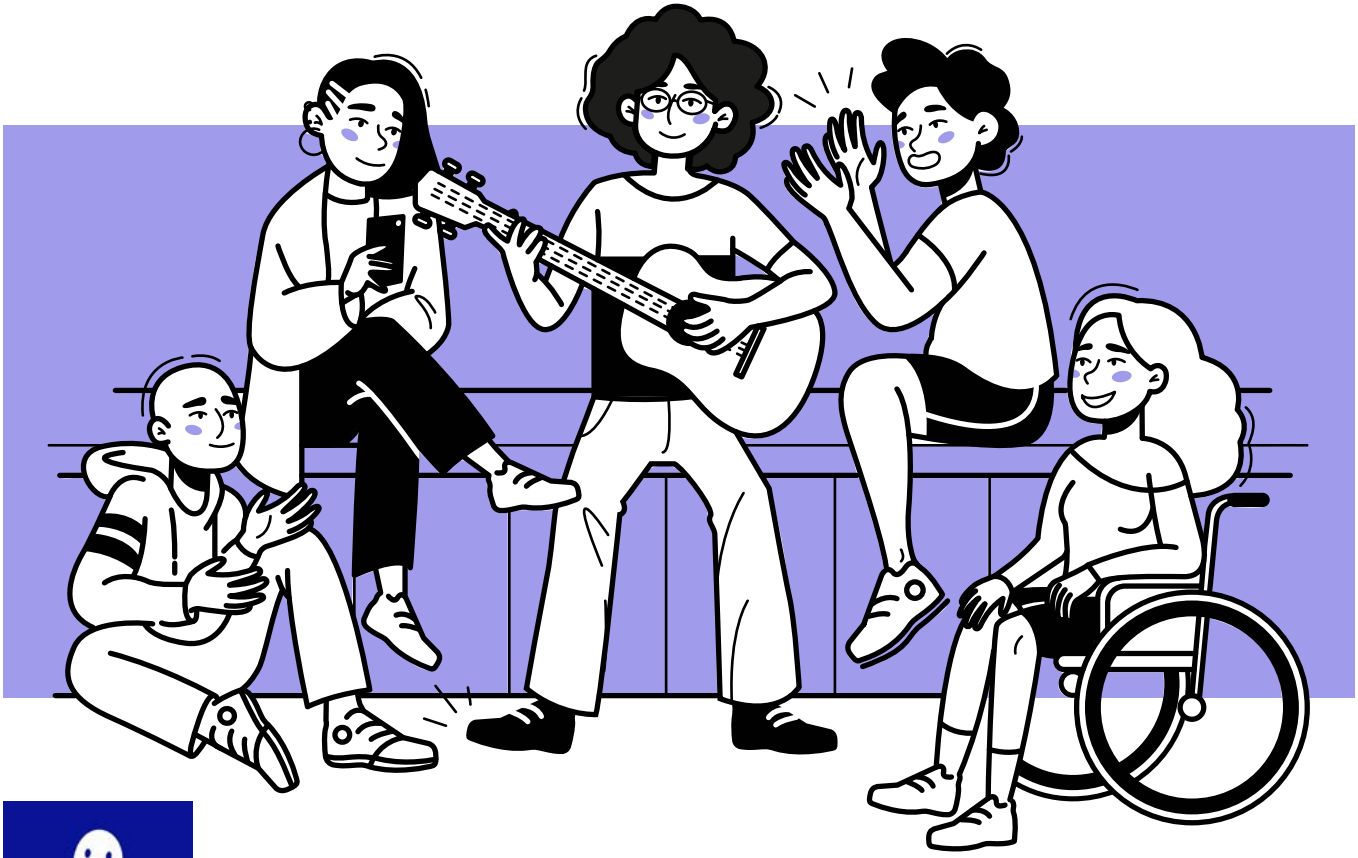
Die Pubertät

ganz ohne Druck!



In leichter Sprache (FALC).

Achtung.

Zu pädagogischen Zwecken enthält dieser Comic Bilder von Nacktheit.
Es heißt: Etwas hat etwas mit Erziehung und Lernen zu tun.

Er **ist nicht für kleine Kinder geeignet.**



Um am meisten aus aus diesem Comic zu lernen, lese ihn mit:

- deinen Eltern
- einem Erzieher
- einem Arzt

Sie können deine Fragen beantworten.

Herausgeber.

