

ÜBRIGENS

In der Pubertät lernst du deinen Körper neu kennen. Du entdeckst sexuelle Gefühle.

Viele Jugendliche wollen im Badezimmer nun allein sein. Oder sich in ihrem Zimmer auch mal einschließen können. Sie wollen selbst entscheiden, wer sie nackt sehen darf, wo sie angefasst werden und wie sie aussehen.

Diese Broschüre hilft dir, deinen Körper besser kennenzulernen und seine Veränderungen zu verstehen.

WENN BEIM SEX WAS WEHTUT

Schmerzen beim Sex? Das kommt vor. Meist ist die Ursache harmlos. Aber wenn du beunruhigt bist, gehe lieber zu einer Ärztin oder einem Arzt.

♂ Erektion: Manchmal tut eine Erektion weh. Der Penis reagiert dann besonders empfindlich auf Reibung und Druck. Das liegt daran, dass die Schwellkörper im Penis sehr stark ausgedehnt sind. Aber keine Sorge: Nach der Erektion verschwinden die Schmerzen wieder. Wenn nicht, solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.

♂ Hoden: Manche Jungen haben beim Sex oder danach ziehende oder krampfartige Hodenschmerzen. Besonders, wenn sie ihren Samenerguss zurückhalten wollen. Denn dann können die Muskeln um die Samenleiter verkrampfen. Am besten, du lässt deinen Orgasmus einfach kommen.

♀ Brüste: Manchmal tun Brüste und Brustwarzen weh, wenn man sie berührt. Das kann am Wachstum liegen. Oder an Hormonschwankungen. Vor deinen Tagen fühlen sie sich manchmal gespannt an. Jungen wissen oft nicht, dass die Brüste auch schmerzen können – also sage deinem Freund oder deiner Freundin, wenn sie sanfter sein sollen.

♀ Kitzler: Der Kitzler reagiert auf Berührungen super empfindlich. Er löst Lust und schöne Gefühle aus – aber manchmal können Berührungen auch unangenehm sein.

♂ Vorhaut: Beim Sex kann die Vorhaut gereizt werden. Dann rötet sie sich und tut weh. Tu am besten etwas heilende Salbe drauf und leg eine Pause ein, bis es wieder besser ist. Hast du Risse in der Vorhaut? Dann ist deine Vorhaut vielleicht zu eng. Du solltest sie untersuchen lassen.

♀ Scheide: Schmerzen in der Scheide können verschiedene Ursachen haben. Vielleicht hast du eine Scheideninfektion. Falls es brennt, juckt oder du einen bräunlichen Ausfluss hast, solltest du zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen. Manchmal wird die Scheide aber auch gereizt, wenn der Penis eindringt. Dann solltest du eine kleine Pause einlegen oder so lange andere Sexualpraktiken ausprobieren.

♂ Vorhautbändchen: Das Vorhautbändchen sitzt an der Unterseite der Eichel. Bei manchen Jungen ist es zu kurz. Beim Sex kann es dann überdehnt werden und reißen. Das blutet vielleicht, ist aber nicht gefährlich. Wenn dir das immer wieder passiert, solltest du es vom Urologen oder der Urologin durchtrennen lassen.



Allergien
Manche Menschen sind gegen das Gummi (Latex) in Kondomen allergisch. Eine Latex-Allergie erkennt ihr daran, dass ihr in der Scheide oder am Penis Ausschlag bekommt. Die Lösung: Kondome aus Kunststoff. Ihr bekommt sie z.B. in Apotheken und Drogerien.

Auch samenabtötende Cremes oder Schaumzäpfchen können Allergien auslösen. Probiere Verhütungsmittel aus, die besser für dich geeignet sind.

VORSICHT ANSTECKUNGS-GEFAHR! SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

Neben HIV/AIDS gibt es noch andere Infektionen, die durch Sex übertragen werden können. Man nennt sie auch Geschlechtskrankheiten.

HIV kann behandelt, aber nicht geheilt werden. Die meisten anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) lassen sich aber heilen, wenn sie rechtzeitig behandelt werden.

