



Wann komme ich in die Pubertät?

Martin, Berlin, 11 Jahre

Was ist eigentlich genau damit gemeint, wenn man sagt, dass jemand in die Pubertät kommt?
Und wann ist es soweit?

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Mit dem Begriff Pubertät (von lateinisch „pubes“ = Schamhaare) bezeichnet man die Entwicklungsphase, in der der Körper eines Kindes allmählich zum Körper eines Erwachsenen heranwächst. Eingeleitet wird die Pubertät durch eine Drüse im Gehirn, die ein Signal an den Körper sendet, Geschlechtshormone zu produzieren. Diese führen dann zu vielen Veränderungen im und am Körper: Bei Mädchen wird der Körper runder, Brüste wachsen, und die Menstruation setzt ein. Bei Jungen wachsen Hoden und Penis, und der erste Samenerguss kommt. Die Haut wird fettiger, Schamhaare und Pickel sprießen, in die Pubertät kommt man aber nicht von heute auf morgen, sondern ganz allmählich. Wie lange genau die Pubertät dauert, kann man nicht mit Sicherheit sagen, bei Mädchen fängt sie häufig früher an (ca. 10-16 Jahre), bei Jungen etwas später (ca. 12-20 Jahre). Aber das ist von Person zu Person ganz verschieden. Wenn jemand in die Pubertät kommt, geht aber nicht nur vieles mit dem Körper drunter und drüber, auch die Gefühle fahren dabei Achterbahn, weil der Körper in dieser Zeit geschlechtsreif wird, und viele machen erste Erfahrungen mit Verliebtsein, Küssen, Petting oder Geschlechtsverkehr. Die körperlichen Veränderungen können aber auch verunsichern und

peinlich sein, sodass man sich am liebsten verkriechen möchte. Es dauert manchmal seine Zeit, bis man sich an die Veränderungen gewöhnt hat und selbstbewusst dazu stehen kann. Krisen, Chaos und Krach gehören in dieser Zeit zum ganzen normalen Alltag. Mal fühlt man sich super und könnte die Welt umarmen, mal möchte man einfach nur ungestört für sich alleine sein. Stress mit den Eltern und der Kampf ums „Nicht-zu-spät-nach-Hause-Kommen“ sind normal in dieser Zeit. Wichtig ist, dass man sich viel Zeit für sich selbst nimmt und seine eigenen Gefühle und die anderer akzeptiert und respektiert.