

NINA BROCHMANN
ELLEN STØKKEN DAHL



KLARTEXT ÜBER PUBERTÄT,
WIRRE GEFÜHLE UND DEN MUT,
DU SELBST ZU SEIN

SEI DER UNTERSCHIED!

DRESSLER

Über dieses Buch

Was passiert eigentlich genau, wenn ein Mädchen zur Frau wird? Wozu gibt es die Menstruation? Was sind Hormone? Und darf ich lieben, wen ich will?

Antworten auf diese und viele andere Fragen rund um die Pubertät beantworten die beiden jungen Ärztinnen Nina und Ellen. Absolut unverblümt, einfühlsam und humorvoll erklären sie dir alles, was du über deinen Körper, deine Gefühle und die großen Veränderungen auf dem Weg zum Erwachsenwerden wissen musst. Sie geben Tipps, decken hartnäckige Lügengeschichten auf und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

NINA BROCHMANN
& ELLEN STØKKEN DAHL

SCHAMLOS SCHÖN

KLARTEXT ÜBER PUBERTÄT,
WIRRE GEFÜHLE UND DEN MUT,
DU SELBST ZU SEIN

Mit Illustrationen von Magnhild Winsnes
Aus dem Norwegischen von Maike Dörries

DRESSLER VERLAG · HAMBURG

**Dieses Buch ist für dich -
und möchte kein Geschlecht ausschließen.**

Nur der Einfachheit halber haben wir uns dafür entschieden, an ein paar Stellen die männliche Form zu benutzen. Wenn wir also zum Beispiel allgemein von »Ärzten« sprechen, sind selbstverständlich auch alle Ärztinnen und anderen Geschlechter gemeint und dürfen sich angesprochen fühlen.





Hallo!

Wir heißen Ellen und Nina. Wir sind Ärztinnen und kennen uns gut mit dem menschlichen Körper aus, und es freut uns riesig, dass du dir unser schamlos schönes Buch für Mädchen vorgenommen hast.

