

Dr. med. Judith Bildau

Deine
MÄDCHEN
Sprechstunde



Alles über
deinen Körper,
deine Gefühle
und die Liebe



humboldt

Dr. med. Judith Bildau

Deine
MÄDCHEN
Sprechstunde

humboldt

INHALT

Vorwort	6
Über mich	8
Darum kann ich dir jetzt helfen	9
Klopf ... Klopf ... Klopf – da steht sie vor der Tür, die Pubertät	12
Du fühlst dich allein und keiner versteht dich?	14
Willkommen auf deiner Baustelle	16
10 x Pubertäts-Wissen to go	17
Wie sich dein Körper nun verändert	21
Was nun mit deiner Seele passiert	22
Das ewige Drama im Alltag – und was du dagegen tun kannst	26
Die drei Strategien gegen Alltagsprobleme	27
„Wieso verstehen meine Eltern mich nicht mehr?“	29
So schaffst du es, dich wieder verständlich zu machen	29
„Hilfe, meine Familie ist so peinlich!“	32
So schaffst du es, dass deine Familie nicht immer wieder in die Peinlichkeitsfalle tappt	33
„Nackt sein? Ist ja ekelhaft!“	36
So bringst du andere dazu, deine Schamgrenze zu respektieren ..	36
„Raus aus meinem Zimmer!“	39
So gelingt es dir, Grenzen zu ziehen und einen sicheren Rückzugsort für dich zu schaffen	40
Regeln & Verbote? Du bist doch kein kleines Mädchen mehr!	42
So schaffst du es gemeinsam mit deinen Eltern eine neue Form des Zusammenlebens zu gestalten	43
Mal Freunde*innen, mal Feinde*innen	48
So behältst du einen kühlen Kopf bei Cliquenzoff	49

Probleme? Probier's doch mal damit ... 52

„Ich hab keine Lust!“	53
So schaffst du es, aus der Null-Bock-Falle rauszukommen	53
„Ich schaffe das einfach nicht!“	57
So gelingt es dir, an dich selbst zu glauben und mutig zu sein	58
Schule? Da lernst du doch nichts fürs Leben!	61
So schaffst du es trotz null Bock, das Interesse (und vielleicht auch den Spaß) am Lernen zu behalten	62
Pandemie, Klimakrise & Co.	66
So bleibst du ruhig bei Zukunftsangst	67
„Ich bin doch kein Opfer!“	71
So wehrst du dich gezielt bei Mobbing in der Schule	73
Und so wehrst du dich bei Cybermobbing	75
„Lass mich in Ruhe!“	76
So reagierst du richtig bei sexueller Belästigung	78
Was kannst du gegen sexuellen Missbrauch tun?	81
„Nein Danke, kein Bedarf!“	85
So sagst du NEIN zu Zigaretten, Alkohol und Drogen	87

Liebe, Sex & Zärtlichkeit 92

Und plötzlich bist du verliebt	93
Das passiert in deinem Körper, wenn du verliebt bist	94
LGBTQ+ – ein Regenbogen an sexuellen Orientierungen	96
Darum kann deine sexuelle Orientierung viele Gesichter haben	99
Die Aufregung vor dem ersten Date	101
So bleibst du trotz Aufregung Du	102
Der erste Kuss und die ersten Berührungen	105
Das passiert beim Küssen in deinem Körper	106
Das passiert beim Kuscheln in deinem Körper	106
Das passiert in deinem Körper, wenn du sexuell erregt bist	107

Das erste Mal	108
Wie du merkst, dass du bereit dafür bist und wie du dich darauf vorbereiten kannst	109
Ein gebrochenes Herz	111
Darum ist Liebeskummer wichtig	112
Wie du es schaffst, den Liebeskummer hinter dir zu lassen	113

In der Mädchensprechstunde 118

Dein Körper verändert sich	120
Alles über deine Periode	120
Deine erste Menstruationsblutung	122
Das hilft dir bei einer unregelmäßigen Periode	126
Das hilft dir bei einer schmerzhaften Periode	128
Das hilft dir bei einer starken Periode	131
Diese Menstruationsartikel gibt es für dich	132
Alles über deine Brust	137
Die Entwicklung deiner Brust	138
Probleme mit der Brust? – Was dir jetzt helfen kann	139
Finde die richtige Verhütung für dich	144
Verhütungsmittel im Überblick	145
Die „Pille danach“	158
So findest du das richtige Verhütungsmittel für dich	159
„Judith, ich hab da mal eine Frage ...!“	162
„Tut das erste Mal weh?“	162
„Was kann ich gegen unreine Haut tun?“	164
„Meine Haare sind so fettig, ich muss sie jeden Tag waschen. Kann ich irgendetwas dagegen machen?“	166
„Ich schwitze so stark und rieche total unangenehm. Hast du irgendeinen Tipp, was da hilft?“	167

„Wann sollte ich das erste Mal zu einer Frauenärztin gehen? Ich habe solche Angst vor der Untersuchung!“	168
„Wann kann ich mit der Pille anfangen? Müssen meine Eltern damit einverstanden sein?“	169
„Wie gehe ich vor, wenn ich die Pille wieder absetzen möchte?“ ..	169
„Was ist das für eine Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs? Muss ich die machen?	170
„Ich habe total Angst vor einer Geschlechtskrankheit! Wie kann ich mich davor schützen?“	171

Schlusswort	173
--------------------	------------

Danksagung	175
-------------------	------------

VORWORT

Ich weiß nicht, wer dir diesen Ratgeber ans Herz gelegt oder ihn dir gar geschenkt hat. Möglicherweise deine Eltern, ein Freund oder eine Freundin oder einfach jemand, der dir eine Freude machen wollte. Vielleicht hast du ihn auch selbst entdeckt, als du im Buchladen oder online nach etwas gesucht hast, was dir gerade helfen könnte. Denn eins ist klar: Du befindest dich gerade in einer ganz besonderen Zeit deines Lebens. In einer ganz besonders aufregenden, komplizierten, verwirrenden und, ja, manchmal auch ganz besonders schwierigen Zeit deines Lebens. Denn genau das ist die Pubertät!

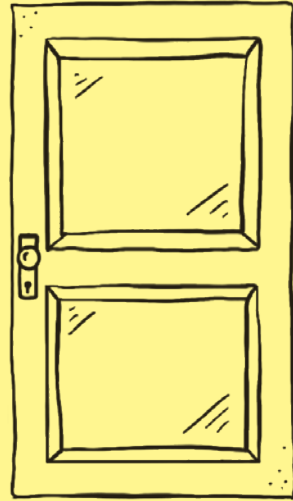
Auch wenn deine Eltern sich vielleicht nicht mehr daran erinnern können oder es vielleicht gern verdrängen würden: Auch sie waren einmal in der Pubertät. Und du kannst mir glauben, wenn ich dir sage, dass kaum ein Erwachsener eine durchgängig schöne Erinnerung an diese Zeit hat. Erwachsene neigen bedauerlicherweise gerne dazu, Dinge im Rückblick zu verklären, das heißt, Erlebnisse als schöner in Erinnerung zu behalten, als sie eigentlich in diesem Moment für sie waren. Wenn sie jetzt also mit dir über diese Zeit sprechen, könnte es sein, dass du das Gefühl bekommst, bei ihnen war alles rosarot und total einfach. Ich versichere dir, dass es das nicht war! Denn auch wenn sich Regeln und Normen verändert haben, seit deine Eltern Teenies waren, so mussten auch sie ihren Weg ins Erwachsensein finden, Dinge austesten, Fehler machen, Konflikte ausleben und manchmal ganz schön verzweifelt sein. Denn das gehört einfach dazu.

