

Lilo Wanders

Voll aufgeklärt

100 Antworten auf 1000 Fragen

mvg Verlag

Gefühle in der Pubertät

Eine der aufregendsten und anstrengendsten Zeiten im Leben ist die Pubertät. Nicht nur die Körper der Jungen und Mädchen verändern sich deutlich sichtbar, ein mindestens ebenso großer Umschwung passiert im Seelenleben. Die Stimmungen fahren Achterbahn; eben noch himmelhoch jauchzend, im nächsten Moment zu Tode betrübt. Niemand kann sagen, wohin die Reise geht. Die Aussicht, dass nichts mehr so bleibt oder wieder so wird, wie es einmal war, verunsichert grenzenlos. Das Selbstwertgefühl von Jungen und Mädchen schwankt oft und bleibt manchmal auf der Strecke. In dieser Entwicklungsphase sind Menschen oft dünnhäutig, unsicher und leicht zu verletzen.

Das Erwachsenwerden ist mit so vielen Regeln und Aufgaben, mit Verantwortlichkeiten und Erwartungen verbunden, dass manchmal nur ein großes Gefühl von Überforderung da ist. Die Kindheit, in der man einfach so in den Tagen hineinleben kann, ist vorbei und es ist verdammt schwer, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Selbst in Familien, die unbefangen mit Nacktheit umgehen, entwickeln die Kinder plötzlich ein ungeheures Schamgefühl und verbarrikadieren die Badezimmertür. Jeder Pickel ist eine Katastrophe. Einerseits wird plötzlich das Zimmer umgeräumt, um zu zeigen, dass da kein Kind mehr wohnt; andererseits herrscht in der neugeschaffenen Höhle selbst bei vorher ordentlichen Kids ein solches Chaos, dass selbst die verständnisvollste Mutter nur noch die Hände überm Kopf zusammenschlägt. Die kleinste Bemerkung vonseiten der Eltern kann eine unbändige Wut auslösen und zu Keifattacken führen. Kurz danach wird Mama oder

Papa mit einem Zärtlichkeitsausbruch überwältigt, der beide Seiten überrascht.

Die Rollenmuster werden übertrieben geübt. Jungs fallen in ein Machoverhalten und zeigen Papa und den Kumpels die Muskeln. Sie kommen besoffen oder bekifft nach Hause und sind laut und ungehobelt. Allmachtsfantasien wechseln sich mit dem Gefühl ab, all das, was verlangt wird, nicht schaffen zu können.

Mädchen schockieren durch übertriebenes Schminken und scheinen nur noch Mode im Kopf zu haben. Sie stehen andauernd vorm Spiegel, hängen stundenlang am Telefon und sind ansonsten nicht ansprechbar. Unerreichbare Popstars werden vergöttert, aber die Jungen in der Schule sind generell doof.

Große Einsamkeitsgefühle kommen auf, weil alles so kompliziert zu sein scheint. Keiner versteht mich! In manchen Familien gehen die Eltern mit Konflikten besser um als in anderen, aber die meisten scheinen vergessen zu haben, wie es ihnen selbst in der Pubertät ging. Viele Eltern sind ratlos und fragen sich, ob ihr Kind den Verstand verloren und nichts begriffen hat von dem, was sie ihm beigebracht haben. Die Erwachsenen glauben, dass ihren Kindern Äußerlichkeiten wie Geld und Statussymbole wichtiger sind als innere Werte. Dabei verstehen die Alten nur nicht, was in dem Moment in den jungen Menschen vorgeht. Sie sind einsam, finden oft alles sinnlos und wollen doch einen Sinn für ihr Leben finden.

Manche Eltern resignieren und lassen ihre Kinder einfach machen, was sie wollen. Das wird von Jugendlichen häufig so verstanden, dass sich keiner für ihre Probleme interessiert. Andere Eltern werden übermäßig streng und reglementieren mit Strafen, was nur neue Konflikte heraufbeschwört. Auch Eltern, die einen guten Mittelweg finden, wirken in den Augen ihrer Sprösslinge eigentlich nur peinlich. Diese ganzen Auseinander-

setzungen und Kräche sind für Kinder und Eltern wichtig, um herauszufinden, wer man ist und was man will – um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Eine eigene Identität aufzubauen ist Schwerstarbeit.

