# Infokartei: Die Pubertät

Was macht die Pubertät?

Pubertät bedeutet so viel wie „Geschlechtsreifung“, in welcher sich die Geschlechtsorgane entwickeln. Wenn die Geschlechtsreife erreicht ist, können Männer Kinder zeugen und die Frauen Kinder bekommen. Man spricht dabei auch von „Fortpflanzung“. Die Pubertät beginnt durchschnittlich im Alter von 10 Jahren und schließt mit 20 Jahren ab. Die Pubertät tritt dann ein, wenn die Geschlechtshormone vermehrt hergestellt werden und in das Blut gelangen. Ab da findet eine körperliche Entwicklung mit vielen verschiedenen Veränderungen statt, zum Beispiel Wachstumsschübe und vermehrtes Schwitzen. Auch die Haut verändert sich, wodurch oft Probleme mit Pickeln entstehen.

Was ändert sich besonders bei Mädchen?

Die Pubertät beginnt bei Mädchen ungefähr zwei Jahre früher als bei Jungs. In der Pubertät wachsen bei jungen Frauen äußerlich die Brüste. Um die Vulva wächst die Intimbehaarung und unter den Achseln die Achselbehaarung. Zudem verbreitert sich das Becken, um später einem Baby ausreichend Platz zu schaffen. Dafür entwickeln sich außerdem die Scheide und die Gebärmutter weiter. In den inneren Eierstöcken bilden sich Eizellen. Es kommt zum Eisprung. Im Laufe der Pubertät setzt nach dem ersten Eisprung dann die erste Regelblutung, auch Menstruation genannt, ein.
Mit dem Eintritt der Regelblutung kann eine junge Frau Kinder bekommen. Ein Menstruationszyklus geht circa 28 Tage.

WICHTIG!

Jeder Körper ist anders und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Einige Veränderungen gehen sehr schnell, andere dauern länger.

Was ändert sich besonders bei Jungs?

Wenn die Jungs in die Pubertät kommen, beginnt sich die Körperbehaarung auszuprägen. So kann es bereits zum ersten Bartwuchs kommen. Über der Oberlippe zeigt sich dann ein weicher Flaum. Auch die Intim- und Achselbehaarung wächst. In der Pubertät wächst zudem der Kehlkopf im Hals, wodurch die Stimme tiefer wird. Dies nennt sich dann Stimmbruch. Sowohl Penis als auch Hoden werden größer. Dabei beginnen die Hoden mit der Herstellung von Samenflüssigkeit oder auch Sperma genannt. In der Pubertät erfahren die Jungs dann ihren ersten Samenerguss.

WICHTIG!

Weil jeder Körper verschieden ist, gibt es auch viele Möglichkeiten, wie die Veränderungen aussehen können! So sehen die Geschlechtsteile der Menschen häufig anders aus.

Auch die Gefühle werden anders.

Es verändert sich nicht nur der Körper. Auch die Gefühle sind im Wandel, da sich das Gehirn neu strukturiert. Oft bekommen die Jugendlichen schnell wechselnde Stimmungsschwankungen. Manchmal sind sie überglücklich, dann wiederum tieftraurig oder wütend. Sie fühlen sich damit unverstanden, da sie häufig selbst nicht wissen, warum sie die Gefühle so stark verspüren. Auch im nahen Umfeld mach sich das bemerkbar. Die Gedanken der Jugendlichen verändern sich stark. Sie ziehen sich von ihren Eltern zurück, finden neue Freunde und wollen Entscheidungen alleine treffen. Dies kann zu Streit führen.
Ein Gefühl, was stark hinzukommt, ist das Verliebtsein. Oft wollen sich Jugendliche dann sehr nah sein.