Du bist also ganz genau richtig so, wie du bist; all das, was gerade in dir vorgeht, hat seine Bedeutung und Berechtigung. Denn du hast ein Recht darauf, deine ganz eigene Pubertät zu (er)leben. Damit diese spannende Zeit aber für dich und deine Mitmenschen etwas einfacher wird, und du nicht das Gefühl hast, immer wieder an deine eigenen Grenzen zu stoßen oder dich gar selbst komplett in Frage stellst, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte dich begleiten auf der Reise durch deine Pubertät, dir für schwierige Situationen, in die du immer wieder geraten kannst, einfache Tipps und schnelle Hilfen geben und dich auch medizinisch bei all deinen Fragen, Zweifeln und Ängsten begleiten. Und für all die Fälle, in denen dir am Ende dann doch noch irgendwelche Fragen bleiben, die ich dir im Buch noch nicht beantworten konnte, habe ich dir zu den wichtigen Themen in den einzelnen Kapiteln viele Links zu nützlichen Internetseiten zusammengestellt, auf denen du dich weiter informieren und wo du dir Hilfe holen kannst. Für dringende Fälle, in denen du unbedingt persönlich mit jemandem sprechen möchtest, habe ich dir auch die Telefonnummern von verschiedenen Beratungsstellen aufgelistet.

Ich freue mich, dass ich dich auf deinem Weg durch deine Pubertät begleiten darf!

KLOPF ... KLOPF ... KLOPF – DA STEHT SIE VOR DER TÜR, DIE PUBERTÄT

Eigentlich fühlst du dich ganz zuhause in deinem Leben, weißt genau, wo du alles findest, wo du das „Um-dich-Herum“ verstaut hast – dich selbst, deine Familie, deine Freunde, die Schule, den Sportverein. Und plötzlich klopft da jemand Fremdes an deine Tür. Du kennst die Person gar nicht, und dennoch drängt sie sich mit Macht an dir vorbei und in dein



Leben, diese Pubertät. Sie räumt deine Schränke aus, bringt alle deine Sachen durcheinander. Und du bist ganz verzweifelt und weißt nicht mehr, wo dir der Kopf steht. Doch keine Angst, du bist ihr nicht alleine ausgeliefert. Dieses Buch erklärt dir, was diese Pubertät da grade macht und hilft dir beim Wiederaufräumen, beim Sortieren und Neu-Ordnen – damit du das Chaos in den Griff bekommst.

Die Pubertät ist eine Zeit des Übergangs, in der die jungen Menschen nach einer alten deutschen Redensart „weder Fisch noch Fleisch“ sind. Was das genau heißen soll? Nun ja, es bedeutet, dass die Jugendlichen nun irgendwie *in between* sind, also weder Kind noch Erwachsene. Sie sitzen quasi „zwischen den Stühlen“ und vielleicht kommt dir dieses Gefühl auch bekannt vor. Irgendwie ist plötzlich alles anders und du weißt eigentlich gar nicht so genau, warum. Manchmal fühlst du dich zu allem bereit, mutig, möchtest die Welt entdecken und freust dich auf alles, was vor dir liegt und dann wiederum ist dir alles zu viel, es macht dir sogar richtig Angst und du würdest dich am liebsten im Arm von Mama oder Papa verkriechen. Leider sind deine Eltern momentan aber irgendwie auch total schräg drauf, zumindest hast du das Gefühl, dass ihr irgendwie die Verbindung zueinander verloren habt. Du kannst gar nicht sagen, warum das so ist, es ist aber auf jeden Fall so, dass irgendetwas zwischen euch steht. Sie haben aufgehört, dich zu verstehen, meckern nur noch, verbieten viel zu viel und behandeln dich immer noch wie ein kleines Mädchen. Und das bist du nicht mehr. Punkt.

Auch in der Schule ist es stressig. Die Lehrer und Lehrerinnen machen Druck, sagen, dass sie euch „auf das Leben vorbereiten“ möchten, sprechen von Abitur oder Ausbildung und wollen von dir wissen, was du einmal „werden“ möchtest. Aber woher sollst du das wissen? Klar hast du irgendwie Ideen, aber doch noch lange keinen festen Plan! Außer vielleicht dem einen, nicht so zu werden wie deine Eltern. Jedenfalls steht eine Frage ständig im Raum: „Was wollen denn plötzlich alle von mir?!“

Mit deinen Freuden und Freudinnen ist das inzwischen auch so eine Sache. Vor nicht allzu langer Zeit war es klar: ihr seid BFF, *best friends forever*, euch wird nie etwas auseinanderbringen. Doch jetzt geht es ständig rauf und runter mit deinen Gefühlen: Manchmal findest du, dass kein Blatt zwischen euch passt, dann wiederum fühlst du dich

anders als sie und nicht zugehörig. Das liegt vielleicht auch daran, dass es immer wieder Stress innerhalb der Clique gibt, und du dich fragst, warum deine Freundin ihre Geheimnisse statt dir plötzlich jemand ganz anderem erzählt oder warum du nicht auf die Party am nächsten Wochenende eingeladen bist. Hast du vielleicht irgendetwas falsch gemacht? Sind die anderen einfach cooler als du?

Manchmal dreht sich alles in deinem Kopf, und bei dem, was gerade so passiert, kommst du nicht mehr so richtig mit. Du bist verwirrt. So ist es also, wenn man erwachsen ist? Alle wollen etwas von dir, es gibt viel mehr Streit und irgendwie ist das Leben so viel komplizierter als früher? Das hast du dir ehrlich gesagt anders vorgestellt, ganz anders!

Du fühlst dich allein und keiner versteht dich?

Inzwischen fühlst du dich auch oft vollkommen allein. So richtig einsam. Anders, als alle anderen und vielleicht auch irgendwie nicht „in Ordnung“. Warum denn sonst versteht dich plötzlich keiner mehr? Warum sonst kritisieren dich auf einmal alle? Du möchtest dich nur noch in deinem Zimmer verkriechen, tust das vielleicht auch, und beschließt, dass die Welt sich erst einmal ohne dich weiterdrehen muss. Vielleicht weinst du jetzt mehr, oder fühlst vielleicht auch gar nichts, einfach nur Leere. Möglicherweise bist du aber auch total wütend. Auf alle und alles und auch auf dich selbst.

In solchen Momenten glaubst du, dass es nur dir so geht – und dass es noch nie jemandem vorher so gegangen ist. Denn alle anderen haben ihr Leben scheinbar im Griff. Klar, dein bester Freund hat auch mal Stress mit seinen Eltern, aber das scheint ihm nichts auszumachen. Und deine Freundin zuckt nur mit den Schultern, wenn sie wieder

eine Fünf in Latein kassiert hat und macht dann genauso weiter wie vorher. Deine Eltern erzählen immer nur von den tollen Sachen, die sie als Jugendliche erlebt und gemacht haben. Dein Vater zum Beispiel schildert dir gerne mit verklärtem Blick, wie er damals mit einem Nebenjob sein Taschengeld aufge bessert hat, und fragt dich dann, wann du dir denn endlich auch einen Job suchst. Darauf hast du aber gar keinen Bock. Zumindest nicht jetzt. Nach der Schule noch jobben, das ist dir gerade einfach zu viel. Und schon wieder bist du überfordert. Du allein auf weiter Flur. Alle anderen wissen wie es geht, nur du weißt irgendwie gerade überhaupt nicht, wo oben und unten ist.

STOPP. Steig bitte einmal kurz aus deinem Gedankenkarussell aus. **DU BIST NICHT ALLEIN.** Und nein, **ES GEHT NICHT NUR DIR SO.** Natürlich gibt es viele Unterschiede in der Gefühlswelt von euch heranwachsenden Mädchen, aber ich versichere dir, dass **ALLE** in dieser besonderen Zeit zu kämpfen haben. Dein Freund möchte vielleicht nicht erzählen, wie sehr er unter den Streitereien mit seinen Eltern leidet. Vielleicht merkt er es selbst nicht einmal, ist einfach nur sauer und wird manchmal richtig aggressiv. Deiner Freundin ist Latein vielleicht wirklich egal, aber gar nicht so selten liegt sie nachts wach, weil sie wahnsinnige Angst vor dem nächsten Zeugnis hat und davor, vielleicht nicht versetzt zu werden. Wie peinlich wäre das dann in eine Klasse mit Jüngeren zu kommen! Und dein Vater erzählt mit so viel Stolz von seinem Nebenjob, weil seine Eltern nie genug Geld für coole Klamotten hatten und er immer die Jeans von seinem älteren Bruder auftragen musste. Als er dann endlich sein eigenes Geld hatte, fühlte sich das wie ein Triumphzug an, vor allem, als er das erste Mal mit seiner neuen Levis 501 in die Schule gehen konnte.