ASBL Planning Familial
www.planning.lu
Genehmigt durch M3S
Gesundheitsgenehmigungsnummer 2021/05
FALC-Lektorat: XXXX

Referenzen.

- SantéBD – CeRHeS
- www.questionsexualite.fr
- www.sante-sexuelle.ch
- https://fcppf.be/categorie-produit/thematiques/puberte/
- https://documentation-planningfamilial.net
- www.watantweren.lu

Was ist die Pubertät?

Es ist eine Zeit der Veränderung.

Du **wächst.**

Du bist kein Kind mehr, aber auch noch kein Erwachsener.

Du fängst an, erwachsen zu werden.

Das beginnt oft **zwischen 10 und 15 Jahren**.

Aber das ist bei jedem Menschen anders.

Manchmal früher, manchmal später.

Das ist normal.



Dein Körper verändert sich.

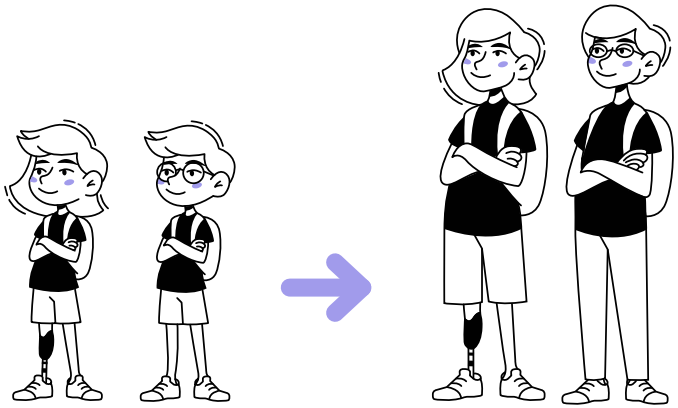
Diese Veränderungen werden durch Hormone ausgelöst.
Hormone sind Stoffe in deinem Körper.
Dein Körper stellt die Hormone selber her.
Hormone helfen deinem Körper sich zu verändern.
Durch die Hormone kannst du später Kinder bekommen.
Aber: Du musst **keine** Kinder bekommen, nur weil dein Körper das kann.
Du darfst selber entscheiden,
ob du Kinder bekommen willst.

Du brauchst **keine Angst** davor zu haben.
Diese Veränderungen sind normal.



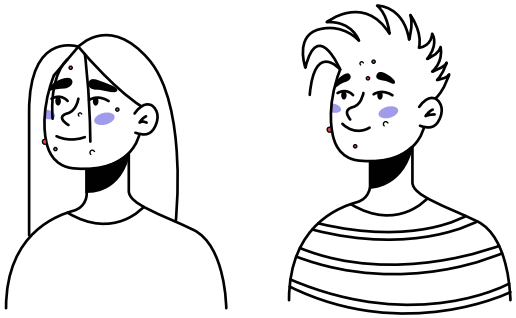
Die Veränderungen.

Dein Körper verändert sich.
Du wächst.
Deine Muskeln werden stärker.



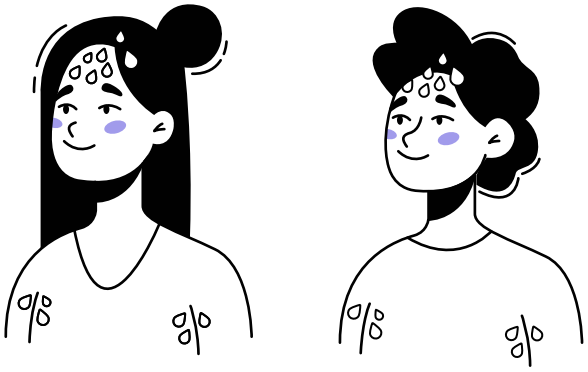
Deine Haut ist fettiger.

Du kannst Pickel bekommen.

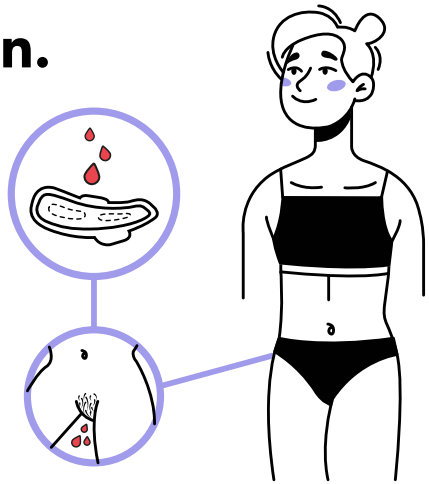


Du schwitzt mehr.