So heißen sie: Chlamydien ... Scheidenpilz ... Herpes genitalis ... Hepatitis B ... Humane Papillomaviren (Feigwarzen) ... Tripper (Gonorrhoe) ... Syphilis ... Filzläuse ...

Vor HIV schützen Kondome. Sie reduzieren auch das Risiko, sich mit anderen STI anzustecken. Mehr Infos findest du auf www.loveine.de.

Woran erkennt man, dass man sich angesteckt hat?
Die Anzeichen sind nicht immer eindeutig. Alarmsignale:

- Es brennt beim Wasserlassen
- Aus Penis oder Scheide kommt übel riechender Ausfluss
- Du hast Schmerzen im Unterbauch, am Penis, in den Hoden oder in der Scheide
- Die Geschlechtsteile jucken oder brennen

Glaubst du, dass du dich angesteckt hast?
Dann gehe am besten zu einer Fachärztin oder einem Facharzt für Frauenheilkunde (Gynäkologie), für Urologie oder für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Auch deine Partnerin oder dein Partner muss sich untersuchen lassen. Manche STI, die nicht rechtzeitig behandelt werden, können schlimme Folgen haben. Zum Beispiel Unfruchtbarkeit.

Wie kannst du dich schützen?
Mit Safer Sex! Das heißt: Benutze immer ein Kondom! Und vermeide einen Samenerguss im Mund deiner Freundin oder deines Freundes. Gegen einige Formen der Hepatitis (Leberentzündung) und gegen Humane Papillomaviren (HPV) gibt es auch eine Impfung.



Judith, 16: Meine Freundin hat sich gegen HPV impfen lassen. Ist das wirklich nötig?

Mal so ausgedrückt: Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt das. Humane Papillomaviren (HPV) können zu Feigwarzen im Intimbereich führen – und auch zu Zellveränderungen am Muttermund. Dadurch kann Gebärmutterhalskrebs entstehen. Das passiert zwar selten, aber trotzdem: Mit einer Impfung will man die Krebsgefahr verringern. Empfohlen wird sie Mädchen von 9 bis 14 Jahren, um schon vor dem ersten Sex geschützt zu sein.

Am besten, du informierst dich bei einer Ärztin oder einem Arzt über alle Vor- und Nachteile einer Impfung. Bis zu deinem 18. Geburtstag bezahlt die Krankenkasse (für Mädchen) die Impfkosten.

Luka, 15: Was genau ist eigentlich AIDS?

AIDS ist eine Schwächung der körpereigenen Abwehr. Der Körper eines Menschen, der an AIDS erkrankt ist, kann sich nicht mehr gegen Krankheitserreger wehren, die Gesunden nichts ausmachen würden. Das führt zu schweren Krankheiten und ohne Behandlung zum Tod. Auslöser ist das HI-Virus. Wenn man sich damit angesteckt hat, befindet sich das Virus im Körper und kann durch Blut, Sperma oder Scheidenflüssigkeit übertragen werden. Kondome schützen vor HIV und AIDS.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Tanja, 15: Ich hab gehört, eine Ansteckung mit Chlamydien sei gefährlich. Stimmt das?

Chlamydien sind Bakterien. Sie machen sich etwa eine bis sechs Wochen nach der Ansteckung bemerkbar: Es brennt beim Wasserlassen, es kommt ein Ausfluss aus Penis, Scheide oder After. Mit Antibiotika heilt die Infektion schnell ab. Leider merken viele Mädchen und Frauen gar nicht, dass sie sich angesteckt haben, weil die Beschwerden nicht so schlimm sind. Dann können Keime in die Gebärmutter und die Eileiter steigen – möglicherweise mit gefährlichen Spätfolgen, zum Beispiel chronische Unterleibsentzündung oder Unfruchtbarkeit.

Für Mädchen und junge Frauen unter 25 Jahren bezahlen die Krankenkassen einmal im Jahr eine Urinuntersuchung auf Chlamydien. Frag deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt danach.

Kondome verringern das Risiko, sich anzustecken. Falls du dich infiziert hast, muss sich dein Partner oder deine Partnerin auch mit Antibiotika behandeln lassen.

Marie, 17: Ist eine Scheidenpilzinfektion schlimm?