Du bist nicht allein. Es geht und ging vielen so wie dir. Und, egal, wie düster sich manche Momente gerade für dich anfühlen mögen, ich versichere dir: Alles, was du gerade fühlst und erlebst ist richtig, ist wichtig und Teil deiner (gesunden) Entwicklung.

PROBLEME? PROBIER'S DOCH MAL DAMIT ...



Weil du gerade sehr mit dir selber beschäftigt oder auch durcheinander bist, überfordern dich viele Alltagssituationen und du weißt nicht mehr weiter. Bei neuen Herausforderungen, die du noch nicht kennst, kostet es dich besonders viel Kraft, eine Lösung zu finden. Oft klappt das nicht und dann eskaliert die ganze Sache. Hier bekommst du schnelle Tipps, wie du den Überblick behältst und in Problemsituationen reagieren kannst. Das folgende Kapitel ist quasi dein kleiner Spickzettel für die Tests im täglichen Leben.

„Ich hab keine Lust!“

Für dich fühlt sich das Leben gerade ganz oft bleischwer an. Alles erscheint dir so wahnsinnig anstrengend. Dauernd will jemand etwas von dir, meckert an dir herum oder kritisiert dich. Du glaubst, du kannst es niemandem mehr recht machen. Und alles wird dir irgendwann zu viel. Deswegen ziehst du dich am liebsten in dein Zimmer zurück und willst einfach nur deine Ruhe haben. Oft hast du überhaupt keine Lust aufzustehen und erst recht nicht, in die Schule zu gehen. Dir fehlt einfach komplett die Motivation. Wahrscheinlich verstehst du heute in Latein eh wieder nichts und die Mathearbeit geht sowieso wieder komplett daneben. Und dann gibt's wieder Stress zu Hause. Da hast du natürlich erst recht keinen Bock drauf. Stress gibt's nämlich momentan sowieso genug – sowohl in der Schule, als auch in deinem Freundeskreis. Manchmal möchtest du deshalb einfach deine Zimmertür abschließen und dir die Bettdecke über den Kopf ziehen.

So schaffst du es, aus der Null-Bock-Falle rauszukommen

Sei stolz auf dich! Erkenne an, durch welche aufregende, aber auch super anstrengende Lebensphase du dich gerade kämpfst. Es passiert so wahnsinnig viel mit deinem Körper, deiner Seele und deiner gesamten Persönlichkeit, und damit natürlich auch mit den Beziehungen zu deinen Mitmenschen. Du rockst das alles ganz großartig und spätestens jetzt ist es an der Zeit, dass du dir selbst mal auf die Schulter klopfst. Es ist völlig normal, dass du Fehler machst, dass Dinge nicht auf Anhieb klappen und du oft mega frustriert bist. Doch genau dafür ist die Pubertät da! Sie ist quasi der Übungsplatz für das echte Leben als Erwachsene. Sei stolz auf dich! Du machst das toll!





Lass dich nicht täuschen! Hast du das Gefühl, bei deinen Freundinnen läuft immer alles super und sie *struggeln* nie (oder deutlich weniger als du), kann das natürlich zusätzlich dein Null-Bock-Gefühl verstärken. Auch Social Media können dir den Rest geben. Scrollst du zum Beispiel durch Instagram, siehst du nur tolle Bilder mit glücklichen und schönen Menschen. Doch hier ist es genau das gleiche wie mit deinen Freundinnen: Das sind nur Ausschnitte aus dem Leben der anderen, die du da siehst! Ich garantiere dir, dass jedes Mädchen (übrigens auch jeder Junge) in der Pubertät ganz schön zu kämpfen hat und auch, dass es viele junge Menschen gibt, die am liebsten alles mit sich selbst ausmachen und ihren Schmerz nicht teilen möchten oder können. Auf Social Media werden vorrangig schöne (oder geschönte) Momente gezeigt, die nichts mit dem echten, wahren 24/7 real life gemeinsam haben. Lass dich von dem vermeintlich glänzenden Leben der anderen nicht täuschen!



Vergleiche dich nicht mit anderen! Schaust du außerdem immer oder zu oft nach dem Leben der anderen, kann dich das zusätzlich frustrieren. Es sieht nämlich ganz oft so aus, als ob andere Menschen grundsätzlich mehr haben (s. o.) oder mehr können als du – eine übrigens weit verbreitete Ansicht, die die Redensart „Jenseits des Zauns ist das Gras immer grüner“ genau auf den Punkt bringt. Ich persönlich bin ja der Meinung, dass das Gras dort in Wirklichkeit gar nicht grüner und damit besser *ist*, sondern uns nur so *erscheint*. Es bringt also gar nichts, dauernd den Zustand oder die Farbe der Grashalme auf der anderen Seite zu beobachten, sondern es ist viel wichtiger, die Wiese auf der eigenen Seite zu wässern und zu pflegen, damit sie schön wachsen kann. Bleib also bei dir, kümmere dich um dich und vergleiche dich nicht mit anderen! Die Wiese auf der anderen Seite des Zauns kann wunderschön sein, und vielleicht ist deine tatsächlich nicht so grün. Dafür gibt es bei dir noch viele weitere Farben, weil auch jede Menge Blumen darauf wachsen. Deine Wiese ist eben anders, aber trotzdem einzigartig und wunderbar. Du musst in Mathe

nicht so gut sein wie deine beste Freundin, du musst auch nicht so sportlich sein. Hör bitte auf, es krampfhaft zu versuchen und dich damit selbst immer wieder klein zu machen. Du bist du – und du bist im wahrsten Sinn des Wortes *unvergleichlich*!

Mache eine Bestandsaufnahme! Versuche einmal ganz genau hinzuschauen, was dich gerade am meisten lähmt. Ist es die Schule? Oder Social Media? Ist es der Stress in der Clique? Womöglich der ewige Streit mit deinen Eltern? Welcher Gedanke lastet dir grade besonders auf der Seele oder drückt ständig auf den Keine-Lust-auf-gar-Nichts-Knopf? Wenn du nur noch down bist, ist es ganz wichtig, dass du eine Bestandsaufnahme machst – und dich dann ganz gezielt um das kümmerst, was dich gerade am meisten belastet. Außerdem: Hole dir Hilfe! Du musst das gerade nicht alleine regeln! Wächst dir momentan die Schule über den Kopf, sprich mit deinen Eltern und organisiert gezielt Nachhilfeunterricht. Deine Eltern können auch mit deinen Lehrer*innen besprechen (du natürlich auch!), wie du nun am besten unterstützt werden kannst. Merkst du, dass Social Media dich gerade total frustrieren, lege bewusst eine Pause ein und versuche, eine gewisse Zeit Abstand davon zu halten und gar nicht erst reinzuschauen. Bei ewigem Streit im Freundeskreis und mit deinen Eltern schaue noch einmal in das vorherige Kapitel und versuche dann, ganz gezielt Lösungswege einzuschlagen. Manchmal erscheint auf den ersten Blick alles wie eine riesige graue Dunstwolke, die über dir hängt. Bei genauerem Hinsehen sind es aber nur viele kleine Wölkchen, die sich mit ein bisschen Pusten auflösen lassen.

