

Kriegen das eigentlich alle?

GABRIEL

Die besten
Antworten
zum
Erwachsen-
werden



Jan von Holleben
Antje Helms



Inhalt

Vom Wachsen und Verändern 4

Schwitz, schneief, erste Härchen und schöne Träume:
Was die Hormone alles anstellen

Vom Mädchensein und Jungesein 40

Zu groß, zu klein, zu lang, zu kurz: Warum du okay bist,
genau wie du bist

Vom Verknalltsein und von der Liebe 66

Zwitscher, tirili, Herzklopf, Schmetterling, mir wird heiß und kalt und
essen brauch ich gar nichts mehr: Was Liebe ist und mit uns macht

Vom Küssen und vom Sex 86

Schmatzibussiknutschiknabberstreichelkitzelbumyeah:
Wieso, weshalb, warum, wann, mit wem und wie man sich schützt

Vom Schwangerwerden und vom Kinderkriegen 130

Was tun, wenn man ein Kind bekommt? Und wie wächst es heran?

Zum Weiterlesen im Internet 152

Making of 156

Vom Wachsen

PUBERTÄTSMASCHINE



und Verändern



Schwitz, schneief, erste Härchen und schöne

Kriegen alle Kinder Pubertät?

Klar. Früher oder später kommt sie. Denn die Pubertät ist in uns verankert, in unserem Erbmateriale. Keiner kann sich dagegen wehren. Hormone geben im Gehirn irgendwann das Signal.

Wann, ist allerdings bei jedem unterschiedlich. Und wie stark die Hormone verrücktspielen, ebenfalls: Wer schlimme Akne oder sehr früh große Brüste bekommt oder regelmäßig von Wutausbrüchen und



Träume: Was die Hormone alles anstellen

Heulattacken gequält wird, hat stärkere Hormonschübe oder reagiert darauf empfindlicher als andere. Verantwortlich dafür sind unsere Eltern, die uns das vererbt haben und in der Pubertät sehr wahrscheinlich ähnlich drauf waren.

Also cool bleiben und abwarten. Denn irgendwann beruhigt sich das Ganze.



Woran merke ich, dass ich in der Pubertät bin?

Du schwitzt mehr. Haut und Haare werden fettiger. Die meisten schießen ganz plötzlich in die Höhe und nehmen zu. Du entdeckst die ersten Schamhaare. Denn nicht umsonst wird das Wort »Pubertät« von »pubes« aus dem Lateinischen abgeleitet. Und das hat gleich mehrere Bedeutungen: »Schamhaar«, »Barthaar«, »erwachsen«.

Bei Mädchen fängt die Brust an zu wachsen und sie bekommen ein breiteres Becken, Jungen breitere Schultern. Deine Geschlechtsteile wachsen. Irgendwann zeigt sich bei Mädchen der erste Weißfluss im Slip: Etwa ein halbes bis ganzes Jahr bevor die Regel einsetzt. Es macht nichts, wenn du ein bisschen pummelig wirst: Dein Körper braucht Energie für die vielen Veränderungen in dieser Zeit.

Auch das Verhältnis zu deinen Eltern verändert sich. Wahrscheinlich gehen sie dir immer öfter auf die Nerven: Schließlich willst du bestimmen, was du machst. Und das sagst du auch immer häufiger.

Viele sind in der Pubertät außerdem auch gern mal für sich. Der eigene Körper wird wichtig und erforscht: Wo fühlen sich welche Berührungen gut an? Und: Vielleicht bist du auch zum ersten Mal verliebt?



Ist es schlimm, wenn man schon 13 ist und noch immer nicht in der Pubertät?

Überhaupt nicht! Und vor 150 Jahren wäre man mit 13 ein absoluter Frühentwickler gewesen. Die meisten Menschen kamen zu der Zeit viel später in die Pubertät, weil sie sich nicht richtig ernähren konnten. Nur wenige Mädchen bekamen ihre erste Regel, bevor sie 17 Jahre alt waren. Denn um fruchtbar zu werden, brauchen Mädchen einen Körperfettanteil von rund 17 Prozent. Auch Jungen waren später dran als heute: Sie kamen später in den Stimmbruch und fingen später an zu wachsen und Körperhaare zu kriegen.

Heutzutage ernähren wir uns besser und kommen früher in die Pubertät. Aber selbst wenn du heute mit 13 noch keine Scham- oder Achselhaare hast: In der Pubertät bist du mit größter Wahrscheinlichkeit trotzdem. Denn die fängt schon vorher an. Bei sehr vielen Mädchen beginnt sie im 10. Lebensjahr. Zwischen 11 und 13 bekommen die meisten ihre Regel. Fällt der Startschuss bei dir mit 11 oder 12, bekommst du deine Regel wahrscheinlich entsprechend mit 13 oder 14. Bei Jungen spielen die Hormone etwas später, zwischen 12 und 15 zum ersten Mal verrückt.

Erst wer mit 16 noch keine Regel oder keinen Samenerguss hatte, sollte mal seinen Arzt oder seine Ärztin um Rat fragen.



Warum wird man erwachsen, kann man nicht immer Kind bleiben?

Warum werden wir geboren, warum sterben wir? Weil eine höhere Macht, die Natur, das Universum es so gewollt haben?

Fest steht, wir müssen erwachsen werden, damit neues Leben entstehen kann und der Kreislauf immer weitergeht. Würden wir nicht in die Pubertät kommen und immer Kind bleiben, würde die Menschheit aussterben!

Weil viele ihre Kindheit als schön und unbeschwert empfinden, ist es ganz normal, dass man auch traurig wird, wenn man merkt, dass sie langsam zu Ende geht. Klar, die Pubertät ist die Zeit des Übergangs: Der Körper baut sich um und auch die Seele. Die vielen Veränderungen, dieser Aufbruch ins Unbekannte kann auch Angst machen. Aber Erwachsenwerden bedeutet auch, Neues ausprobieren zu können und neue Freiheiten zu genießen. Und selbst der Stress und die Sorgen auf dem Weg zum Erwachsensein sind zu etwas nützlich: Man lernt sich selbst und andere immer besser kennen und verstehen.