Keine Sorge: Pilzkrankungen im Genitalbereich kommen häufig vor und sind nicht gefährlich, selbst wenn man sie öfter hat. Meistens sind Mädchen und Frauen betroffen. Der Erreger ist ein Pilz namens Candida albicans. Er gehört zur normalen Scheidenflora. Manchmal allerdings vermehrt er sich übermäßig, z.B. bei Abwehrschwäche, Diabetes und Durchfall. Aber auch durch Antibiotika, Cortison, die Pille oder synthetische Unterwäsche. Man kann sich auch beim Geschlechtsverkehr oder in Toiletten, Saunen und Schwimmbädern anstecken.

Woran erkennst du eine Scheidenpilzinfektion?
Anzeichen sind ein unangenehm riechender bröckeliger Ausfluss, heftiger Juckreiz, eine trockene und gerötete Scheide und Brennen beim Wasserlassen. Auch der Geschlechtsverkehr kann wehtun. Bei ersten Anzeichen solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Sie oder er wird dir ein Antipilzmittel (Antimykotikum) verschreiben. Das kann eine Tablette sein, ein Zäpfchen oder eine Creme. Dein Partner braucht in der Regel keine Medikamente. Allerdings solltest ihr während der Pilzinfektion auf Geschlechtsverkehr verzichten. Ein Kondom schützt vor Ansteckung beim Sex!

Weiterlesen über sexuell übertragbare Infektionen (STI):
Broschüren „... ist da was?“ und „Sex mit Kondom? Aber sicher!“ von der BZgA im Internet unter www.bzga.de. Die Broschüren können dort auch heruntergeladen werden.

Hausarzt/Hausärztin oder Facharzt/Fachärztin – wer ist zuständig?
Wenn du unsicher bist, gehe zuerst zum Hausarzt bzw. zur Hausärztin. Er oder sie schickt dich eventuell weiter oder gibt dir eine Empfehlung.

Das passiert beim Männerarzt (Urologe/Urologin oder Androloge oder Haus- oder Hautarzt oder -ärztin):
Tastuntersuchung: Der Arzt oder die Ärztin schaut sich deinen Penis und die Hoden an und fühlt zum Beispiel, ob deine Lymphknoten geschwollen sind.

Ultraschall: Wenn du zum Beispiel Schmerzen in den Hoden hast, trägt der Arzt oder die Ärztin ein Gel auf und streicht mit einer Art Scanner (Ultraschall) über deine Hoden. Auf einem Bildschirm kann man sehen, wie dein Hoden innen aussieht.

Abstrich: Angenommen, du hast Ausfluss aus deinem Penis. Dann nimmt der Arzt oder die Ärztin ein Wattestäbchen und streicht etwas von dem Ausfluss auf ein Glasplättchen. Unter dem Mikroskop kann man erkennen, an welcher Krankheit du leidest.

Das passiert beim Frauenarzt/der Frauenärztin (Gynäkologe / Gynäkologin):
Keine Angst, du musst nicht automatisch auf den gynäkologischen Stuhl. Vieles lässt sich in einem Gespräch klären. Du kannst auch nach dem Gespräch sagen, dass du keine Untersuchung willst – ohne deine Zustimmung passiert nichts!

Vielen Mädchen ist es anfangs ein bisschen peinlich, mit gespreizten Beinen auf dem Frauenarztstuhl zu liegen. Weh tut die

AB ZUM DOC!

Du solltest zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen,

- wenn du dich krank fühlst,
- wenn du dir die Pille verschreiben lassen willst,
- wenn du den Verdacht hast, schwanger zu sein,
- wenn deine Brust oder deine Geschlechtsteile sich verändert haben,
- wenn du oder dein Partner/ deine Partnerin an einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) leidest,
- wenn du Sorge hast, dich mit STI angesteckt zu haben,
- wenn du eine medizinische Beratung willst.

Tip: Überlege vorher, ob du zu einer Frau oder einem Mann willst. Und denk dran: Für Ärzte und Ärztinnen sind Untersuchungen Routine. Sie haben schon x-mal einen Penis oder eine Scheide gesehen. Und falls du dich nicht gut beraten fühlst oder kein Vertrauen hast: Wechsle einfach den Arzt oder die Ärztin!