Dein Körper riecht mehr.



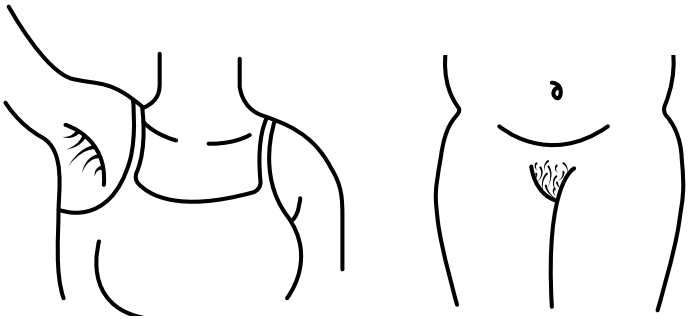
Die Veränderungen bei Mädchen.



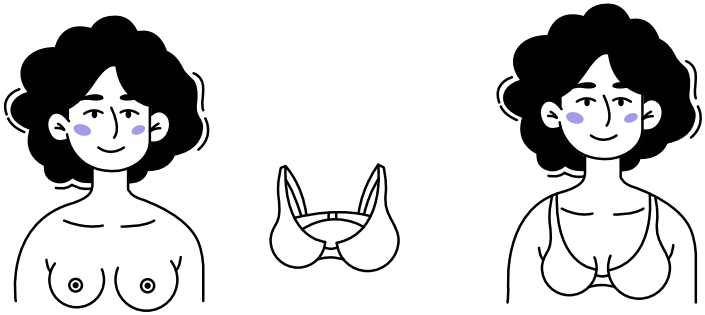
Die Periode beginnt.
Du kannst eine Binde oder einen Tampon tragen.

Haare können wachsen:

- unter den Armen,
- zwischen den Beinen,
- an verschiedenen Körper-Stellen.



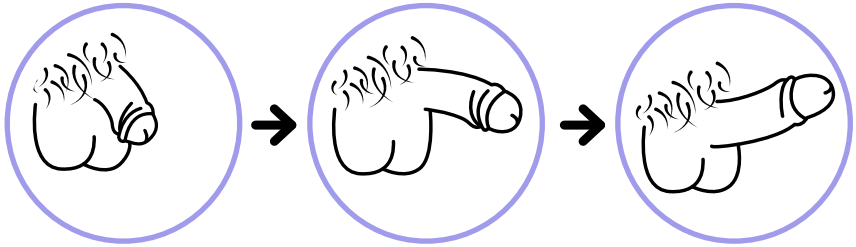
Die Brüste wachsen.
Du kannst einen BH tragen.



Die Veränderungen bei Jungen.

Der Penis und die Hoden
werden größer.

Der Penis kann steif werden,
das nennt man eine Erektion.

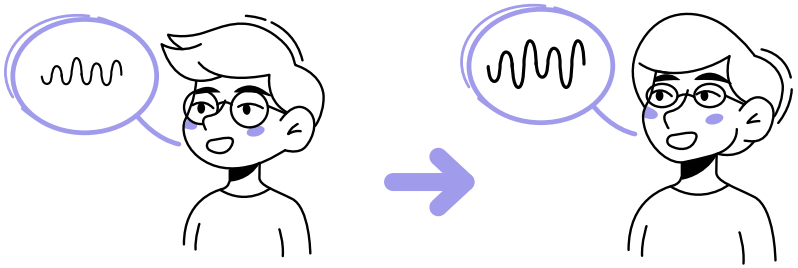


Haare können wachsen:

- unter den Armen,
- im Gesicht,
- zwischen den Beinen,
- an verschiedenen Körper-Stellen.