Bewege dich! Kennst du das: Wenn du ein paar Tage krank warst, du lange im Bett gelegen hast und dich immer noch total matt fühlst, obwohl du eigentlich schon längst wieder gesund bist? Vielleicht bist du immer noch ein bisschen angeschlagen, aber es liegt auch daran, dass dein Körper noch im totalen Ruhemodus steckt. Wegen Bewegungsmangel, fehlendem Licht und Mangel an frischer Luft ist bei dir

quasi immer noch die Pausentaste gedrückt. Die Durchblutung deines Körpers ist verlangsamt und dein Blutdruck im Keller – und du wirst immer müder. So ist es auch, wenn du dich die meiste Zeit des Tages in deinem Zimmer verkriechst und im Bett liegst. Ein wahrer Teufelskreis: Du fühlst dich müde und lustlos → du legst dich hin → du wirst immer müder und lustloser. Auch wenn ich mich jetzt vielleicht wie eine nervige Sportlehrerin anhöre: Jetzt solltest du dich bewegen! Gib dir selbst einen kräftigen Tritt in den Hintern und fang an, dich körperlich zu betätigen! Entweder du suchst dir eine Sportart aus, die du schon immer einmal ausprobieren wolltest oder du verabredest dich zum Joggen mit deinen Freunden. Vielleicht wollt ihr auch zusammen ins Fitnessstudio gehen. Gemeinsamer Sport kann nämlich auch die Bindung zu deiner Clique stärken. Wichtig ist, dass du einen Anfang findest. Du wirst sehen, Sport ist ein wahrer Energiebooster und wird deine Lebensgeister wieder wecken!



GANZ WICHTIG: Wenn du das Gefühl hast, deine Null-Bock-Phase geht über das normale Maß hinaus und du schaffst es gar nicht mehr, dich selbst irgendwie zu motivieren, dann ist es an der Zeit, dass du dir Hilfe holst. Du musst nie etwas alleine schaffen, es ist immer jemand für dich da und es ist auf keinen Fall ein Zeichen von Schwäche, wenn du Unterstützung benötigst. Manchmal können aus verschiedenen Gründen Eltern nicht weiterhelfen. Dafür gibt es dann aber andere Anlaufstellen, die dir professionell, vertraulich und sicher Hilfe anbieten können.



Hole dir Hilfe! Ich habe für dich am Ende dieses Kapitels einige Beratungsstellen und Internetseiten aufgelistet, an die du dich in dieser, aber auch in anderen hier besprochenen Situationen jederzeit ohne Angst oder Scham wenden kannst!

LIEBE, SEX & ZÄRTLICHKEIT

Als wäre dein Leben mit Schulstress, Elternstreit & Cliquenzoff nicht schon kompliziert genug, kommt jetzt auch noch dieses Verliebtsein dazu! Nicht nur, dass du mit deinen Gedanken ständig bei „dieser einen“ Person bist, nein, jetzt fühlst du plötzlich auch diese Sehnsucht nach körperlicher Nähe, den Wunsch, sie zu berühren und zu spüren. Das verunsichert dich total! Tausend Fragen schwirren dir durch den Kopf. Was passiert da gerade mit dir? Wie sollst du dich verhalten, wenn ihr euch ganz allein trifft? Und was ist, wenn dir am Ende das Herz gebrochen wird? In diesem Kapitel erfährst du alles über die ersten Berührungen, richtige Küsse und natürlich das berühmte „erste Mal“. Du bekommst Tipps, wie du euer erstes gemeinsames Date total entspannt gestalten kannst und erfährst, warum Liebeskummer zwar echt weht tut, aber niemals das Ende der Welt bedeutet!



Und plötzlich bist du verliebt

Du weißt noch, wann du ihn das erste Mal gesehen hast. Es war nur ein kurzer Augenblick, aber du bist dir ganz sicher, dass du ihn niemals vergessen wirst. Er stieg aus dem Bus und lief ins Schulgebäude. Er hatte seine Ledertasche unter den Arm geklemmt, schaute etwas verlegen und strich sich unsicher durch die Haare. Das war er also, der Neue, von dem alle schon gesprochen hatten. Er ging ab sofort in die Klasse über dir. Seit diesem Tag hast du dann versucht, wann immer es ging, einen Blick auf ihn zu erhaschen. Manchmal hast du richtig auf der Lauer gelegen und darauf gewartet, dass er seinen Klassenraum verlässt. Nur deine beste Freundin wusste davon, dass er dir so wahnsinnig gut gefiel. Deine Mutter fragte auch einmal nach, ob du vielleicht verliebt seist. Irgendwie schien sie etwas bemerkt zu haben. Du hast es abgestritten. Das geht deine Eltern nämlich gar nichts an. Und du warst natürlich auch nicht verliebt, er gefiel dir einfach nur! Er war irgendwie viel erwachsener als die Jungs aus deiner Klasse. Einmal wart ihr gemeinsam am Schulkiosk. Weil es dort immer so eng war, wurdest du gegen ihn gedrückt. Du konntest ihn riechen und hast mit deiner Schulter seinen Arm berührt. Dein Herz fing ganz wild an zu klopfen und deine Hände waren plötzlich schweißnass. Sogar ein bisschen schwindelig war dir. Es fühlte sich aber gut an. Zum Glück hat das niemand gemerkt. Danach war dir, als hättest du gerade einen 1000-Meter-Lauf gemacht. Fühlt sich das Verliebtsein vielleicht doch genauso an?

Diese Geschichte ist jetzt schon ein paar Jahre her. Im Nachhinein glaubst du, dass du da tatsächlich das erste Mal verliebt warst. Vermutlich hat er dich damals gar nicht wahrgenommen, aber du erinnerst dich trotzdem gerne an diese Zeit. Du hast das erste Mal in deinem Leben Herzklopfen wegen eines Jungens gehabt. Natürlich warst du auch danach immer mal wieder verliebt. Mit einem Klassenkameraden warst du sogar mal ein paar Wochen zusammen.

Und auch heute ist es jedes Mal dasselbe, wenn du dich zu einem Jungen hingezogen fühlst: Du möchtest ihn so oft es geht sehen, in seiner Anwesenheit schlägt dein Herz schneller, deine Hände werden feucht und du bist ganz aufgeregter. Doch warum ist das so? Ist das tatsächlich Verliebtsein? Und was passiert da eigentlich genau mit dir?

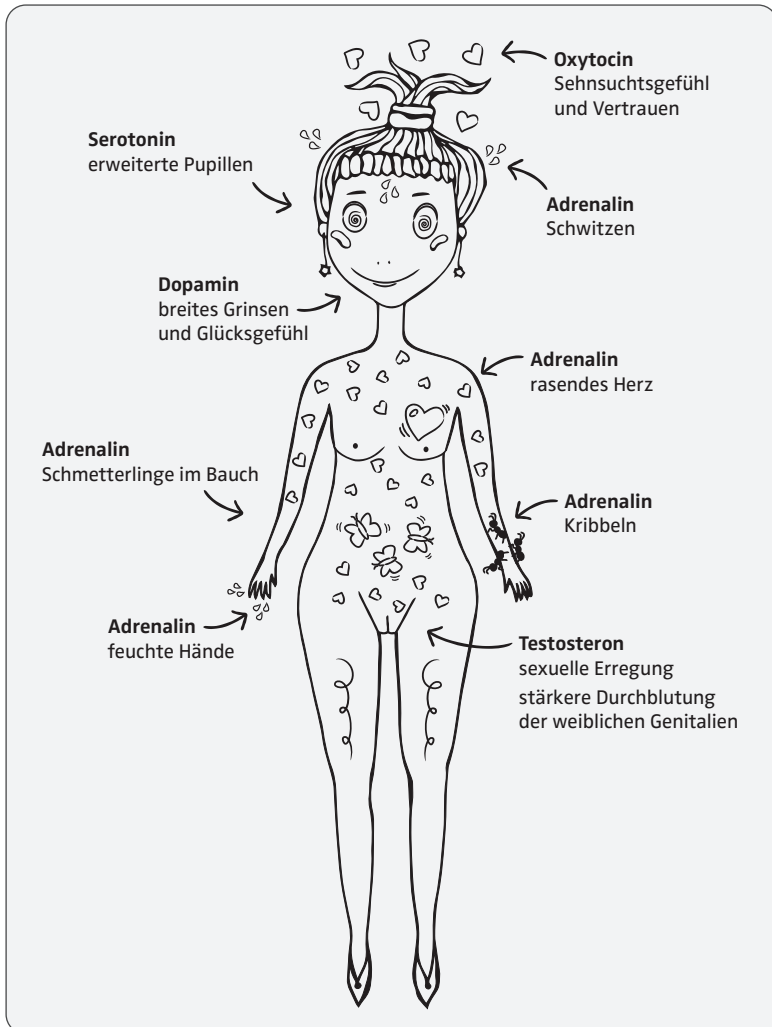
Das passiert in deinem Körper, wenn du verliebt bist