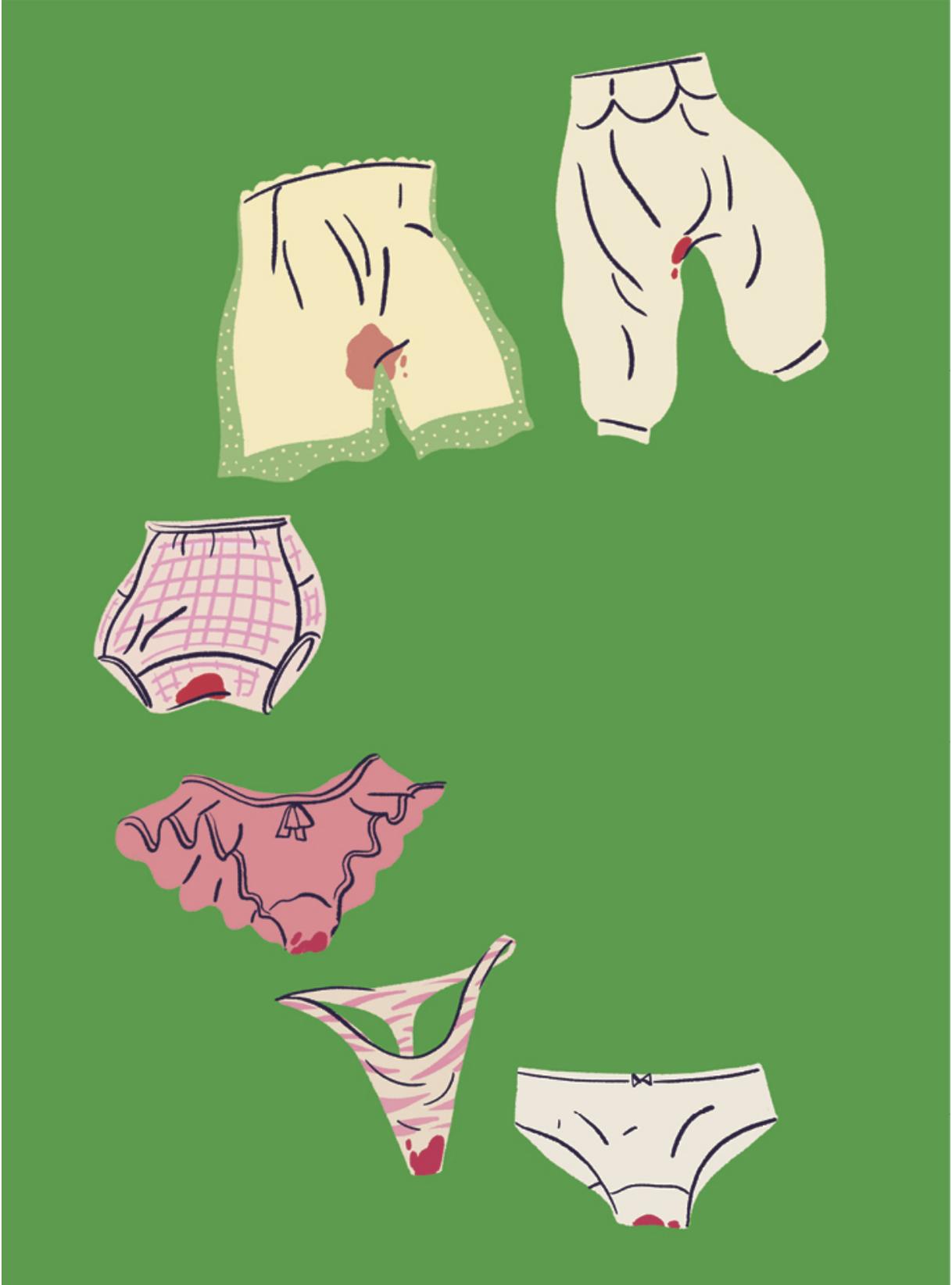
Bald wird dein Körper anfangen, sich zu verändern. Oder sind die Veränderungen schon im Gange? Wir sind gespannt, wie es dir ergeht, denn wir wissen noch gut, wie diese Zeit bei uns war. Obwohl die Pubertät für alle ein bisschen unterschiedlich ist, gibt es doch eine Gemeinsamkeit, die für alle gilt: Du wirst jetzt erwachsen, dein Kopf und dein Körper. Du wirst vom Kind zu einem Erwachsenen und sollst deinen Platz in dieser Welt finden. Das ist ein echtes Abenteuer!

Die Pubertät kann ganz schön anstrengend sein, weil der Körper und die Gefühle sich nicht immer im gleichen Takt und in die gleiche Richtung entwickeln. Und es ist nicht immer einfach, Antworten auf all die Fragen zu bekommen, die man hat. In der Schule erzählen sie dir vermutlich längst nicht alles, was du gerne wissen würdest. Aber wir wollen das tun. Unsere Erfahrung ist nämlich, dass es sehr beruhigend und gut fürs Selbstbewusstsein ist, wenn man seinen Körper kennt.

Wir und alle anderen erwachsenen Frauen auf der Welt haben vor euch die Pubertät durchlaufen. Wir haben vor vielen verschiedenen Herausforderungen gestanden, aber

mit den Jahren gelernt, dass wir nicht allein sind mit unseren Problemen. Und du bist es auch nicht. Das möchten wir dir mit diesem Buch gerne zeigen. Wir sind eine große Community, die sich über jeden Neuzugang freut.

Liebe Grüße
Ellen & Nina





Die Pubertät – und los geht's!