Ärzte und Ärztinnen stehen unter Schweigepflicht, wenn du unter 14 bist. Sie dürfen auch deinen Eltern nichts sagen.

Das passiert beim Frauenarzt/der Frauenärztin (Gynäkologe / Gynäkologin):
Keine Angst, du musst nicht automatisch auf den gynäkologischen Stuhl. Vieles lässt sich in einem Gespräch klären. Du kannst auch nach dem Gespräch sagen, dass du keine Untersuchung willst – ohne deine Zustimmung passiert nichts!

Ultraschalluntersuchung: Dabei führt die Ärztin oder der Arzt eine etwa daumendicke Sonde in deine Scheide ein. Auf einem Bildschirm kann man sehen, ob es Auffälligkeiten an deiner Gebärmutter oder an den Eierstöcken gibt. Auch das ist zwar ungewohnt, tut aber kaum weh. Wenn du noch Jungfrau bist, wird die Ultraschalluntersuchung von außen durch die Bauchdecke gemacht.

Abstrich: Die Ärztin oder der Arzt führt ein Spekulum in deine Scheide. Mit einem Wattestäbchen entnimmt sie oder er ein wenig Zellmaterial aus der Scheide

Untersuchung aber meist nicht. Wenn dir unwohl dabei ist, sage es. Eine gute Ärztin oder ein guter Arzt erklären dir, was genau und wie sie untersuchen. Das nimmt meist das mulmige Gefühl.

So wird untersucht
Tastuntersuchung: Die Ärztin oder der Arzt schaut zunächst die Schamlippen an und tastet sie ab. Dann führt sie oder er vorsichtig einen Finger in die Scheide ein, während die andere Hand auf der Bauchdecke liegt. So kann sie oder er zwischen den beiden Händen die Gebärmutter und die Eierstöcke abtasten. Das ist wichtig, um Größe und Lage der Gebärmutter zu beurteilen und Veränderungen an den Eierstöcken zu entdecken, z.B. Zysten oder Entzündungen. Wichtig ist, dass du dich dabei möglichst entspannst.

Ultraschalluntersuchung: Dabei führt die Ärztin oder der Arzt eine etwa daumendicke Sonde in deine Scheide ein. Auf einem Bildschirm kann man sehen, ob es Auffälligkeiten an deiner Gebärmutter oder an den Eierstöcken gibt. Auch das ist zwar ungewohnt, tut aber kaum weh. Wenn du noch Jungfrau bist, wird die Ultraschalluntersuchung von außen durch die Bauchdecke gemacht.

beziehungsweise vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhals. Letzteres kann einen Moment etwas unangenehm innerlich „pieken“, ist aber dann sofort wieder vorbei. Außerdem wird die Ärztin oder der Arzt deine Brust und auch die Achselhöhlen abtasten.

Tip: Wenn du deine Tage hast, wirst du in der Regel nicht untersucht - es sei denn, du hast starke Schmerzen, die sofort geklärt werden müssen. Wenn du einen Menstruationskalender führst, bringe ihn zur Untersuchung mit. Auf jeden Fall solltest du den Beginn der letzten Periode wissen – danach wird immer gefragt.

Vielleicht möchtest du nicht gleich zum Facharzt bzw. zur Fachärztin, sondern lieber erst zu einem anderen Arzt oder einer anderen Ärztin gehen, den oder die du schon gut kennst. Das kannst du. In Frage kommen:

- Kinderarzt/Kinderärztin
- Hausarzt/Hausärztin
- Ärzte und Ärztinnen der Gesundheitsämter
- Ärzte und Ärztinnen in Beratungsstellen von pro familia (www.profamilia.de), Diakonischem Werk (www.diakonie.de), Caritas (www.caritas.de), Donum Vitae (www.donumvitae.org) und Sozialdienst katholischer Frauen (www.skf-zentrale.de).

Bist du zwischen 12 und 14 Jahre alt? Dann ist die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) für dich kostenlos.

Anonyme telefonische Beratung bietet das Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333.

Über sexuell übertragbare Infektionen (STI) informiert diese Nummer bei der BZgA: 0221 892031.