Pubertät bei Jungen

Früher wurde angenommen, dass sich die Sexualität erst mit der Pubertät entfaltet. Heute weiß man, dass auch Kinder schon sexuelle Regungen verspüren können. Aber richtig wahrgenommen wird das erst mit dem Beginn der Pubertät, die schleichend anfangen kann oder wie mit einem Paukenschlag. Irgendwann zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr ist es für die Jungen soweit. Der Beginn und Verlauf der Pubertät ist zum großen Teil erblich bedingt und die Reihenfolge der körperlichen Veränderungen kann dadurch ganz unterschiedlich ablaufen. Wenn allerdings nach dem 16. Geburtstag noch keine sichtbaren Pubertätszeichen aufgetreten sind, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Das Gehirn gibt den Startschuss: Es setzt Hormone frei, die dafür sorgen, dass die Hoden anfangen zu wachsen. Durch das männliche Geschlechtshormon Testosteron verändert sich nun der ganze Körper und viele dieser Veränderungen passieren gleichzeitig.

Der Penis und der Hodensack werden größer und Haare beginnen zu sprießen. Der Körper schießt in die Höhe und die Schultern werden breiter. Die Stimme wird tiefer, weil der Kehlkopf wächst und die Stimmbänder länger werden. Der Körpergeruch wird intensiver, denn die Schweißdrüsen verändern sich, und die Haut produziert mehr Talg, sodass Pickel entstehen. Bei manchen Jungen können durch die Hormonveränderun-

gen auch die Brustdrüsen anschwellen und schmerzen, was aber wieder vergeht. Außerdem wachsen Bläschendrüsen und Prostata und fangen an zu arbeiten. Sie produzieren die Flüssigkeit, die für die Beweglichkeit und das Überleben der Spermien nach der Ejakulation wichtig sind. Diese Sekrete machen übrigens den größten Teil des Ejakulats aus.

Wegen des vielen Testosterons kommt es in der Pubertät zu häufigen Erektionen und zu ersten Ejakulationen, die zumindest in diesem Alter kaum mit dem Willen zu steuern sind. Die Samenergüsse können auch unwillkürlich und im Schlaf passieren; solche »feuchten Träume« sind in diesem Alter ganz normal. Von nun an ist ein junger Mann zeugungsfähig und muss deshalb bei jedem sexuellen Kontakt an Verhütung denken.

Alle möglichen Gefühle oder Berührungen können erregend sein und manchmal versteift sich der Penis auch einfach nur so. Das kann zu peinlichen Situationen führen, aber man kann lernen, damit umzugehen. Jede Erregung, auch Angst, hat mit Spannung im ganzen Körper zu tun. Dagegen kann man kontrolliert atmen und so bewusst für eine Entspannung sorgen.

Pubertät bei Mädchen

Die Pubertät kann bei jeder jungen Frau etwas anders ablaufen, aber für die meisten Mädchen beginnt sie mit einem Wachstumsschub um das 10. Lebensjahr.

Es ist beunruhigend und kann Angst machen, dass ein Vorgang beginnt, der so viel Veränderung bringt. Auf einmal ist ein stärkerer Körpergeruch wahrzunehmen, über Nacht kommen Pickel und das Wachstum ist mit Schmerzen verbunden.

Zuerst verändert sich die Brust. Die Brustdrüsen beginnen zu wachsen und die Brustwarzen werden dunkler. Durch das Wachs-

tum spannt die Haut und der ganze Bereich kann sehr schmerzempfindlich sein. Es können Knoten fühlbar sein, die aber auf keinen Fall mit Brustkrebs zu tun haben. Die Form der Brüste entwickelt sich oft unterschiedlich und auch das Größerwerden kann asymmetrisch vor sich gehen. Meistens gleicht sich das wieder aus, aber viele Frauen haben ungleichmäßig große Brüste.

Das Becken nimmt rundlichere, weibliche Formen an und Mädchen entwickeln etwa doppelt so viel Fettgewebe wie Jungen. In dieser Zeit setzt auch die Schambehaarung ein zu wachsen.

Der Venushügel wölbt sich und die Gebärmutter beginnt zu wachsen. Auch das ist meist mit Bauchschmerzen verbunden. Es kommt zu ersten hormonell gesteuerten Regelblutungen und in den Eierstöcken reifen Eier, ohne dass es zu einem Eisprung kommen muss. Dann spricht man von »unechten« Monatsblutungen. Der Zeitraum bis zum ersten richtigen Eisprung ist bei jedem Mädchen unterschiedlich lang und kann nicht eindeutig erkannt werden. Aber schon mit dem ersten Eisprung ist ein Mädchen empfängnisbereit und kann schwanger werden. Am besten sucht ein Mädchen in dieser Zeit in Begleitung der Mutter oder einer Freundin eine Frauenärztin auf, um von dieser Seite beruhigt zu werden, dass mit ihr alles in Ordnung ist.

