

Thema Pubertät

<http://www.schulbuchzentrum-online.de/magazin/themenspecials/pubertaet/index.xtp?page=>

1

Backfische und...

...Halbstarke

Früher nannte man heranwachsende Mädchen Backfische. Das Wort "back" kommt nicht - wie oft angenommen - von "Backen", sondern aus dem Plattdeutschen und meint "Zurück". Die Mädchen, mitten in der Pubertät, wurden demnach als kleine Fische bezeichnet, die noch zurück ins Wasser gehören. Jungen hingegen wurden als Halbstarke tituliert - "Denn sie wissen nicht, was sie tun", der Film mit James Dean in der Hauptrolle spiegelte wieder, womit Jungen in der Adoleszenz, der Zeit bis zum Erwachsenenalter, zu kämpfen haben: Kräftemessen, Abenteuerdrang, Ich-Findung.

Backfisch und Halbstarke - beide Bezeichnungen stellen einen Zustand der menschlichen Entwicklung dar: Die Pubertät. Die Geschlechtsreife dauert im Durchschnitt vier bis sechs Jahre - eine Zeit mit vielen körperlichen und emotionalen Veränderungen.

Die Pubertät beginnt heute bei Mädchen zwischen dem zehnten und zwölften Lebensjahr. Bei Jungen beginnt sie durchschnittlich zwei Jahre später. Damit betreten heutige Generationen die Pubertät früher als je zuvor. Die Beschleunigung der körperlichen Entwicklung ist eine Folge der verbesserten Lebensumstände: Durch gesunde und reichhaltige Ernährung und den guten Gesundheitszustand findet die Geschlechtsreife fast vier Jahre früher statt, als noch vor hundert Jahren.

Die Pubertät wird eingeläutet durch einen plötzlichen Wachstumsschub, der die nächsten 4-5 Jahre anhält. Der größte Wachstumsschub bei Mädchen liegt im zwölften Lebensjahr bei durchschnittlich 8 cm. Jungen erleben den größten Wachstumsschub im vierzehnten Lebensjahr und schießen ca. 10 cm in die Höhe. Mit 18-20 Jahren sind die Jugendlichen dann zumeist ausgewachsen. Das plötzliche Wachstum erfolgt in der Regel nicht proportional. Erst wachsen die Gliedmaßen, dann Schultern und Hüften und schließlich der Rumpf. Besonders die Gliedmaßen, Füße, Arme und Beine, wachsen im Verhältnis zum Körper sehr schnell. Jungen wirken in dieser Phase oft schlaksig und müssen sich erst an die neuen motorischen Anforderungen ihres Körpers gewöhnen. Es ist wichtig, dass pubertierende Jungen sich ausreichend sportlich betätigen. So können zum Einen die neuen körperlichen Kräfte erprobt und erfahren werden, zum Anderen wird so der Muskelaufbau parallel zum Körperwachstum gefördert.

Die körperliche Entwicklung...

...bei Mädchen

Mit zehn bis zwölf Jahren beginnt die Vorpubertät. Der kindliche Körper nimmt nun langsam weibliche Formen an. Die Hüften runden sich, die Brüste wachsen und die ersten glatten Scham- und Achselhaare sprießen. Mit Einsetzen der ersten Menstruation beginnt nun die Hauptphase der Pubertät. Eierstöcke, Gebärmutter, Vagina und Schamlippen wachsen, der Beckengürtel verbreitert sich und die Brüste gelangen in das zweite Wachstumsstadium. Auch die Fettablagerung verstärkt sich, denn die Bildung von Fettdepots ist die körpereigene

Thema Pubertät

<http://www.schulbuchzentrum-online.de/magazin/themenspecials/pubertaet/index.xtp?page=>
Absicherung zur Ernährung der Kinder während Schwangerschaft und Stillzeit. Die vollständige Geschlechtsreife erreichen Mädchen ca. 4-6 Jahre nach der ersten Menstruation.

Die Menstruation ist, ähnlich wie bei erwachsenen Frauen, für 40 Prozent der weiblichen Jugendlichen mit den Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS) verbunden. Wenige Tage vor Einsetzen der Blutung klagen die betroffenen Mädchen über körperliche und seelische Veränderungen. Es bilden sich Spannungsgefühle in den Brüsten, Mädchen sind müde oder besonders empfindlich. Die Gemütslage ist während der prämenstruellen Phase für Außenstehende oft kaum nachzuvollziehen: So können depressive Züge im Wechsel mit Aggression und Ablehnung stehen. In seltenen Fällen sind die körperlichen Beschwerden (Bauchschmerzen, Migräne u.a.) auch während der Menstruation so stark, dass die Mädchen regelrecht krank sind. Ein Beratungsgespräch beim Gynäkologen kann hier, z.B. durch hormonelle Medikation oder spezielle Schmerzmittel, Linderung schaffen.

Die körperliche Entwicklung...