Kostenlose sex'n'tipps-Broschüren gibt es auch z.B. zu den Themen Verhütung, Mädchenfragen, Jungenfragen, Die erste Liebe. Einfach bestellen bei:

BZgA, 50819 Köln. Fax: 0221 8992257 oder unter www.loveine.de, dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung mit vielen weiteren Infos.

loveline.de



SEX 'n' tipps

Körper und Gesundheit

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149-161
50825 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Michael Eckert

Gestaltungskonzept:
co/2wo.design, Düsseldorf

Fotos: Designpics, fotolia, PhotoAlto, photocase, STOCK4B-RF

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 8.300.07.16

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066003



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

- Pubertät – was passiert da?!
- Was dir vielleicht sonst noch komisch vorkommt
- Unreine Haut, Pickel und Akne
- Körperpflege – so machst du es richtig!
- Mädchen: So untersucht ihr euch selbst!
- Jungen: So untersucht ihr euch selbst!
- Aussehen – womit du aufpassen solltest
- Wenn beim Sex was wehtut
- Vorsicht Ansteckung: Sexuell übertragbare Infektionen (STI)
- Ab zum Doc!

PUBERTÄT – WAS PASSIERT DA?!

In der Pubertät geschehen merkwürdige Dinge mit dem Körper. Das meiste davon ist völlig normal!

Östrogen heißt das weibliche Geschlechtshormon. Es sorgt dafür, dass sich der Körper eines Mädchens verändert.

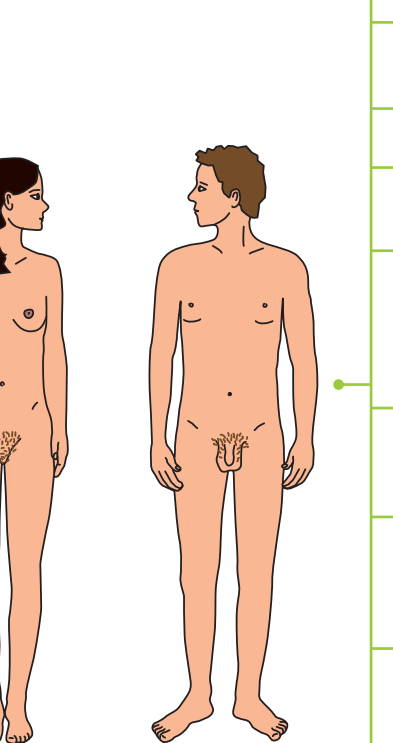
Die **Brüste** beginnen zu wachsen. Manchmal wächst eine schneller als die andere. Bis zum Ende der Pubertät gleicht sich das wieder aus. Wie und wie schnell die Brüste wachsen, lässt sich nicht beeinflussen. Jede Frau hat ihren ganz individuellen Busen.

Viele Mädchen haben ihre **Regel** (Menstruation) anfangs unregelmäßig. Also nicht genau nach 28 Tagen. Manchmal bleibt sie zwei bis drei Monate ganz aus. Das ist normal. Es liegt daran, dass der Hormonhaushalt noch nicht ausgeglichen ist.

Wenn Mädchen noch nicht ihre Tage hatten und plötzlich einen **weißlichen Ausfluss** im Slip entdecken, heißt das: Bald kommt die Regel! In sechs bis zwölf Monaten ist es soweit.

Möglich, dass sich der Geruch der **Scheide** in der Pubertät verändert. Das liegt an Drüsen, die jetzt aktiv werden. Sie scheiden Duftstoffe aus.

Die **Lust** kann sehr intensiv sein. Für viele Mädchen ist es neu, so stark zu empfinden. Das ist ungewohnt, aber auch sehr schön. Bei der Selbstbefriedigung kann man die Lust genießen! Übrigens kann die Scheide feucht werden, wenn Mädchen und Frauen sexuell erregt sind.



Testosteron heißt das männliche Geschlechtshormon. Es sorgt dafür, dass sich der Körper eines Jungen verändert.

Wenn Jungen in den **Stimmbruch** kommen, kann die Stimme heiser und nicht so belastbar sein.

Im Gesicht und am Körper wachsen nun **Haare**. Aber nicht bei allen. Viele Jungen und Männer haben kaum einen Bart und gar keine Brust- oder Rückenhaare.