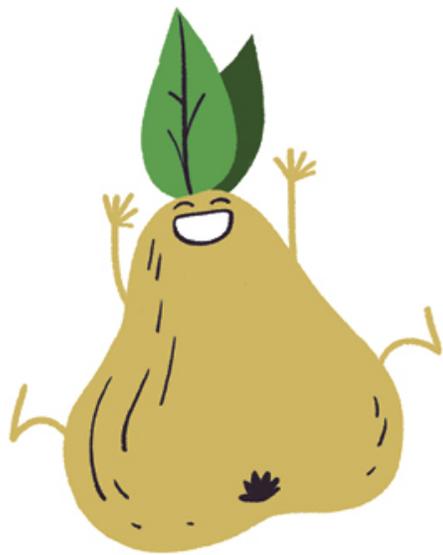
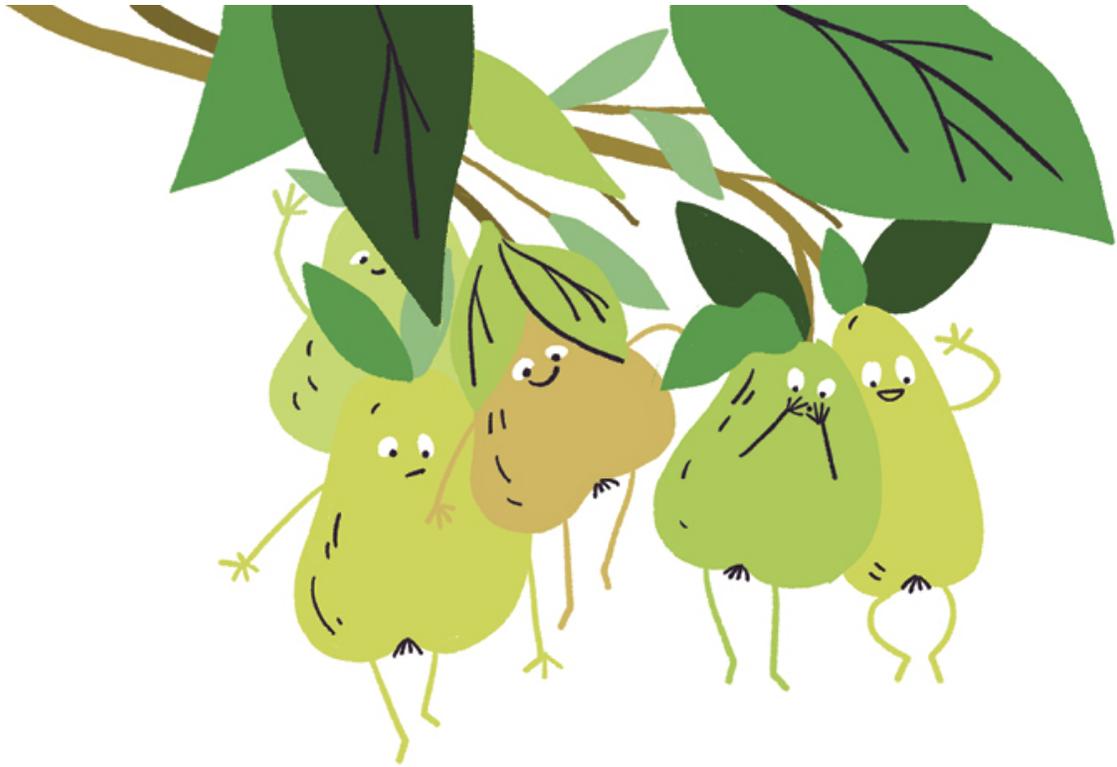
Das Wort Pubertät stammt aus dem Lateinischen und bedeutet »geschlechtsreif« oder »erwachsen«. In der Pubertät durchläufst du einen Reifungsprozess – ein bisschen wie eine Frucht. Aber nicht, um von anderen gegessen zu werden. Reifen bedeutet, dass dein Körper sich innerlich und äußerlich darauf vorbereitet, Kinder kriegen zu können, wenn du das irgendwann mal möchtest.

Dass die Brüste anfangen zu wachsen, ist bei den meisten Mädchen das Erste, was sich verändert. Dann beginnen am Unterleib und unter den Achseln Haare zu wachsen. Und auch du selber wächst, manchmal in sehr schnellen Schüben. Es kann durchaus sein, dass du zum Beispiel nach den Sommerferien die Jungs in deiner Klasse plötzlich überragst.