Verliebt sein – das ist wohl mit eines der schönsten Gefühle der Welt. Vor allem, wenn das Gefühl erwidert wird. Und, das *turnt* dich jetzt vielleicht ein bisschen ab, in deinem Körper findet währenddessen ein wahres Feuerwerk an chemischen Prozessen statt. Ich finde das ja mega spannend, weil es auch zeigt, dass Chemie definitiv nichts ist, was nur in der Schule im Chemiesaal stattfindet, sondern etwas, das das gesamte Leben auf ganz wunderbare Weise beeinflusst! Denn was wären wir Menschen, wenn wir nicht lieben könnten?

Wenn du verliebt bist, schüttet dein Körper vermehrt folgende Hormone aus:

- Dopamin: Das „Glückshormon“ sorgt dafür, dass du dich gut fühlst, ja, geradezu euphorisch, wenn du in der Nähe eines Menschen bist, in den du verliebt bist. Dein Körper belohnt sich damit selbst. Du brauchst deswegen auch weniger Schlaf und hast weniger Appetit.
- Adrenalin: Du fühlst dich, als ob du Schmetterlinge im Bauch hast. Wenn du deinen Schwarm siehst, steigt dein Blutdruck, dein Puls wird schneller, du fängst an zu schwitzen und es kribbelt überall.
- Oxytocin: Das „Bindungs- und Kuschelhormon“ sorgt dafür, dass du einem anderen Menschen vertraust, mit ihm zusammen sein möchtest und dir seine körperliche Nähe wünschst.
- Testosteron: Sinkt bei Männern während des Verliebtseins der Spiegel des männlichen Hormons Testosteron, so steigt er bei Frauen an. Ja, auch Mädchen und Frauen bilden männliche

Geschlechtshormone! Testosteron bewirkt, dass du ab einem gewissen Alter auch sexuelles Verlangen nach dem Menschen hast, für den dein Herz schlägt.



Verliebtsein – Hormone und Symptome

Ein Hormon sinkt dagegen beim Verliebtsein:

- Serotonin: Mit dem Abfall des Serotonins, übrigens auch eine Art „Glückshormon“, verbunden ist der dringende Wunsch deinen Schwarm so oft es geht zu sehen. Du bist quasi „fixiert“ auf diese eine Person.

Gerade das erste Verliebtsein fühlt sich wie ein Wirbelsturm an, der plötzlich über einen hereinbricht. Die Hormonausschüttung trifft euch Jugendliche meist mit voller Wucht und kann euch manchmal auch ganz schön aus der Bahn werfen. Aber keine Angst: Obwohl Verliebtsein immer schön ist und sein wird, verläuft es später nicht mehr ganz so stürmisch, denn im Laufe des Lebens entwickelt sich in der Regel eine Art Toleranz. Wir gewöhnen uns quasi an diesen Hormoncocktail, können besser damit umgehen und lassen nicht mehr unser gesamtes Leben davon bestimmen.

LGBTQ+ – ein Regenbogen an sexuellen Orientierungen

Die Geschichte des ersten Verliebtseins, die ich oben beschrieben habe, handelt von einem Mädchen und einem Jungen. Mir ist es ganz wichtig zu betonen, dass diese Geschichte selbstverständlich auch von zwei Jungen, zwei Mädchen, ein oder zwei transgeschlechtlichen Jugendlichen hätte erzählen können. Völlig egal. Denn Verliebtsein fühlt sich für alle Menschen ähnlich an und ist nicht vom Geschlecht, dem man selbst zugehört oder in das man sich verliebt, abhängig. Liebe ist immer eine der schönsten Sachen der Welt, egal, zwischen wem und in welcher Form.

Ich glaube, ich muss dir gar nicht erklären, was genau LGBTQ+ ist. Vermutlich könnt ihr jungen Leute das nämlich längst viel besser. Ich finde es großartig, wie selbstverständlich und offen ihr damit umgeht, dass es auf der Welt mehr als zwei Geschlechter und viele Arten der Liebe gibt. Ich bin der Meinung, da können wir Eltern uns noch eine ganze Menge von euch abschauen! Und genau darum, soll es in diesem Kapitel nun gehen. Auch wenn ihr Jugendlichen nämlich längst viel weiter seid und deutlich weniger Probleme mit einer bunten „Regenbogenwelt“ habt, hinken da die Gesellschaft und vor allem die älteren Generationen oftmals noch ganz schön hinterher. Ich möchte dich nun dabei begleiten und unterstützen, zu dir und deinen Gefühlen zu stehen, wenn du merkst, dass das Gefühl deiner Geschlechtszugehörigkeit oder die Form deiner Liebe eine andere ist, als die, die von der älteren Generation meist vorgelebt wurde und – leider – oftmals noch erwartet wird.

WUSSTEST DU EIGENTLICH ...?



... dass **LGBTQ+** die englische Abkürzung für L (lesbian/lesbisch), G (gay/homosexuell), B (bisexuell), T (transgender/transsexuell), Q (queer), + (z. B. pansexuell) ist.

Auch wenn das für dich wahrscheinlich absolut nichts Neues ist, möchte ich dennoch noch einmal einen kurzen Überblick über LGBTQ+ geben:

Lesbisch bedeutet, dass Mädchen und Frauen ein anderes Mädchen oder eine andere Frau lieben und/oder eine sexuelle Beziehung zu ihr haben.

Homosexuell hingegen beschreibt die Liebe oder sexuelle Anziehungskraft zwischen Jungen und Männern.

Bisexuelle Menschen fühlen sich zu beiden Geschlechtern hingezogen, können also Männer und Frauen lieben.

Transsexuelle Menschen identifizieren sich nicht mit ihrem Geburts-geschlecht. Sie fühlen sich als wären sie im „falschen Körper“ geboren. Es kann sein, dass sie als Mädchen geboren wurden, sich aber als Junge fühlen und so auch leben wollen. Oder umgekehrt. Manche machen eine Geschlechtsangleichung, damit ihr Körper zu dem von ihnen gefühlten Geschlecht passt.

Queere Menschen lassen sich in keine Kategorie „pressen“. Sie möchten nicht durch ihr Geburts-geschlecht definiert werden und auch ihr Liebes- und Sexualleben ist geschlechtsunabhängig. Manchmal wird *queer* einfach als Oberbegriff für alle nicht hetero- oder transsexuellen Menschen verwendet.

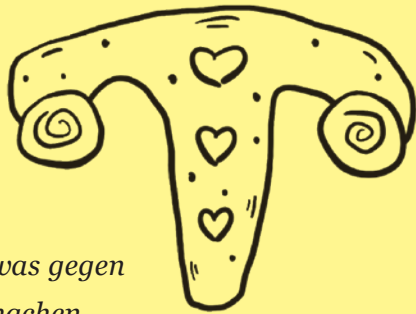
Pansexuellen Menschen ist das Geschlecht der oder des Anderen völlig egal. Sie fühlen sich ganz unabhängig davon zu einer Person hingezogen.