Auch Jungen können einen **Busen** bekommen! Das passiert etwa der Hälfte aller Jungen. Weil der Körper so viel Testosteron produziert, wandelt er einen Teil davon in das weibliche Östrogen um. Keine Angst: Am Ende der Pubertät verschwinden die Brüste wieder.

Viele Jungen haben nachts einen Samenerguss. Man sagt auch **„feuchte Träume“** dazu. Das ist ein Zeichen, dass sie jetzt geschlechtsreif sind.

Durchs Testosteron haben Jungen manchmal einen starken sexuellen Druck und wissen nicht so recht, wohin mit ihrer **Lust**. Auch der Penis bekommt plötzlich ein „Eigenleben“. Da kann es zu spontanen Erektionen kommen. Aber Lust ist auch ein sehr schönes Gefühl. Selbstbefriedigung ist eine gute Möglichkeit, seine Lust auszuleben.

Penis und Hoden gehören zu den männlichen Geschlechtsorganen. Meistens hängt ein Hoden tiefer als der andere. Jeder Penis sieht anders aus und hat seine eigene Form und Größe. Es gibt kleine, dicke, lange, dünne, gerade und krumme. Ausgewachsen ist er erst zwischen 16 und 18 Jahren.

Jede Pubertät verläuft anders. Es kann sein, dass deine Freundinnen und Freunde körperlich schon weiter sind als du. Obwohl ihr gleich alt seid. Oder dass du weiter bist. Jede und jeder Jugendliche entwickelt sich einzigartig. Wann was passiert, ist genetisch festgelegt. Zur Ärztin oder zum Arzt solltest du gehen, wenn es mit 15 oder 16 Jahren noch keine Anzeichen für die Pubertät gibt.

Jeder Körper ist anders. So kann es durchaus sein, dass ein Junge auch ein breites Becken bekommt oder ein Mädchen einen sichtbaren Bartwuchs. Das ist nichts Falsches oder etwas Krankheitsbedingtes, sondern einfach eine individuelle Besonderheit deines Körpers.

Schweiß und Geruch: In der Pubertät werden im ganzen Körper Drüsen aktiv. Es kann sein, dass du stärker schwitzt als sonst und dich häufiger waschen musst als früher.

Schlechte Laune: In der Pubertät sind viele Jugendliche schnell gereizt, und die Stimmung ändert sich schnell. Auch das liegt an Hormonen – und daran, dass sich das Gehirn in der Pubertät verändert.

Wach und Müde: Das Hormon Melatonin macht müde. Es wird bei Jugendlichen ein bis zwei Stunden später gebildet als bei Erwachsenen. Wenn Erwachsene also abends müde ins Bett fallen, sind Jugendliche oft noch topfit. Am nächsten Morgen ist es allerdings umgekehrt, und du kommst kaum aus dem Bett.

Was tun bei starken Regelbeschwerden?

Jedes Mädchen reagiert anders, wenn es seine Tage hat. Einige spüren nur ein leichtes Ziehen im Unterbauch, andere haben krampfartige Schmerzen. Möglich sind auch: Kopfschmerzen, Übelkeit und Rückenbeschwerden. All das ist normal.

Das kann helfen:

- Wärmflasche oder ein warmes Bad.
- Kräutertees mit Johanniskraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Pfefferminze oder Thymian.
- Falls nichts davon hilft, kannst du dir Hilfe bei deiner Ärztin oder deinem Arzt holen.

UNREINE HAUT, PICKEL UND AKNE

Pickel gehören zur Pubertät. Meist bilden sie sich im Gesicht, an Schulter, Rücken, Brust oder Po. Wenn sie sich sehr ausbreiten, spricht man von Akne. Meist ist das nach der Pubertät vorbei.



Das solltest du nicht tun:

- Mitesser und Pickel selbst ausdrücken! Bakterien könnten in tiefere Hautschichten gelangen und Entzündungen verursachen.

Falls du das Pickel ausdrücken nicht lassen kannst:

- Wasche die Haut und bereite sie durch ein Dampfbad vor.
- Hände waschen, Finger mit einem Papiertaschentuch umwickeln.
- Entferne nur Pickel mit gelber Eiterstelle. Die Unreifen lass besser in Ruhe, sonst entzünden sie sich erst recht!
- Anschließend die gedrückten Stellen mit einem hautfreundlichen Desinfektionsmittel reinigen.