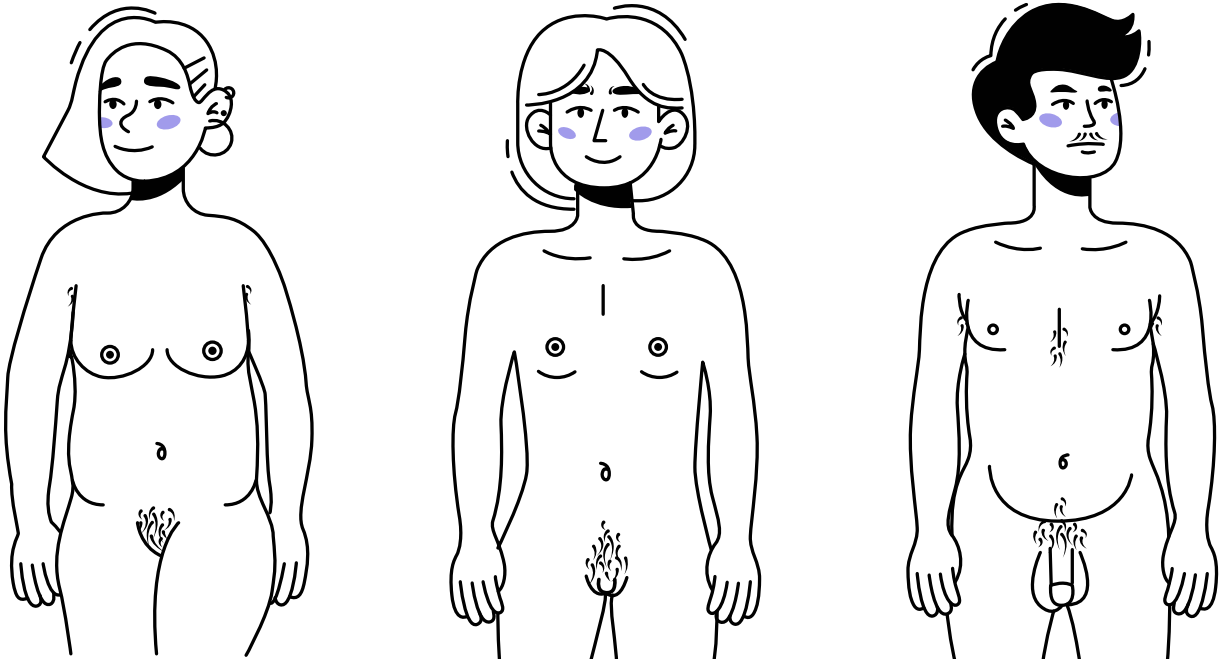


Die Stimme verändert sich.
Sie wird tiefer.



Die Körper-Teile.

Es gibt männliche Körper (Jungen).
Es gibt weibliche Körper (Mädchen).
Manchmal erkennt man nicht gut,
ob ein Körper männlich oder weiblich ist.
Das sind „inter-geschlechtliche“ Menschen.

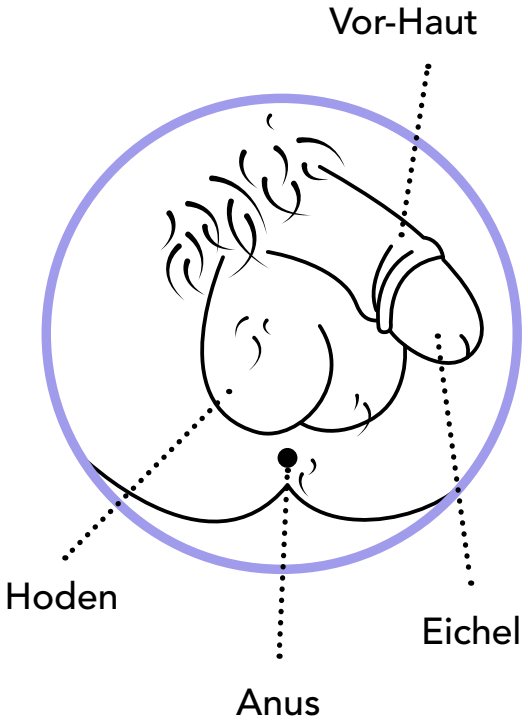


Der Intim-Bereich von dem Jungen.

Intim-Bereich ist ein schweres Wort.
Der Intim-Bereich ist zwischen den Beinen.

Dort sind der **Penis** und die **Hoden**.
Das sind die Geschlechts-Organe.

Am Ende des Penis befindet sich die **Eichel**.
Die Eichel ist ein empfindlicher Teil des Penis.
Die Eichel ist von einer Haut umgeben.
Diese Haut wird **Vor-Haut** genannt.
Manchmal wird die Vor-Haut entfernt.
Zum Beispiel aus religiösen
oder kulturellen Gründen.
Oder wenn die Vor-Haut zu eng ist.