Vorneweg möchte ich noch ein paar Dinge erklären, weil ich sie für sehr wichtig halte. Zunächst einmal ist es völlig normal in der Pubertät, dass du dich zeitweise überhaupt nicht wohl in deinem Körper fühlst. Die wachsenden, schmerzenden Brüste, die oft extrem nervige Periode und vieles mehr können dir dein gutes Körpergefühl manchmal ganz schön verhaseln. Möglicherweise haderst du auch immer mal wieder damit, ein Mädchen zu sein, weil dir das Leben als Junge mitunter weniger kompliziert erscheint. Das alles ist nicht mit einer Störung der Geschlechtsidentität gleichzusetzen und ein völlig normaler Entwicklungsprozess. Amerikanische Untersuchungen haben gezeigt, dass 80 bis 95 % aller Kinder sich zeitweise nicht mit ihrem Geschlecht identifizieren können, damit also irgendwie nicht zufrieden sind. Mit Abschluss der Pubertät verschwindet dieses Gefühl in der Regel komplett.

IN DER MÄDCHENSPRECHSTUNDE

Auch wenn dein Körper manchmal ganz schön verrückt spielt und du das Gefühl hast, er gehört gar nicht zu dir und quält dich – ihr beide seid trotzdem Komplizen und Partner und für immer fest miteinander verbunden. Und genau deshalb ist es so wichtig, dass ihr die allerbesten Freundinnen werdet! Also los geht es auf eine aufregende und spannende Reise.

Wir tauchen gemeinsam in die Tiefen deines Körpers ein und lernen ihn zusammen besser kennen! Und wir finden auch Mittel und Wege, etwas gegen die unschönen Dinge zu machen, die er manchmal anstellt. Damit du am Ende sagen kannst: „Manchmal nervst du mich ganz schön – und trotzdem bist du mega!“

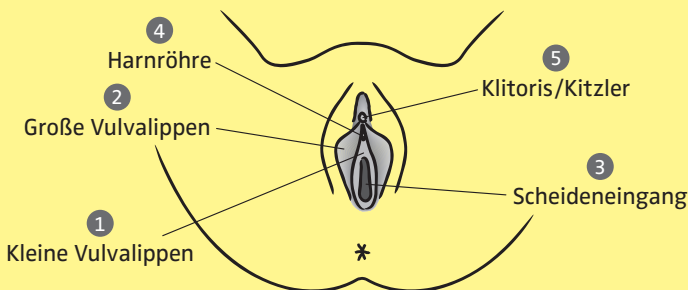


Bevor ich jetzt mit dir in die Mädchensprechstunde einsteige, möchte ich mir zunächst einmal zusammen mit dir dein äußeres Genital, also deine Vulva, anschauen. Das machen wir Frauen nämlich viel zu selten. Wir schauen uns regelmäßig unsere Hände, unsere Füße und unser Gesicht an, haben aber oftmals Scheu davor, ein anderes, sehr wichtiges Körperteil von uns genauer zu betrachten – unsere großartige, wunderschöne Vulva. Hierzu eignet sich übrigens hervorragend ein kleiner Spiegel, den du dir zwischen deine Beine klemmen kannst und mit dem du schließlich freie Sicht auf dieses Wunderwerk hast.

DEINE VULVA



Deine Vulva besteht aus den **kleinen, inneren Vulvalippen ①** und den **großen, äußeren Vulvalippen ②**. Über dem **Scheideneingang ③**, dem Eingang deiner Vagina, liegt deine **Harnröhre ④**, aus der der Urin kommt. Deine **Klitoris ⑤** befindet sich etwas über der Harnröhre. Von außen, zwischen deinen inneren Vulvalippen, ist nur ein kleiner Teil von ihr zu sehen. Diesen Teil nennt man **Kitzler ⑤**; er ist sehr empfindlich für Berührungen und ein wichtiges Zentrum der weiblichen Lust. Der restliche Teil deiner Klitoris ragt in deine Scheide hinein und schwillt, ebenso wie dein Kitzler, an, wenn du sexuell erregt bist.



Dein Körper verändert sich

Ich habe ja in den vorangegangenen Kapiteln immer mal wieder über Dinge geschrieben, die gerade in deinem Körper passieren. Im letzten Teil des Buches steht dieses Thema nun absolut im Mittelpunkt.

Dein Körper ist ein Wunderwerk – das ist er immer schon gewesen. Jetzt in der Pubertät verändert er sich noch einmal grundlegend. Das ist großartig! Aber wie bei jeder Veränderung gibt es dabei auch so manche Stolpersteine und Hindernisse. Manchmal scheint euch euer Körper quälen zu wollen: mit Regelblutungen, die sich nicht an die Regeln halten und euch auch noch Schmerzen bereiten, einem Gesicht, das wegen der Pickel und Mitesser manchmal eher einer Mondlandschaft gleicht, mit schmerzenden Brüsten, die sich scheinbar auch noch verschiedene Körbchengrößen ausgesucht haben. Das alles kann für euch mitunter ganz schön nervig sein und deshalb möchte ich euch auf den folgenden Seiten viele Informationen und Tipps geben, die euch dabei helfen, auf eurem Weg zur erwachsenen Frau an diesen Hindernissen vorbeizukurven und über die Stolpersteine hinwegzuhüpfen.

Alles über deine Periode

Fangen wir direkt mit dem wohl auffälligsten Hindernis während der Pubertät an: Deiner Periode.

Völlig egal, wie du sie nennen magst, deine Regel kann manchmal ganz schön nervig sein. Möglicherweise ist sie (noch) so unregelmäßig, dass du nie weißt, wann genau sie kommt oder sie ist so stark und schmerzhaft, dass du währenddessen völlig ausgeknockt bist.

DIE „SACHE“ MIT DEN VIELEN NAMEN



Für die immer wiederkehrende Blutung einer Frau gibt es viele Bezeichnungen: Menstruation, Periode, Regel, Monatsblutung, Tage. Es sind aber auch zahllose andere und oft sehr lustige Namen im Umlauf, wie Rote Zora, Bloody Mary, Besuch von der roten Frieda, die rote Karte oder rote Welle, und weil das Ganze ungefähr eine Woche dauert – Erdbeer- oder Ketchup-Woche oder gar Los Wochos.

Der Grund dafür, dass die Regel häufig nicht beim Namen genannt wird: auch im 21. Jahrhundert ist es für viele immer noch ein schambelastetes Tabuthema. Vielen Frauen ist ein Gespräch über das Thema „Periode“ unangenehm, beim Kauf von Monatshygiene fühlen sie sich unwohl und selbst in der Schule erfahren die Teenager, die ja gerade mitten in ihrer Pubertät stecken, herzlich wenig über Menstruation und weiblichen Zyklus. Das finde ich erschreckend und ich wünsche mir sehr, dass sich das für euch Mädchen der nächsten Generation endlich grundlegend ändert! Denn die Menstruationsblutung ist das natürlichste der Welt. Sie ist wichtiger Bestandteil des weiblichen Zyklus und ohne diesen wäre die Fortpflanzung der Menschen überhaupt nicht möglich. Also Schluss mit dieser leidigen Menstruationsscham und raus mit dem Stolz der roten Zora!