Eher im Stillen vollzieht sich die innere Verwandlung: Deine inneren Geschlechtsorgane erwachen zum Leben. Eins der ersten Zeichen dafür ist ein weißer Fleck in deiner Unterhose, den man Weißfluss oder Ausfluss nennt. Der Weißfluss ist ein Zeichen, dass jetzt deine erste Menstruation nicht mehr lange auf sich warten lassen wird. Die Menstruation (man sagt auch Periode, Mens oder »seine Tage haben«) ist eine der letzten körperlichen Veränderungen in der Pubertät.

Mit dem Einsetzen deiner Mens ist dein Körper innen und außen reif und du könntest jetzt schwanger werden. Nur

ein Körperteil ist noch nicht ganz fertig: das Gehirn. Es beendet seine Entwicklung erst ungefähr mit deinem Schulabschluss.



Wann geht die Pubertät los?

In welchem Alter man in die Pubertät kommt, variiert sehr stark. Manchen Mädchen wachsen mit acht Jahren schon die ersten Schamhaare, andere merken nichts von der Pubertät, bis sie 14 sind. Bei den meisten beginnt die Veränderung der Brüste ungefähr mit zehn Jahren und die Periode setzt etwa um den 13. Geburtstag herum ein. Jungs kommen durchschnittlich ein bis zwei Jahre später als Mädchen in die Pubertät. Darum gibt es in den Jahren zwischen Grundschule und neunter, zehnter Klasse solche Riesenunterschiede in unserer körperlichen Entwicklung und unserem Verhalten.

Immer locker bleiben!

Alle kommen irgendwann in die Pubertät.

Aber nicht zum gleichen Zeitpunkt.

Warum sind wir so unterschiedlich?

Mehrere Dinge haben einen Einfluss darauf, *wann* wir in die Pubertät kommen. Zum Beispiel spielt es eine Rolle, aus was für einer Familie wir kommen, wie wir uns ernähren und wie viel wir schlafen. Was haben diese Dinge gemeinsam? Genau: Sie wirken sich auf unser Gehirn aus. Im Gehirn werden spezielle Botenstoffe produziert, die

darüber entscheiden, wann die Pubertät losgeht. Diese Botenstoffe heißen Hormone.

Schläfst oder isst du beispielsweise zu wenig, produziert das Gehirn weniger Hormone und beschließt, dass du noch ein bisschen Erholung brauchst, bevor es dich in die Pubertät schickt. Wenn das Gehirn der Meinung ist, dass dein Körper bereit ist, kurbelt es die Hormonproduktion an. Hormone steuern den Körper und teilen ihm mit, dass die Zeit jetzt reif für Veränderungen ist.



Was sind Hormone?

Hormone werden nicht nur im Gehirn produziert, sondern an vielen anderen Stellen im Körper. Sie bewegen sich mit dem Blut durch deine Adern und transportieren Informationen.

So kann das Gehirn beispielsweise mithilfe von Hormonen eine Nachricht an die Gebärmutter schicken: *Zeit für die Menstruation*. Sobald die Gebärmutter die Aufgabe ausführt, bekommt das Gehirn die Hormonbotschaft zurück: *Mens ist auf dem Weg!*



Was bewirken Hormone?

Unsere Hormone bestimmen, wann die Pubertät losgeht, wie schnell sie verläuft und wann sie abgeschlossen ist. Manche Hormone lassen uns wachsen, andere machen uns verliebt. Wieder andere machen uns hungrig oder müde. Und viele Hormone arbeiten nachts am effektivsten, wenn

wir schlafen. Weil der Körper dann die nötige Ruhe zum Arbeiten hat! Deshalb ist ausreichend Schlaf so wichtig in der Pubertät. So können wir ordentlich wachsen und uns entwickeln.

