

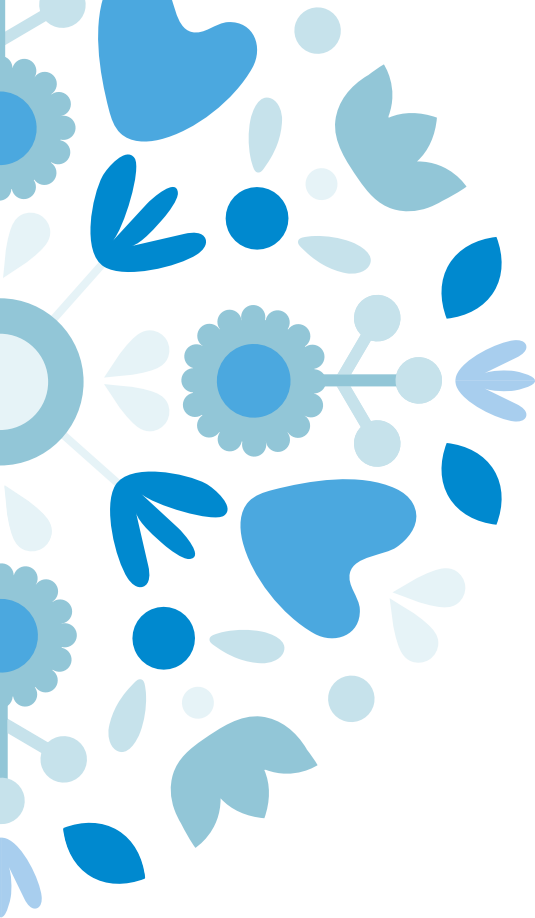


# Alles geregelt!

... und trotzdem manchmal  
ziemlich durcheinander



Auf ins  
Abenteuer  
Pubertät!



<b>Achtung Umstyling!</b> _____	4-5
<b>Und warum bekommen Frauen die Periode?</b> _____	6-7
<b>Alle Tage – meine Tage</b> _____	8
<b>Tampons? Aber wie?</b> _____	9
<b>Hast du dich das auch schon mal gefragt?</b> _____	10-11

## Inhalt

Hallo!

Hast du manchmal das Gefühl, alles ist irgendwie ein bisschen durcheinander? Was sollen die Pickel da auf der Nase? Und warum wachsen da plötzlich Haare an ungewohnten Stellen? Du bist manchmal traurig und weißt gar nicht, warum? Und fragst dich vielleicht, wie es wohl sein wird, deine Periode zu haben ...

Du bist in der Pubertät und wirst erwachsen, zumindest sagen das alle. So richtig cool klingst du für dich aber nicht?

Ist es aber! Durch die vielen Veränderungen, die du jetzt nach und nach erlebst, hast du ganz neue Möglichkeiten. Zum Beispiel wirst du größer, stärker, schneller und immer selbstständiger. Und du siehst auch ein bisschen anders aus. Ist das nicht eine tolle Vorstellung, was dein Körper dann alles kann?

Aber erstmal musst du Geduld haben: Diese Veränderungen verlaufen zwar nach Plan, aber bei jedem Mädchen ein bisschen anders. Pubertät halt. Den ungefähren Fahrplan zu kennen hilft dir aber, sich keine unnötigen Sorgen zu machen. Oder auch um Rat zu fragen, wenn du dir nicht sicher bist ;-)

Auf geht's!

Dein o.b. Team





# Achtung Umstyling!

## „Kind, was bist du groß geworden“

In der Pubertät legst du echt Tempo vor mit dem Wachsen! Aber nicht nur in die Länge. Das Becken wird auch breiter, damit da später auch ein Baby Platz haben kann.



## Mit Haut und Haaren

Deine Haut bildet jetzt mehr Schweiß und Hautfett. Allerdings ist das manchmal zu viel des Guten, dann entstehen Pickel. Denk dran, jetzt regelmäßig zu duschen. Und eventuell Deo zu benutzen.



Gleich am Anfang der Pubertät beginnen Schamhaare und Achselhaare zu wachsen. Das ist normal und total o.k., du musst sie nicht abrasieren!

## Au – die Brust tut weh

Keine Sorge, so geht es vielen Mädchen, wenn die Brüste sich entwickeln. Der Knubbel, den man zuerst fühlen kann, ist die Milchdrüse. Das weiche Fettgewebe macht die Brust dann runder und weiblicher. Deine Brüste müssen übrigens nicht genau gleich groß sein!