Mädchen beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin

Spätestens ab dem 16. Lebensjahr sollten Mädchen regelmäßig alle halbe Jahr einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin aufsuchen. Das klingt zunächst seltsam, denn in den meisten Fällen gehen wir nur zum Arzt, wenn wir krank sind. Und in diesem Alter ist fast alles peinlich, was mit dem Körper zu tun hat.

Aber in diesem Fall geht es um Vorsorge, möglicherweise um das Thema Verhütung mit der Pille oder einer Spirale und um ein rechtzeitiges Erkennen von Unregelmäßigkeiten. Der Körper von Frauen ist, was die Geschlechtsorgane angeht, komplizierter und empfindlicher als der von Männern. Andererseits beobachten Mädchen natürlich schon aufgrund der monatlichen Blutungen ihren Körper genauer als die Jungs. Apropos: einen Termin beim Gynäkologen sollte man nicht zum Zeitpunkt der Menstruation verabreden.

Als Erstes wird die Ärztin/der Arzt ein Gespräch führen und nach zurückliegenden Krankheiten fragen, ob Medikamente eingenommen werden, ob die Menstruation regelmäßig eintritt und ob schon sexuelle Erfahrungen gemacht wurden. Vor so einem Beratungsgespräch muss man keine Angst haben, dass es peinlich werden könnte. Ein guter Arzt/eine gute Ärztin hat Erfahrung mit solchen Gesprächen und wird diese Unterhaltung immer sehr sachlich führen.

Die Untersuchung beginnt mit einer Abtastung der Brust und danach wird die junge Frau aufgefordert, ihren Slip ausziehen (manche sagen auch »sich unten herum freizumachen«) und auf dem gynäkologischen Stuhl Platz zu nehmen. Um sich auf dem Weg von der Umkleidekabine zum Untersuchungsstuhl nicht allzu nackt zu fühlen, kann man ein langes T-Shirt tragen. Das ist auch gut, weil man manchmal noch eine ganze Zeit warten muss, nachdem man sich ausgezogen hat.

Der Stuhl hat seitlich zwei Vorrichtungen, auf denen die Beine abgestützt werden, und am besten ist es, mit dem Becken sehr weit nach vorne zu rutschen. Per Ultraschall wird von außen der Zustand der inneren Geschlechtsorgane kontrolliert. Eine Kamera wird dabei über die mit einem Gleitgel bestrichene Bauchdecke geführt und überträgt das Bild der Organe auf einen Bildschirm.

Um den Gebärmutterhals und die Scheide zu untersuchen, verwendet der Arzt/die Ärztin ein röhrenförmiges Gerät – das sogenannte Spekulum. Durch dieses Instrument wird mithilfe eines Wattestäbchens zur Krebsvorsorge ein Abstrich des Zellgewebes genommen, das dann in ein Labor zur Untersuchung geschickt wird. Ein guter Arzt wird immer sagen, was er gerade tut. Insgesamt dauert der ganze Vorgang nur wenige Minuten. Sollte etwas wehtun oder sich unangenehm anfühlen, kann man das selbstverständlich sagen. Falls ein Mädchen noch Jungfrau ist, braucht es während der Untersuchung keine Angst zu haben, dass das Jungfernhäutchen verletzt wird.

Es folgt noch ein abschließendes Gespräch. Das Ergebnis der Laboruntersuchung wird nach einigen Tagen mitgeteilt, aber nur, wenn etwas nicht stimmt.

Generell unterliegen Gynäkologen der ärztlichen Schweigepflicht, aber bis zum 16. Geburtstag eines Mädchens kann der Arzt entscheiden, ob er in bestimmten Fällen die Eltern informiert.

Ab wann kann ein Mädchen schwanger werden? Ab wann ist ein Junge zeugungsfähig?

Weil über diesen folgenschweren Tatbestand so viele Märchen im Umlauf sind, möchte ich das noch einmal klarstellen:

Wenn ein Mädchen zum ersten Mal seine Monatsblutung hat, also ein Eisprung stattgefunden hat, ab diesem Zeitpunkt kann ein Mädchen schwanger werden. Ob es nun 10 Jahre alt ist oder 13 oder 14. Der Zeitpunkt der ersten Blutung kann völlig unterschiedlich sein. Menschen sind verschieden.

Wenn ein Junge zum ersten Mal einen Samenerguss hatte – auch wenn es im Schlaf geschieht – ist er zeugungsfähig und

kann ein Mädchen schwängern. Es gibt 12-jährige Väter! Das kann – genau wie bei Mädchen – mit 11 Jahren schon so weit sein oder erst mit 13 oder 14, 15 Jahren.

Ab diesem Zeitpunkt müssen sich beide, wenn sie sexuell zusammenkommen, um Verhütung kümmern.