
Wie funktioniert die sexuelle Lerngeschichte?.....	27
Sex & Sprache – besser ohne Worte?.....	29
Wer sagt was wie?	31
Deine Lerngeschichte.....	32
Von wegen »gute alte Zeit«.....	33
Pubertät.....	35
Was bedeutet »Pubertät«?	35
Im Wechselbad der Gefühle	35
Private Zone – do not disturb!.....	37
Chaos im Kopf.....	38
Wo stehst du gerade?	40
Der ultimative Check: Wie weit bist du in der Pubertät?.....	41
Zufrieden mit dem eigenen Körper?	43
Intersexualität.....	44
Mutproben.....	47
Genussmittel & Abhängigkeit.....	48
Drogen.....	53
Freundschaft mit mir	54
Bin ich richtig?.....	54
Krieg oder Frieden?.....	57
Zufrieden mit dem eigenen Charakter?	59
Welche Entwicklung passiert in welcher Reihenfolge?	60

Schönheitsideale.....	62
Schönheits-OPs.....	63
Modetrends	65
Sport.....	69
Musik.....	71
Schlaf	72
Essen	73
Essstörungen	74
Autoaggressives Verhalten	76
Schutz vor Übergriffen.....	79
Mädels konkret.....	83
Wann geht's eigentlich los?.....	83
Was verändert sich? – Ein erster Überblick	84
Botenstoffe.....	85
Größenwachstum & Proportionen	85
Zahnsperre.....	87
Schminken.....	89
Erwachsen mit Haut und Haaren	91
Käsefüße	93
Orangenhaut.....	94
Wuschelkopf & Zottelmähne?	95
Haargenau!	97
Modetrend Rasur	98
Schweiß lass nach!.....	103
Brüste	106
BH – (wozu) brauch ich den überhaupt?.....	109
Ein Wort zu Schönheits-OPs an der Brust	111
Wie entwickelt sich die Brust?	112
Brust selbst untersuchen.....	114
Damenbart & Co	117
Was kann man praktisch gegen einen Damenbart tun?	120
Die äußeren Geschlechtsorgane	121
Schamhügel	122
Kitzler.....	122

Schamlippen	123
Genitalmaße sind individuell sehr verschieden.....	124
Intim-OPs & Genitalbeschneidung.....	124
Scheideneingang.....	127
Damm & Darmausgang	128
Bartholini-Drüsen	129
Paraurethrale Drüsen.....	130
Innere Geschlechtsorgane	130
Scheide	131
Scheidenflora.....	132
Scheide & Sex.....	133
Jungfernhäutchen.....	135
Fehlbildungen der Geschlechtsorgane	137
Gebärmutter, Schwangerschaft & Geburt.....	138
Eileiter.....	139
Eierstöcke.....	141
Regelzyklus und Monatsblutung.....	143
Wie alles anfängt.....	144
Schwankungen im Zyklus sind normal.....	147
Die Tage vor den Tagen.....	148
Hygieneprodukte.....	151
Monatsbeschwerden und Schmerzen – was kann ich tun?.....	160
Besuch bei der Frauenärztin.....	162
Was passiert beim ersten Besuch bei der Frauenärztin?	165
Jungs konkret.....	172
Ready, steady, go? – Wann geht’s los?	172
Wie verändern sich Jungs auf dem Weg zum Mann?	
Ein erster Überblick	173
Männliche Botenstoffe.....	174
Körperform und Größe.....	174
Der Knacks in der Stimme	177
Mann werden mit Haut & Haaren	178
Äußere und innere männliche Geschlechtsorgane.....	181
Coole Jungs?.....	191

All about Friends – Freundschaft mit anderen 193

Einfach gute Freunde	193
Freundschaft mit Mädchen.....	195
Aufeinander stehn – oder doch besser miteinander gehen?	199
Freundschaft mit Jungs.....	203
Gewalt in Beziehungen.....	208
Umgang mit Grenzen in Beziehungen	209
Liebeskummer?.....	211
Sexting.....	212
Achtung: Loverboys	215
Herausforderung: Freundschaften & neue Medien	217
Mobbing & Cybermobbing	218
Onlinebekanntschaften	221
Gedankenimpulse für Teens im Internet.....	222