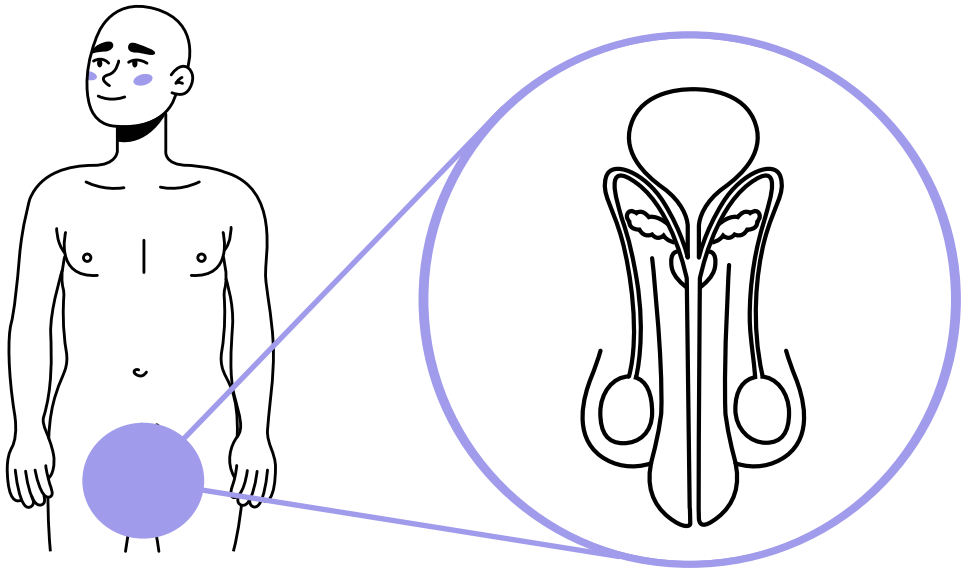


Es gibt auch eine Öffnung zwischen den Po-Backen.
Diese Öffnung wird **Anus** genannt.
Durch den Anus kommt der Kot aus dem Körper.

In der Mitte der Eichel befindet sich eine Öffnung.
Durch diese Öffnung tritt der Urin aus.
Urin ist Pipi.

Jungen haben 2 Hoden (manchmal nur einen).
Die Hoden produzieren Spermien.
Um ein Baby zu zeugen, braucht man ein Spermium von dem Mann
und eine Ei-Zelle von der Frau.
Die Spermien gelangen durch kleine Kanäle aus dem Penis heraus.
Das nennt man Sperma.

innen ➜



Der Intim-Bereich von dem Mädchen (zwischen den Beinen).

Der Intim-Bereich von dem Mädchen heißt: Vulva.

Die Vagina und die Klitoris sind auch ein Teil von dem Intim-Bereich von dem Mädchen.

Die Vulva ist der Teil der Geschlecht-Organe, der von außen sichtbar ist.

Die Vulva hat 2 innere Vulva-lippen und 2 äußere Vulva-lippen.

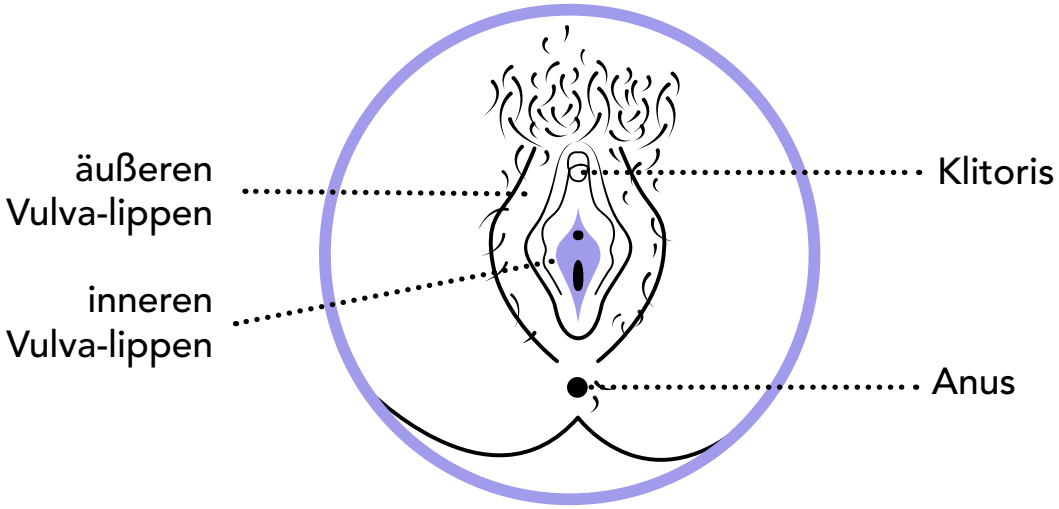
Die **äußeren Vulva-lippen** sieht man zuerst.