Geschlechtshormone

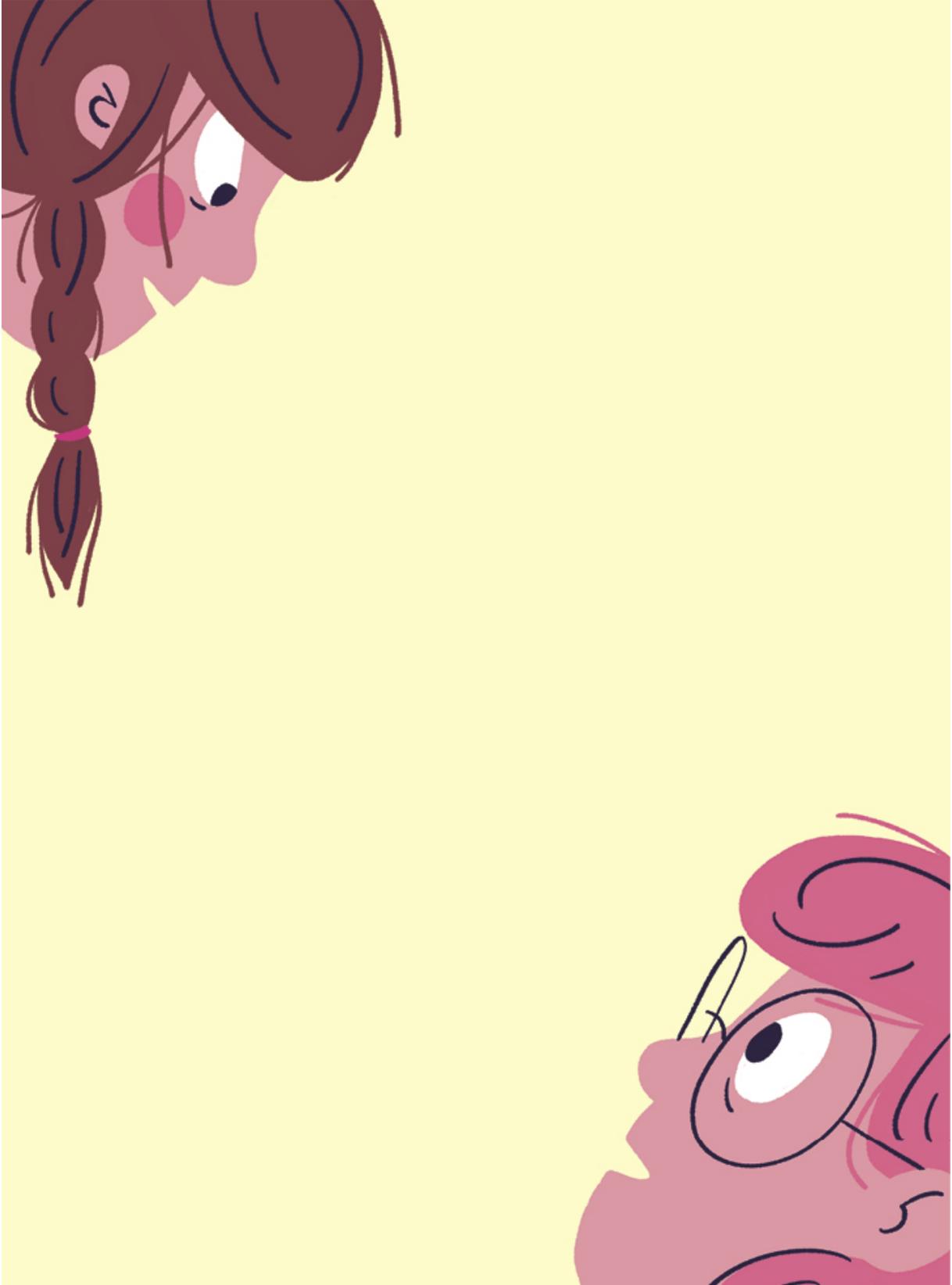
Hormone, die für unser Geschlecht zuständig sind, spielen in der Pubertät eine besonders wichtige Rolle. Sie heißen Geschlechtshormone und sind dafür zuständig, unsere Kinderkörper in Männer- oder Frauenkörper zu verwandeln. Östrogen ist ein Frauenhormon, Testosteron ein Männerhormon. Östrogene sind für die Entwicklung von Brüsten und Körperfett verantwortlich. Testosteron dagegen sorgt für Bartwuchs und Körperbehaarung, Stimmbruch und mehr Muskeln.