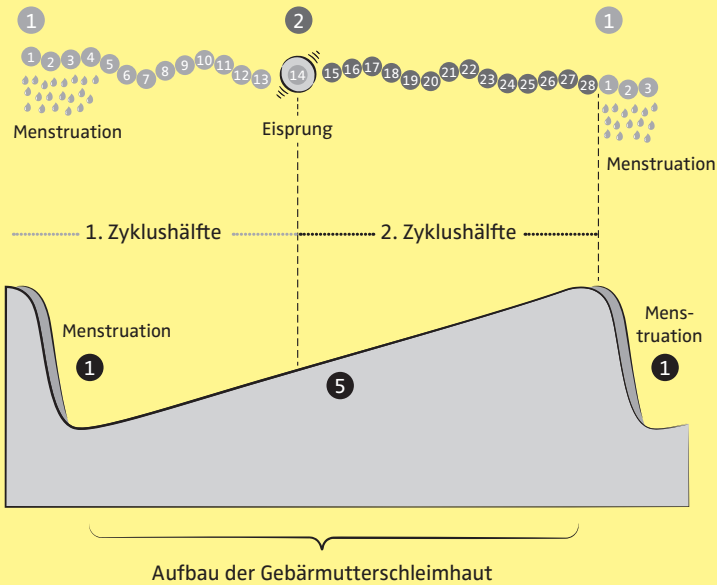
Bevor wir zu den Beschwerden kommen, die die Periode häufig auslöst, lass uns erst einmal betrachten, was da eigentlich in deinem Körper vor sich geht. Ich hatte ja schon am Anfang des Buches geschrieben, dass die Mädchen mittlerweile immer jünger sind, wenn sie anfangen, zu bluten. Im Durchschnitt nämlich 12,5 Jahre. Das hat viele Gründe und mit den Einzelheiten möchte ich dich jetzt gar nicht langweilen. Jedes Mädchen erlebt es natürlich ganz unterschiedlich, zum ersten Mal seine Tage zu bekommen. Das liegt auch daran, ob und wie es vorher darauf vorbereitet wurde. Möglicherweise wurde die Periode sehnlichst erwartet, weil bereits alle Freundinnen einmal

im Monat „Besuch von Tante Rosa“ (noch so ein Tarnname) bekommen. Es ist aber genauso gut möglich, dass du zunächst einen Riesenschreck bekommst, wenn du Blut in deinem Slip entdeckst. Vielleicht weißt du gar nicht, was das ist und befürchtest, ernsthaft krank zu sein, weil deine Eltern irgendwie noch nie mit dir darüber gesprochen und dich vorgewarnt haben. Oder du hast zwar schon gehört, dass da irgendwann einmal diese regelmäßige Blutung einsetzen wird, aber sie kommt gefühlt viel zu früh und auch keines der Mädchen aus der Clique hat schon angefangen zu bluten.

Deine erste Menstruationsblutung

Falls du also deine Periode noch nicht bekommen hast, kannst du dich jetzt dafür „wappnen“ und dich schon mal darauf vorbereiten. Packe dir ein kleines Etui oder Mäppchen, lege dort eine Slipseinlage und eine Binde rein. So bist du bestens vorbereitet, wenn du das erste Mal spürst, dass aus deiner Scheide Blut kommt. Keine Angst: Anfangs ist es meist nur ganz, ganz wenig Blut; vielleicht bemerkst du es nur beim Abwischen auf der Toilette und ansonsten gar nicht. Gerade am Anfang reicht dann eine dünne Slipseinlage völlig aus. Das Etui kannst du in deine Schultasche oder in den Rucksack packen, den du dabei hast, wenn du unterwegs bist. Häufig macht sich die erste Menstruationsblutung übrigens schon einige Zeit vorher bemerkbar. Viele junge Mädchen spüren immer mal wieder ein Ziehen im Unterleib und außerdem „etwas Weißes“ in ihrer Unterhose. Das ist der sogenannte „Weißfluss“, quasi der Vorbote der ersten Periode.

Mir ist es wichtig, dass du verstehst, was in deinem Körper vorgeht. Denn Dinge, die man versteht, sind nicht mehr ganz so unheimlich und man kann letztendlich besser mit ihnen umgehen. Deshalb möchte ich mir nun einmal gemeinsam mit dir anschauen, was genau während deines Zyklus und deiner Periodenblutung passiert.

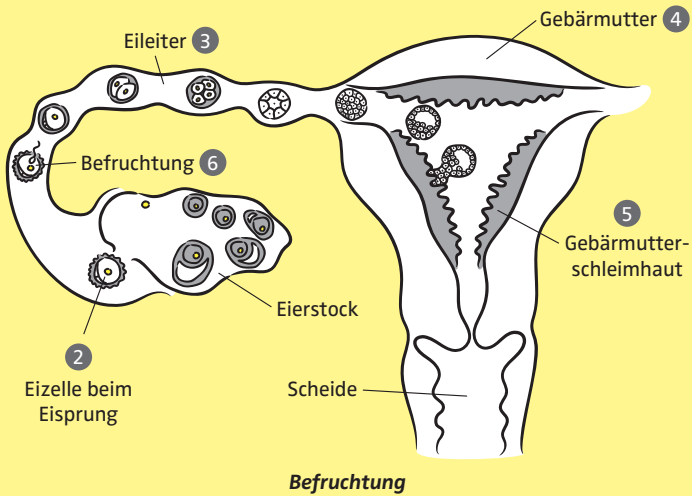


Eins gleich vorneweg: Dein **Zyklus** (Schaubild oben) ist nicht gleichbedeutend mit deiner Menstruation ❶, sondern beschreibt die gesamte Zeit von Beginn deiner Blutung bis zum Beginn der nächsten. Das sind etwa 28 Tage. Das ist allerdings nur eine ungefähre Zahl. Der „Monats“-Zyklus kann auch ein paar Tage länger sein oder eben auch kürzer. Dein erster Zyklustag ist also der erste Tag deiner Periode/Menstruation ❶, der letzte Zyklustag der letzte Tag vor deiner Periode. In der ersten Zyklushälfte reift in deinem Eierstock eine Eizelle heran. In der Mitte des Zyklus, also etwa am 14. Tag, kommt es zum Eisprung, auch „Ovulation“ genannt. ❷

Danach kann es zur **Befruchtung der Eizelle** kommen (Schaubild nächste Seite): Beim Eisprung ❷ wird die Eizelle aus dem Eierstock freigesetzt und wandert durch den Eileiter ❸ in Richtung Gebärmutter ❹. Die Gebärmutter-schleimhaut ❺ hat sich seit der letzten Periode- blutung aufgebaut und ist jetzt ganz weich und „gemütlich“.

Kommt es in den Tagen rund um den Eisprung zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr, können die in der männlichen Samenflüssigkeit enthaltenen Spermien die Eizelle befruchten **6**. Die befruchtete Eizelle nistet sich dann in der Gebärmutter-schleimhaut ein **5**. So beginnt eine Schwangerschaft und die Periodenblutung bleibt daraufhin aus.

Wird das Ei allerdings nicht befruchtet, beginnt die aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut abzubluten (Schaubild oben **1**) und du hast eine weitere Periodenblutung.



Die Periode dauert bei jedem Mädchen und jeder Frau ganz unterschiedlich lang. Alles, was zwischen drei und sieben Tagen liegt ist völlig normal. Häufig scheint es so, als ob während der Periode wahn-sinnig viel Blut verloren wird. Dieser Eindruck täuscht aber meist. Eine Studie hat gezeigt, dass 69 % aller Menstruierenden die Blut-menge, die sie während ihrer Tage verlieren, überschätzen. Im Durch-schnitt sind es letztendlich „nur“ zwischen 20 ml (das sind gerade mal 2 Esslöffel voll) und 70 ml pro Menstruationsblutung.