...bei Jungen

Die pubertäre Entwicklung bei Jungen ist zunächst vor allem durch Wachstum geprägt. Sie schießen förmlich in die Höhe, werden plötzlich muskulös und bekommen breite Schultern. Die enorme Steigerung der Muskelkraft führt zu einem erhöhten Bewegungsdrang. Jungen benötigen jetzt körperliche Anstrengung, um sich auspowern und spüren zu können. Allmählich verändern sich nun auch die primären Geschlechtsteile: Die Hoden, der Penis und die ersten Schamhaare wachsen. Mit dreizehn bis sechzehn Jahren entwickeln sich nun die klassischen, männlichen Attribute: Der Stimmbruch gibt der Aussprache nun einen tiefen und dunklen Ton, der erste Samenerguss erfolgt und ein feiner Bartflaum tritt zu Tage. Nach dem sechzehnten Lebensjahr wird der Bartwuchs dann so stark, dass die Rasur oder Bartpflege zum regelmäßigen Alltagsritual wird.

Der Weg in...

... die Sexualität

Mit der Geschlechtsreife beginnen auch sexuelle Gefühle und Sehnsüchte. Nun fühlen Jugendliche plötzlich Schmetterlinge im Bauch - sie sind verliebt und sehnen sich nach körperlicher Nähe. In der Clique wird über erste Erfahrungen gesprochen, mit den Freunden getuschelt. Jugendzeitschriften, wie z.B. die Bravo, werden begeistert verschlungen, das Jugendzimmer ist mit Postern von dem vergötterten Popstar tapeziert. Schwärmen, Verliebt sein - das alles ist für Teenager eine wahnsinnig spannende Zeit. Auch wenn sie nun viel Stress mit den Eltern und auch mit sich selbst haben - kein anderes Thema kann mit den Fragen und Gedanken zur Sexualität konkurrieren.

Oft bilden sich in der Pubertät auch phasenweise homoerotische Gefühle, die Neigung zum gleichen Geschlecht. Diese Durchgangszeit verwirrt viele Jugendliche zutiefst, da sie weitreichende Fragen zur eigenen Identität aufwirft. Homoerotische Gefühle entstehen dabei verstärkt aus Unsicherheit gegenüber dem anderen Geschlecht. Die beste Freundin ist für Mädchen ein sicherer Anker im Strudel der Gefühle, der beste Kumpel für den Jungen ein starker Halt. Die ersten sexuellen Erfahrungen können daher auch innerhalb dieser Freundschaft passieren.

Thema Pubertät

<http://www.schulbuchzentrum-online.de/magazin/themenspecials/pubertaet/index.xtp?page=>
Der erste Kuss findet durchschnittlich mit vierzehn Jahren statt. Dieser ist oft noch mit großer Unsicherheit verbunden und wird selten als schön bezeichnet. Mit 15 bis 16 Jahren werden erste intensive sexuelle Erfahrungen gemacht - Necking (das Streicheln des nackten Oberkörpers) und schließlich das Petting (Streicheln und Berühren des ganzen Körpers ohne Geschlechtsverkehr). Das erste Mal findet durchschnittlich mit siebzehn Jahren statt. Nur jeder zehnte Jugendliche hat nach einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bereits mit 14 Jahren Geschlechtsverkehr gehabt. Jungen befinden sich bis zu ihrem zwanzigsten Lebensjahr im Höhepunkt ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit. Die Selbstbefriedigung ist daher ein wichtiges Mittel, um eine Befriedigung der sexuellen Wünsche zu erreichen. Bis zu 80 Prozent der Jungen im siebzehnten Lebensjahr onanieren regelmäßig (Mädchen 40 Prozent).

Sexualität bei Teenagern findet - entgegen vieler Annahmen - heute nicht früher statt als noch vor 40 Jahren. Die Enttabuisierung von Sexualität hat nicht dazu beigetragen, dass Jugendliche sexuell offener oder unbefangener sind. Obwohl Jugendliche heute offener über Sexualität reden können, bleibt die Entdeckung derselben ein großes Abenteuer.

Weitere Links...

...zum Thema

* **Der neue Schwarm ist da - Sex und Erotik bei heranwachsenden Jugendlichen:**
http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag

* **Sexualität in der Pubertät:**
<http://www.familienhandbuch.de/Erziehungsbereiche>

* **Aufklärung: Ein Leitfaden für Eltern**
<http://www.gesund.co.at/framgen.asp?url=/GESUND>

* **Die Entwicklung zur Frau:**
http://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_entwicklung-zur-frau_60.html

* **Vom Erwachsenwerden - Online Ratgeber für Jugendliche:**
<http://www.vomerwachsenwerden.de/overview.html>

* **BR- Kinderinsel: Pubertät, vom Kind zum Erwachsenen!**
<http://www.br-online.de/kinder/fragen-verstehen/wissen/2005/00858/>