Das kannst du tun:

- Wasche dich täglich mit einem milden, ph-neutralen Mittel.
- Lass die Mitesser und Pickel von einer Kosmetikerin entfernen. Sie kann dir zeigen, wie es geht.
- Hast du starke Akne? Dann geh zu einer Hautärztin oder einem Hautarzt.

KÖRPERPFLEGE – SO MACHST DU ES RICHTIG!

Du hast Sorge, unangenehm zu riechen? Die richtige Körperpflege verhindert das – und beugt Krankheiten vor.

Und wie macht man's richtig?

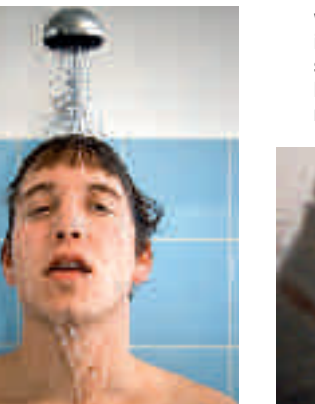
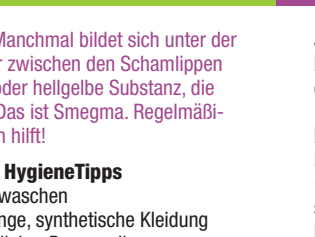
Mädchen – Die Scheide ist so aufgebaut, dass sie sich selbst gut reinigen kann.

Wasche deine Scheide daher nur mit Wasser oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis. Andere Seife, Waschlotionen, Intimsprays oder Scheidenspülchen verstopfen die Poren, ein Mitesser entsteht. Daraus bilden sich dann die entzündlichen Pickel. Mädchen sind seltener betroffen als Jungen, denn sie entwickeln nicht so viele männliche Hormone.

Medikamente gegen Akne können starke Nebenwirkungen haben und müssen von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden!

Jungen – Du solltest deinen Penis und deine Hoden mit viel Wasser und einer seifenfreien Lotion waschen.

Jungen, die eine Vorhaut haben, ziehen sie beim Waschen vorsichtig zurück, um auch die Eichel reinigen zu können. Gerade dort sitzen viele Bakterien, die eine Entzündung auslösen können. Geht das nicht oder tut weh? Dann solltest du einen Arzt oder eine Ärztin nachsehen lassen.



MÄDCHEN: SO UNTERSUCHT IHR EUCH SELBST!

Jedes Mädchen sollte seinen Körper gut kennen und sich ab und zu selbst untersuchen. Das ist nicht schwer.

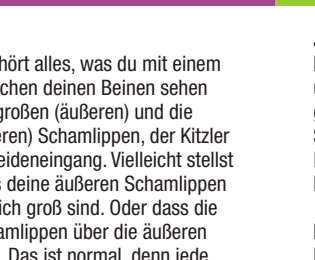
Brust

Erwachsene Frauen sollten ihre Brust einmal im Monat untersuchen. Du kannst das schon einmal ausprobieren. Am besten kurz nach deiner Regel, dann ist die Brust weich und lässt sich gut abtasten. Wenn du dich vorher eincremst, geht es leichter.

Stell dich vor einen Spiegel, lass die Arme hängen und betrachte deine Brüste: Siehst du Rötungen oder Entzündungen? Hat sich die Form verändert? Oder die Brustwarzen? Dann hebe die Arme und prüfe das Gleiche noch einmal.

- ... du Verhärtungen oder Knoten in der Brust ertastest,
- ... die Brustwarzen plötzlich eingezogen sind,
- ... du eine schmerzhafte Rötung an der Brust bemerkst.

Wenn du dich regelmäßig untersuchst, wirst du merken, dass sich dein Körper im Laufe des Zyklus verändert. Hormone sorgen z.B. dafür, dass die Brust vor der Menstruation etwas größer wird. Das ist normal.



JUNGEN: SO UNTERSUCHT IHR EUCH SELBST!