Um einen Überblick darüber zu haben, ob deine Tage regelmäßig kommen, wie stark deine Blutung ist und ob du irgendwelche Beschwerden während deiner Periode hast, kannst du einen Menstruationskalender führen. Mittlerweile gibt es dafür natürlich auch Apps für dein Smartphone. Wenn deine Periode schon einigermaßen regelmäßig ist, kannst du mithilfe eines solchen Kalenders abschätzen, wann du mit der nächsten Blutung rechnen musst. Wenn sie dagegen noch sehr unregelmäßig ist, kannst du dir damit einen Überblick verschaffen, wie oft du insgesamt blutest, ob sich dein Zyklus mit der Zeit einpendelt oder die Abstände eher größer werden. Auch die Blutungsstärke und Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen kannst du darin vermerken. Du bist damit auch bestens gerüstet für deinen (ersten) Besuch bei der Frauenärztin, wenn dir dort Fragen zu deinem Zyklus gestellt werden.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Januar																																
Februar																																
März																																
April																																
Mai																																
Juni																																
Juli																																
August																																
September																																
Oktober																																
November																																
Dezember																																

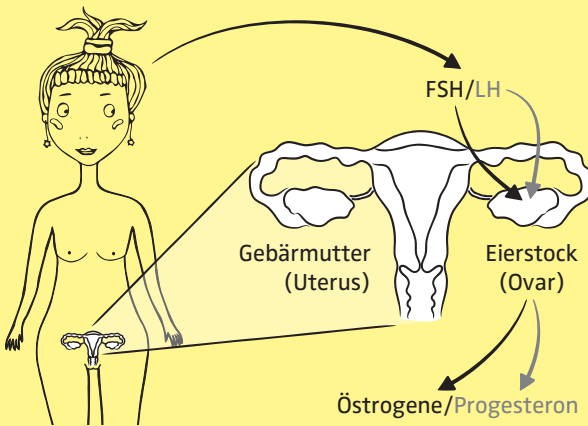
- + schwache Blutung
- keine Schmerzen
- Z Zwischenblutung
- ++ normale Blutung
- mittlere Schmerzen
- B Brustschmerzen
- +++ starke Blutung
- starke Schmerzen
- K Kopfschmerzen

Das hilft dir bei einer unregelmäßigen Periode

Gerade am Anfang ist es völlig normal, dass deine Periode nicht regelmäßig kommt. Gar nicht so selten haben junge Mädchen eine erste, leichte Periodenblutung und dann passiert einige Monate wieder gar nichts mehr. Das ist nicht ungewöhnlich und auch überhaupt nicht besorgniserregend. Dass dein Zyklus in den ersten Jahren noch sehr unregelmäßig sein kann, liegt daran, dass das Hormonsystem, das diese Abläufe steuert, sich noch nicht so richtig eingependelt hat.



HORMONE STEuern DEINEN KÖRPER



Hormonkreislauf

In deinem Gehirn werden Hormone (LH und FSH) ausgeschüttet, die letztendlich dafür sorgen, dass in deinen Eierstöcken die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron gebildet werden. Diese ineinander verschaltete Hormonkaskade sorgt dafür, dass im Normalfall einmal im Monat eine Eizelle heranreift, du einen Eisprung hast, sich deine Gebärmutter Schleimhaut aufbaut und bei einer ausbleibenden Schwangerschaft als Periodenblutung wieder abgestoßen wird.

Diese Hormonkaskade braucht häufig einige Jahre „Übung“, bis bei ihr alles wie geschmiert läuft. Dennoch kannst du, auch wenn dein Zyklus irgendwann einmal einigermaßen regelmäßig ist, immer mal wieder unregelmäßige Phasen haben. Die Hormonkaskade ist nämlich sehr anfällig für äußere Einflüsse und kann deswegen öfters wieder ihr Gleichgewicht verlieren. Keine Sorge, in der Regel gewinnt sie das aber genauso schnell wieder zurück und dein Zyklus läuft wieder rund.

Das können die Gründe für einen *kurzfristig* unregelmäßigen Zyklus sein:

- Stress
- ausgeprägte sportliche Betätigung
- Medikamente
- Gewichtsveränderungen
- Infekte
- Impfungen
- Schlafmangel
- Zeitverschiebung/Jetlag

Hier musst du eigentlich gar nichts machen – außer die Ruhe bewahren. Achte auf einen gesunden Lebensstil, so wenig Stress wie möglich, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Dein Körper ist keine Maschine, die immer 1A laufen muss. Es ist völlig normal, dass es auch mal ruckelt im Getriebe.

Das können die Gründe für einen *langfristig* sehr unregelmäßigen Zyklus sein:

- Störungen im Hormonhaushalt
- Über-/Untergewicht

Mein Rat: Bleibt dein Zyklus immer sehr unregelmäßig bzw. bekommst du immer wieder über einige Monate hinweg deine Periode nicht, kann eine Störung in deinem Hormonhaushalt die Ursache

sein. Hier geht es nicht nur um deine weiblichen Hormone, sondern unter anderem auch um deine männlichen und die deiner Schilddrüse. In diesem Fall solltest du deine Frauenärztin aufsuchen. Eine Blutentnahme mit Bestimmung deiner Hormone bringt hier Klarheit. Ebenso wichtig ist es, dass du in diesem Fall von ärztlicher Seite auch einmal dein Gewicht checken lässt. Wiegst du zu wenig oder zu viel, kann das ebenfalls einen Einfluss auf deine Hormonwerte haben und einen unregelmäßigen Zyklus verursachen.

Das hilft dir bei einer schmerzhaften Periode

Periodenschmerzen können heftig sein. So heftig, dass einmal im Monat an diesen Tagen irgendwie gar nichts mehr geht. Etwa 50 bis 75 % aller jungen Mädchen leiden an Schmerzen, wenn sie menstruieren. Etwa die Hälfte aller Mädchen konnte deshalb schon einmal nicht zur Schule gehen. Und jedes zehnte Mädchen kann sich während ihrer Periode nicht auf die Schule konzentrieren, weil es so weh tut. Regelschmerzen sind also sehr häufig und vielleicht gehörst auch du zu den Mädchen, die hin und wieder oder sogar regelmäßig ein „Date“ mit der Wärmflasche und dem Bett haben.

Auch hier möchte ich, dass du die Ursache dafür verstehst, warum dir deine Periode so weh tun kann. Es klingt zwar komisch, aber dafür gibt es einen einleuchtenden Grund: Deine Gebärmutter zieht sich zusammen, damit die aufgebaute Schleimhaut abgestoßen werden kann. Das kann sich manchmal sogar anfühlen wie Wehen bei einer Geburt. Das Zusammenziehen der Gebärmutter wird durch Botenstoffe, die Prostaglandine, hervorgerufen. Manchmal übertreiben diese es allerdings ein bisschen und deine Gebärmutter krampft und krampft und du wirst fast wahnsinnig vor Schmerzen. Und blöderweise können genau diese Botenstoffe auch noch Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1687-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-1688-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1689-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch oft die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Susanne Straub, Stuttgart

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock / Stolarova Daria, etcberry, Kebon Doodle, Bibadash

Satz und Illustrationen: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Alles, was Mädchen in der Pubertät wissen möchten!

In der Pubertät ist plötzlich alles anders: Du bist kein Kind mehr, aber auch noch nicht erwachsen – du bist „in between“. So ist es also – das Erwachsenwerden? Alle wollen etwas von dir, es gibt viel mehr Streit und irgendwie ist alles viel komplizierter als früher? Die Frauenärztin und Influencerin Judith Bildau sagt dir in diesem Ratgeber ganz offen, was passiert, wenn sich der Körper verändert, die Gefühle Achterbahn fahren, die erste Liebe entsteht und die Eltern nerven. Mit Herz und Verstand gibt sie Tipps, die dir wirklich helfen – egal, ob es um die Regelblutung, Schönheitsideale, Stress in der Schule oder den ersten Sex geht.



Dein Körper – deine Gefühle – dein Ratgeber



Foto: Alex Heitz

JUDITH BILDAU ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von fünf Töchtern und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Ihre Artikel und Posts sind so beliebt, weil sie fundiert informiert und sich dabei auf Augenhöhe mit ihren Leserinnen bewegt. Neben ihrer Arbeit als Frauenärztin versorgt sie Eltern auf dem Online-Magazin MutterKutter mit Tipps, veröffentlicht medizinische Fachbeiträge oder schreibt über das anstrengende und trotzdem schöne Familienleben – ehrlich, fachkundig und von Herzen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1687-5



9 783842 616875 18,00 EUR (D)

icht gestattet.

üttersche Fachmedien GmbH