Sowohl Mädchen als auch Jungen haben aber immer beide Geschlechtshormone in sich. Es liegt zum Beispiel am Testosteron, wenn Mädchen in der Pubertät Pickel, fettige Haut und veränderten Haarwuchs bekommen.

Wie definiert man Mädchen?

Wie du siehst, schreiben wir von Mädchen und Jungen, Frauen- und Männerhormonen, Männer- und Frauenkörpern. Dabei sollte man sich aber darüber bewusst sein, dass nicht immer Übereinstimmung besteht

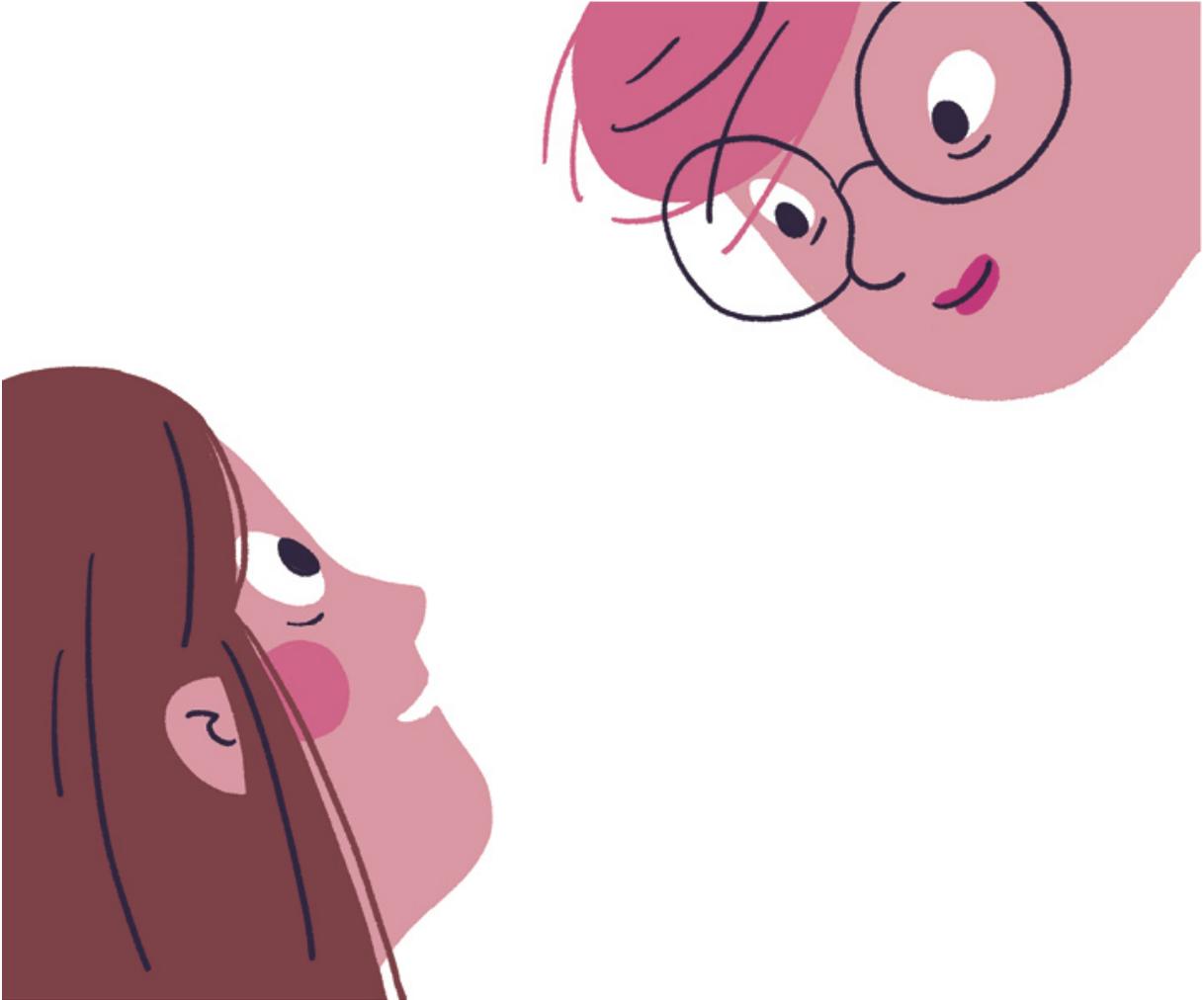
zwischen dem Körper, den man hat, und dem Geschlecht, dem man sich zugehörig fühlt. Es gibt Jungen mit einem Mädchenkörper und Mädchen mit einem Jungenkörper. Manche Menschen haben einen sogenannten Mischkörper, andere identifizieren sich mit einem dritten Geschlecht und sind weder Mädchen noch Junge. Ein Mädchen zu sein kann so viel bedeuten. Nicht alles, was wir in diesem Buch schreiben, wird auf alle zutreffen, aber unabhängig davon, ob du ein Mädchen bist oder nicht, glauben wir, dass du dich in einigen Dingen, die wir schreiben, wiedererkennen kannst.