## Unsichtbar ...

Für dich unsichtbar wachsen Gebärmutter und Scheide. Aber die Schamlippen kannst du mit einem kleinen Spiegel angucken. Oft liegen die inneren Schamlippen versteckt zwischen den äußeren (aber nicht bei allen Frauen).



## Ups – was sind das für Flecken?

Deine Scheide bildet jetzt mehr Feuchtigkeit. Manchmal landet etwas davon in der Unterwäsche. Dieser Weißfluss juckt nicht, brennt nicht, ist ganz normal und schützt deine Scheide.



## Und da ist sie – deine Periode

Schon komisch, dass ca. einmal im Monat für 3–7 Tage Blut aus der Scheide kommt, oder?

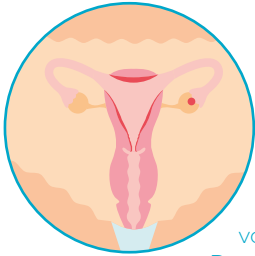
Aber wenn du verstehst warum, merkst du, dass dein Körper da wieder mal etwas total genial regelt.



Noch mehr Infos gibt es hier:  
[www.ob.de](http://www.ob.de)



# Und warum bekommen Frauen die Periode?

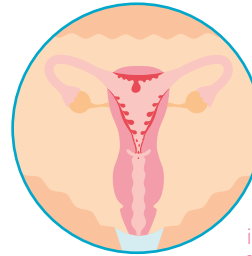
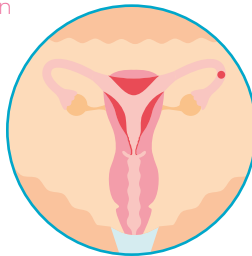


In den Eierstöcken liegen schon seit der Geburt viele Eizellen. Ab der Pubertät reifen jeden Monat einige Eizellen heran und eine davon wird vom Eileiter aufgenommen (Eisprung).

Du erkennst, dass das bei dir so ist, weil du ab dann deine Tage bekommst. Ab jetzt bist du fruchtbar und kannst theoretisch schwanger werden.

**Möglichkeit 1:** Trifft sie dort auf die Spermienzelle eines Mannes, kann sie befruchtet werden. Die Gebärmutter Schleimhaut ist inzwischen dick und weich, wie ein Ei-Bett. Kommt das befruchtete Ei etwa 5 Tage später dort an, kann es sich festsetzen und wachsen. Und was passiert dann? Richtig, nach etwa 9 Monaten kommt ein neuer kleiner Mensch zur Welt!

Dein Körper beginnt jetzt schon, sich so zu verändern, dass du später mal Mama werden kannst.



**Möglichkeit 2:** Wenn sie im Eileiter keine Spermienzelle trifft, löst sich die Eizelle nach etwa einem Tag ganz unbemerkt auf. Die Gebärmutter hat ihr „Ei-Bett“ umsonst gemacht. Ungefähr 2 Wochen nach dem Eisprung löst sie daher mit etwas Blut diese dicke, weiche Schleimhautschicht ab – das ist deine Periode. Es ist übrigens gar nicht sooo viel Blut: insgesamt nur ungefähr eine halbe kleine Tasse.

Danach beginnt alles von vorn, deswegen heißt es auch Zyklus = Kreis. Du hast also einmal im Monat deine Periode.

Klingt kompliziert? Deshalb sei geduldig mit deinem Körper: Manchmal kommt die Periode während der ersten 1–2 Jahre noch recht unregelmäßig!

Erfahre mehr zu Deiner ersten Periode auf unserem



YouTube-Kanal  
**o.b. Deutschland**



# Alle Tage – meine Tage

Deine Tage sind normal – und sie sollen dich ja nicht stören!

Du willst ja alles möglichst so weiter machen wie sonst auch. Also wähle etwas für dich passendes, um das Blut aufzufangen. Zum Beispiel:



## Binden:

- Klebst du einfach in den Slip
- Dein Blut läuft aus der Scheide und wird dann von der Binde aufgenommen

## Slipereinlagen:

- Klebst du in den Slip
- Sind gut bei wenig Blut oder Weißfluss
- Kannst du benutzen, damit deine Periode dich nicht überrascht



## Tampons:

- Führst du in die Scheide ein, das Blut kommt gar nicht nach außen
- Haut und Schamhaare bleiben sauber und trocken
- Sind sozusagen unsichtbar, verrutschen nicht, z. B. beim Sport, und du kannst sogar schwimmen gehen

## Menstruationstassen:

- Führst du in die Scheide ein
- Sammeln das Blut dort in der Tasse
- Müssen sorgfältig gereinigt werden bei jedem Wechsel



# Tampons? Aber wie?



Am besten fängst du mit „Mini“ an und bleibst auch bei der kleinsten Größe, die für deine Blutung ausreicht. Alle 8 Stunden spätestens ist ein Wechsel fällig! Abends direkt vorm Schlafen einführen und morgens gleich wechseln!