All about Sex..... 224

Wozu gibt es Sex?	224
Sex – das erste Mal	226
Spricht etwas für Sex in der Ehe?	227
Was ist am ersten Mal so besonders?.....	230
Was genau ist Sex?.....	236
Stellungen	241
Häufigkeit/Frequenz.....	242
Vaginalverkehr	243
Orgasmus	245
Oralverkehr.....	252
Analverkehr	254
Sexspielzeug.....	255
Selbstbefriedigung – Was ist das?	256
Pornos & Sexseiten im Internet	260
Fantasien und Tagträume	267
Sex und Verantwortung	268
Sexuell übertragbare Krankheiten.....	268
Wissenswertes zum Thema Empfängnisregelung.....	274
Basics zur Empfängnis.....	275

Basics zur Empfängnisregelung.....	278
Wie findet man die richtige Methode?.....	279
Wie kann man die Empfängnis beeinflussen?	280
Ungeplante Schwangerschaft	303
Und nun? Ausblick!	307
Expertin in eigener Sache	307
Träume und Lebensziele – Was kommt nach der Pubertät?	308
Deine Sicht auf Veränderungen	311
Gute Reise – Und Tschüss!.....	312
Stichwortverzeichnis	315
Mehr Infos im Internet.....	331
Allgemeine Seiten zum Thema.....	331
Allgemeine Ansprechpartner im Notfall.....	331
Hilfsadressen bei Mobbing.....	332
Hilfsadressen bei sexuellem Missbrauch	332
Hilfsadressen bei Teenie-Schwangerschaft & Schwangerschaftskonflikt.....	333
Dank.....	335
Vita.....	337
Quellen.....	339

EIN PAAR WORTE VORAB



WORUM GEHT'S?

In *Mädelskram* geht es um dich und die Zeit vom »Mädchensein« zum »Frauwerden«. Das ist einerseits eine echt spannende Vorstellung – und gleichzeitig oft ganz schön verwirrend. Im Grunde genommen kennt dich aber kein Mensch besser als du dich selbst. Und darum weiß auch niemand besser, wo du gerade stehst oder in welchem Prozess du dich gerade befindest.

Denk mal einen Moment an Selfies: ein voll persönlicher Schnappschuss an einem besonderen Ort. Mit dem kannst du dich richtig gut in Szene setzen. Du zeigst dich den anderen von deiner Schokoladenseite. Doch das ist ja nicht alles. In dir steckt natürlich viel mehr als diese Momentaufnahme. Nicht alles würdest du gern anderen zeigen. Manches, weil es dir zu privat ist, manches, weil es nicht jeden etwas angeht, weil du es selbst an dir unvorteilhaft findest oder überhaupt nicht leiden kannst. Manch anderes hast du vielleicht selbst noch gar nicht entdeckt. Überleg mal ehrlich, wie gut du dich wirklich kennst. Du bist inzwischen schon einige Jahre mit dir unterwegs. Sich selbst kennen, bedeutet sich *kennenlernen*, sich entdecken, bei sich selbst ankommen, bei sich zu Hause sein. Das ist ein Entwicklungsprozess und geschieht nicht von heute auf morgen.

Nutz die Chance – und freunde dich Schritt für Schritt mit dir an. Immerhin wirst du ein ganzes Leben lang mit dir unterwegs sein. Darum übersieh dich nicht! Hey, du bist wertvoll und vor allem einzigartig. Mach dich auf den Weg, das immer besser zu entdecken. Denn so jemanden wie dich gibt es nicht noch einmal auf diesem Planeten. Das ist echt cool! In *Mädelskram* geht es also zuallererst um dich – und zwar um dich als Ganzes. Jederzeit. Du bist ein Original, keine Kopie!