Klein oder groß?

Nina ist heute etwas über 1,60 m groß, Ellen ungefähr 1,70 m. Norwegische Frauen sind im Durchschnitt 1,67 m groß, in Deutschland sind sie einen Zentimeter kleiner. Nina befindet sich also eher am unteren Ende der Skala, Ellen ziemlich mittendrin. Man könnte denken, dass Nina schon immer die Kleinere war. Aber nein. Es gab Zeiten, da gehörte Nina zu den Großen. Mit zwölf Jahren war sie die Größte in ihrer Klasse. Ellen dagegen gehörte bis zur zehnten Klasse zu den Kleinsten. Wie kann es sein, dass Nina und Ellen die Plätze getauscht haben?



Wir wachsen in der Pubertät

Von Geburt an wachsen wir in Schüben. Als Babys geht das rasant schnell, bis zu mehreren Zentimetern im Monat. In der frühen Kindheit verlangsamt sich das Wachstum und wir wachsen verhältnismäßig gleichmäßig ein paar Zentimeter im Jahr. Aber in der Pubertät wächst der Körper plötzlich wieder viel schneller. *Wachstumsspur*t nennt man

das. Da sind durchaus schon mal zehn Zentimeter im Jahr drin!

Das kann Probleme bereiten, zum Beispiel, wenn über Nacht alle Klamotten zu klein werden. Und die Knochen in unterschiedlichem Tempo wachsen, sodass sich der Körper plötzlich wie aus bunt zusammengewürfelten Einzelteilen zusammengeschaubt anfühlt. Bei manchen werden die Arme und Beine im Verhältnis zum Rest des Körpers sehr lang und man ist eine Weile vielleicht tollpatschig und grobmotorisch. Zum Glück gleichen die Proportionen sich mit der Zeit wieder aus, bis alle Teile am Ende gut zusammenpassen.

Das Gehirn bestimmt, wie viel und wie schnell wir wachsen. Dort wird nämlich das Wachstumshormon produziert und mit einer klaren Botschaft über das Blut in den ganzen Körper transportiert: *Zeit zu wachsen!*





Knochen und Knorpel

Das Skelett setzt sich aus mehr als 200 Knochen zusammen, die alle brav tun, was das Gehirn ihnen über die Wachstumshormone aufträgt: Sie beginnen zu wachsen. Besonders die langen Arm- und Beinknochen strecken sich. Unsere Knochen wachsen nur in der Kindheit. Kinderknochen haben an ihren Enden nämlich spezielle Wachstumszonen, die aus weichem Knorpelgewebe bestehen.