Manche Leute denken, der Eingang zur Scheide sei von einem „Häutchen“ verschlossen oder ganz eng. Stimmt nicht! Er ist von ringförmig angeordneten Schleimhautfalten umgeben, die auch Hymen, Hymenalsaum oder veraltet „Jungfernhäutchen“ genannt werden. Diese Fältchen sind weich und elastisch und stören nicht beim Einführen eines Tampons, und sie gehen auch nicht kaputt.

## Krieg ich das hin? Easy!

- Nimmt dir etwas Zeit zum Ausprobieren.
- Händewaschen vor dem Einführen (und danach)
- Setz dich am besten auf die Toilette oder geh in die Hocke
- Entferne die Folie und zieh kurz am Bändchen
- Schieb den Tampon mit dem Finger nach hinten und nach oben in die Scheide, bis du ihn nicht mehr spürst
- Wenn er vollgesogen ist, kannst du einfach am Rückholbändchen ziehen, und er rutscht raus
- Tampons nicht in die Toilette werfen, sondern in den Mülleimer!
- Wenn es nicht direkt klappt: Weiter probieren, beim nächsten Mal klappt es bestimmt



# Hast du dich das auch schon mal gefragt?



## Kann das Bändchen auch reißen?

Nein. Es ist ganz fest im Tampon verknotet. Falls du einen Sicherheitstest machen willst: Zieh mal kräftig dran: Es sitzt total fest!

## Kann ein Tampon auch Probleme machen?

Nein! Tampons sind ganz sicher und enthalten keine schädlichen Inhaltsstoffe. Dass du dich mit dem Tampon entjungfern kannst, ist übrigens Quatsch. Das Hymen, das da angeblich reißen soll, ist ein weicher, elastischer Ring aus Schleimhautfalten, kein Häutchen. Entsprechend reißt es nicht und es kann auch niemand sehen, ob du schon mal einen Tampon benutzt hast oder Sex hattest.

## Chillen oder Sport machen während der Tage?

Du bist genervt und müde während der Periode und hast Bauchschmerzen? Es ist o.k., wenn du lieber nichts machen willst. Bewegung kann helfen, wenn es dir nicht so gut geht (kein Scherz). Mit einem Tampon kannst du auch ganz normal Sport machen, auch Schwimmen (das Bändchen kannst du zwischen den Schamlippen verstecken). Wenn du dir aber Sorgen machst, frag lieber deine Eltern oder deinen Frauenarzt – sicher ist sicher.

## TSS, was soll das jetzt wieder sein?

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine sehr seltene Erkrankung, die nicht nur während der Menstruation, sondern auch bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Aber SOLLTEST du dich während der Periode aus heiterem Himmel plötzlich total krank fühlen und hohes Fieber bekommen (oder Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schwindelgefühl, Ohnmacht, Muskelschmerzen oder einen sonnenbrandähnlichen Hautausschlag), dann fahr sofort ins Krankenhaus!

## Wir können über alles reden – echt jetzt?

Naja, es fällt dir wahrscheinlich leichter über Halsschmerzen und Pickel zu sprechen als über eine starke Periode, Jucken oder Brennen in der Scheide und Spannen in den Brüsten. Richtig? Aber trotzdem sind das ganz normale Themen für jede Frau. Also: Quäl dich auf keinen Fall mit Unsicherheiten herum, sondern sprich mit einer Person deines Vertrauens!





**Noch Fragen zur Pubertät? Hier findest du weitere Infos:**

- [www.ob.de/beratung/pubertaet](http://www.ob.de/beratung/pubertaet)
- [www.maedchensprechstunde.de](http://www.maedchensprechstunde.de)

**Wenn du noch mehr wissen möchtest:**

-  [info@ob-online.de](mailto:info@ob-online.de) / [info@carefree.de](mailto:info@carefree.de)
-  [www.ob.de](http://www.ob.de) / [www.carefree.de](http://www.carefree.de)
-  o.b. Deutschland
-  o.b.\_deutschland

**Bei der „Nummer gegen Kummer“ helfen dir Beraterinnen und Berater, wenn du Fragen oder Sorgen hast:**

- E-Mail über anonymes Benutzerkonto:  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- Kostenloses Sorgentelefon: 116111