STÜRMISCHE ZEITEN FÜR ALLE BETEILIGTEN

Diese Abgrenzung und Entwicklung in der Teeniezeit ist total wichtig – und doch für alle Beteiligten, Teens und Eltern, Family und Freunde nicht immer gleich gut auszuhalten. Wenn wir uns eine eigene Meinung bilden, ecken wir an: zu Hause, oft auch in der Schule, im Verein, in der Gemeinde ... Ob du in der Pubertät bist, kannst du auch daran wahrnehmen, wie viel Stress du mit deinen Eltern oder Lehrern hast. Nicht, weil du verkehrt bist, sondern weil du jetzt *anders* bist, anders reagierst, deine Prioritäten anders setzt – und weil du dich ausprobieren und vor allem auch abgrenzen möchtest. Und da brauchst du nun mal ab und an deine Eltern oder manchmal genau das Gegenteil: eine eltern- oder erwachsenenfreie Zone.

Aber auch im Miteinander in deiner Clique oder mit Freunden kann es schwierig sein. Manchmal nervt dich das Verhalten Einzelner tierisch. Du kannst dir nicht im Entferntesten vorstellen, was du mal an dieser oder jener Freundin gefunden hast. Abstand ist das Einzige, was dir gut und sinnvoll erscheint. Doch schon Wochen später siehst du das Mädel möglicherweise wieder durch eine ganz andere Brille – und dein Ärger, deine Sicht hat sich in Luft aufgelöst. Ihr seid ziemlich beste Freundinnen. Von außen kann das meist kaum einer gut nachvollziehen – und wenn du genau überlegst, ist es für dich selbst auch echt schräg, aber eben Tatsache.

TIPP: Stürmische Zeiten gehören nun mal zur Pubertät. Wir können ihnen nicht völlig aus dem Weg gehen. Wenn alle Beteiligten, Eltern wie Teens, sich darüber im Klaren sind, ist das schon ein wichtiger und hilfreicher Schritt. Das löst aber noch nicht die Konflikte im Einzelfall. Bei manchen Sachen lohnt es sich echt, zu kämpfen, andere sind weniger wichtig. Mündet jedes Anecken direkt in einer

mittelschweren Schlacht, verlieren wir viel Energie – und stehen ständig unter Dauerfeuer. Das kann einen extrem aufreiben, ist anstrengend, nervig und vor allem kräftezehrend. Darum überleg dir im Einzelfall gut:

- Wie wichtig ist genau diese Sache für mich?
- Ist sie es wert, dafür mit voller Energie zu argumentieren, notfalls auch zu kämpfen?
- Wie schätze ich meine Chancen ein, in dieser Sache etwas zu verändern?
- Ist die Sache, mit etwas Abstand betrachtet, doch nicht so wild, reibt sie mich nur auf, ist eigentlich eine Kleinigkeit und die Kraft nicht wert, die ich da reinstecke?

Wenn sie jedoch entscheidend für dich ist, setz dich dafür ein, kläre Dinge, die dir sonst das Leben schwer machen. Dann lohnt es sich, deine Kräfte dafür zu mobilisieren. Sei schlau – bei zu vielen Fronten geht dir leicht die Puste aus. Nimm dir ab und an etwas Zeit zum Nachdenken: Was lohnt sich, voranzubringen und zu klären? Welche anderen Baustellen kannst du getrost zur Seite legen? Das geht viel besser, wenn du gerade nicht im akuten Konflikt stehst.

»Ich weiß noch genau, dass es mit ca. 13 eine Zeit gab, in der ich mich gefragt hab, wer ich bin und was mich ausmacht, weil ich mich so gar nicht wiedererkannt habe. Aber im Laufe der nächsten Jahre wurde das wieder ganz schnell klar.«

»Als Teenager war ich oft sehr unsicher. Ich hatte das Gefühl, dass viele Klassenkameradinnen viel besser wussten, wie sie sich gut in Szene setzen können. Da habe ich mich lieber zurückgehalten – und gehofft,