Jeder Junge sollte seinen Körper gut kennen und ab und zu Penis und Hoden untersuchen. So kommt man Entzündungen oder Verhärtungen schneller auf die Spur. Ein guter Zeitpunkt ist nach dem Duschen oder Baden, wenn Hoden und Penis entspannt sind.

Penis

Falls du nicht beschnitten bist: Ziehe deine Vorhaut vor und zurück. Das sollte problemlos gehen und nicht wehtun.

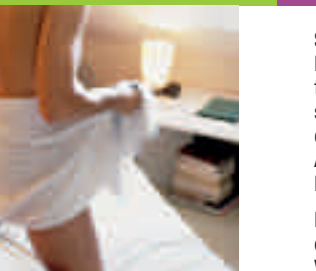
Die Eichel sollte glatt und rosig aussehen, ohne Rötungen oder Erhebungen. Kleine weiße oder gelbliche Pickelchen auf dem Penis sind normal – meist sind das winzige Drüsen, die sichtbar sind, weil die Penishaut so dünn ist.

Hoden

Fasse den Hodensack in der Mitte an und ziehe ihn leicht zur Seite. Fühlst du eine harte, unbewegliche Stelle? Oder eine andere ungewöhnliche Verdickung?

Die Hoden sollten eiförmig sein, eine glatte Oberfläche haben und sich elastisch und fest, aber nicht hart anfühlen.

Übrigens: Die beiden Hoden sind oft unterschiedlich groß.



Du solltest zum Arzt oder zur Ärztin gehen, wenn ...

- ... die Eichel brennt,
- ... die Vorhaut sich nicht zurückziehen lässt,
- ... trüber Ausfluss aus deinem Penis kommt,
- ... der Hoden eine verhärtete Stelle hat.

Was ist eine Phimose?

Bei manchen Jungen ist die Vorhaut zu eng. Dann lässt sie sich nur schwer oder gar nicht über die Eichel ziehen. Das nennt man Phimose oder auch Vorhautverengung. Weil du die Eichel dann auch nicht waschen kannst, kann es zu Entzündungen kommen. Du erkennst eine Entzündung daran, dass du Schmerzen unter der Vorhaut hast oder es beim Wasserlassen brennt. Dann solltest du zu einem Arzt gehen. Eine Dehnung der Vorhaut oder eine Beschneidung kann helfen. Mehr dazu unter www.loveline.de bei den Infos für Jungen!

AUSSEHEN – WOMIT DU AUFPASSEN SOLLTEST

Schönheitsoperationen: Einige Jugendliche glauben, dass Operationen sie schöner machen. Aber: Wer mit seinem Körper unzufrieden ist, ist es nach der Operation vermutlich noch immer. Außerdem haben Operationen immer Risiken und Nebenwirkungen.

Leidest du stark unter deinem Aussehen oder unter körperlichen Beschwerden? Vertraue dich jemandem an und lass dich professionell beraten.

Wichtig ist es zu lernen, selbstbewusst zum eigenen Körper zu stehen und sich schön zu finden. Auch wenn Mode und Werbung ein bestimmtes „Idealbild“ vermitteln.

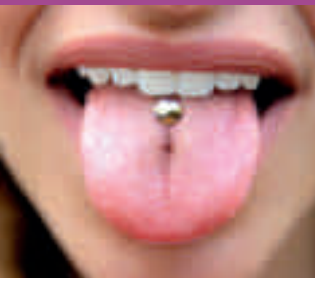
Du bist einzigartig, so wie du bist!

Tattoos und Piercings sind heute nichts Besonderes mehr. Aber es gibt einiges zu beachten:

- ... Tattoos und Piercings greifen in den Körper ein und haben Risiken.
- ... Mit Tätowierungen am Hals, im Gesicht und am Unterarm können manche Berufe für dich wegfallen.
- ... Tattoos zu entfernen, ist sehr aufwändig, teuer und schmerzhaft.
- ... Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.

Tipps:

Man kann sich auch von einer Ärztin oder einem Arzt piercen lassen.



Übrigens: Es gibt Menschen, bei denen die Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig „weiblich“ oder „männlich“ sind. Diese werden intergeschlechtlich oder intersexuell genannt. Körperlich kann dies ganz unterschiedlich aussehen.