Kommt der Knorpel mit Wachstumshormonen in Berührung, produziert er frischen Knochen, was die Knochen länger werden lässt. Am Ende der Pubertät verhärten sich die Knorpelfugen dann zu fester Knochenmasse. Danach kann der Knochen nicht mehr weiterwachsen, auch wenn im Gehirn noch mehr Wachstumshormone produziert werden. Meistens verschwinden die Wachstumszonen im Alter zwischen 16 und 20 Jahren.

Wusstest du, dass du zwei Jahre nach deiner ersten Periode aufhörst zu wachsen?

Andere Körperteile können aber nach Abschluss des Knochenwachstums durchaus weiterwachsen. Zum Beispiel die Nase und die Ohren hören weiter auf das Wachstumshormon und werden größer. Darum verändert

dein Gesicht sich noch, auch wenn du nicht mehr länger in die Höhe wachst.

Menstruation und Körpergröße

Die intensivste Phase des Wachstumsspurts dauert ungefähr ein Jahr. Dann kommt ein neuer Gast: die Menstruation. Nach Beginn deiner Periode wächst der Körper in ruhigerem Tempo weiter, bis er das Wachstum schließlich einstellt. Das passiert etwa zwei Jahre nach deiner ersten Menstruation. Du hast jetzt deine maximale Größe erreicht und wirst auch als Erwachsener nicht mehr viel größer.

Das heißt, je früher du deine Periode bekommst, desto früher hörst du auch auf zu wachsen. Darum sind Mädchen, die früher in die Pubertät gekommen sind, oft kleiner als Mädchen, die später dran waren. Das ist eine ziemlich verlässliche Regel, allerdings gibt es da natürlich auch Ausnahmen.

Und wenn du mit dem Einsetzen deiner Menstruation bereits groß bist, wirst du vermutlich irgendwann zu den größten Mädchen an deiner Schule gehören.

Hast du Ninas und Ellens Größenrätsel gelöst? Nina, die schon mit zehn Jahren ihre Menstruation bekommen hat, war mit zwölf Jahren ausgewachsen. Ellen hat ihre Mens fünf Jahre später bekommen und hatte also viel Zeit, Nina größenmäßig zu überholen.

Tut wachsen weh?

Viele Kinder quälen sich vor und während der Pubertät mit Wachstumsschmerzen. Das ist ungefährlich, aber die Schmerzen in den Muskeln und Knochen sind äußerst lästig. Sie kommen gerne am Abend und verbeißen sich meist auf der Unterseite der Beine und in den vorderen großen Oberschenkelmuskeln. Ein Schub dauert in der Regel zwischen einer halben und einer Stunde, ehe er wieder verschwindet. Wachstumsschmerzen vergehen von allein, man braucht keine Medikamente oder andere Behandlungen.

Wie groß wirst du?

Wie groß wir mal werden, hängt zu einem wichtigen Teil davon ab, wie groß unsere Eltern sind, ist also genetisch bedingt. Wenn du genauer wissen willst, wie groß du mal wirst, kannst du folgende Rechnung machen:

Die Größe deiner Mutter plus die Größe deines Vaters (in Zentimetern) minus 13 Zentimeter geteilt durch zwei.

Das Ergebnis verrät dir deine wahrscheinliche Größe, allerdings mit einer relativ großen Toleranzspanne von zehn Zentimetern über oder unter dem errechneten Wert.

Das trifft besonders dann zu, wenn ein Elternteil extrem groß oder extrem klein ist.

Für Jungs gilt ungefähr die gleiche Regel, aber man rechnet die 13 Zentimeter dazu statt sie abzuziehen.