Die **inneren Vulva-lippen** befinden sich zwischen den äußeren Vulva-lippen.

Die **Klitoris** ist ein kleines, sehr empfindliches Organ.

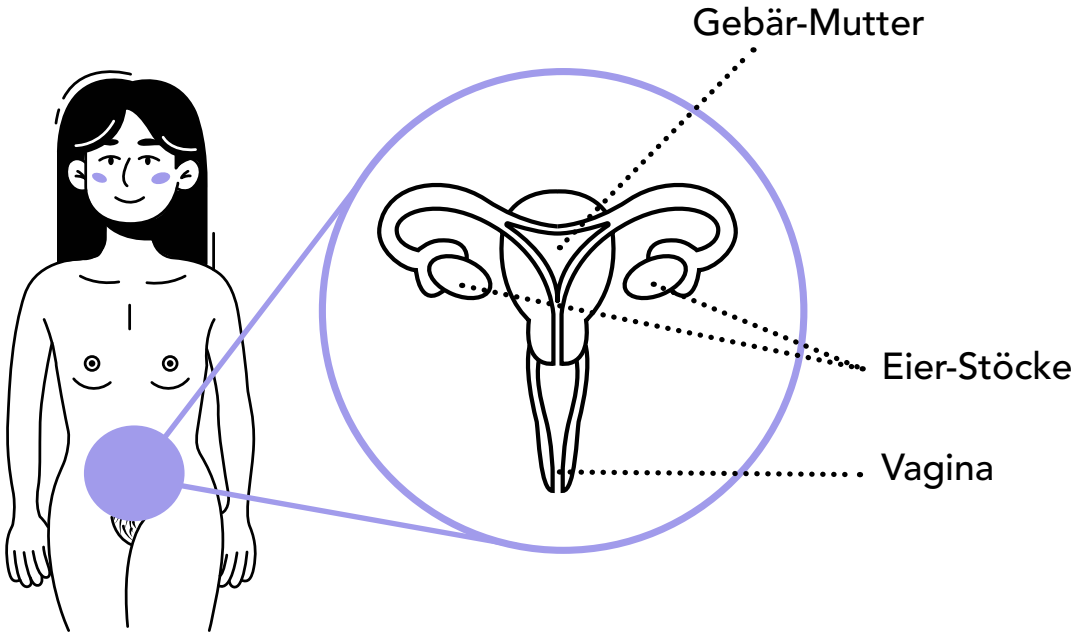
Sie befindet sich oben an der Vulva, dort,

wo sich die beiden inneren Vulva-lippen treffen.



Die **Vagina** befindet sich im Inneren von dem Körper.

Im Inneren von dem Körper haben Mädchen **Eier-Stöcke**.
In den Eier-Stöcken sind die Ei-Zellen.
Aus Ei-Zellen entstehen Babys.
Die Ei-Zellen wandern durch kleine Kanäle zur **Gebär-Mutter**.



innen ➜

Die Periode.

Die Periode ist Blut, das an einigen Tagen im Monat aus der Vagina kommt.

Du kannst das Blut in deiner Unter-Wäsche sehen.



Die Periode kommt **nicht** immer zur gleichen Zeit im Monat.

Die Periode dauert zwischen 2 und 7 Tagen.

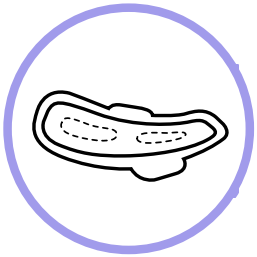
Manchmal dauert sie auch länger.

Die Periode zeigt, dass dein Körper gut funktioniert.

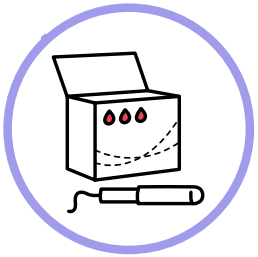
Du kannst Produkte für die Periode benutzen.

Zum Beispiel Binden oder Tampons.

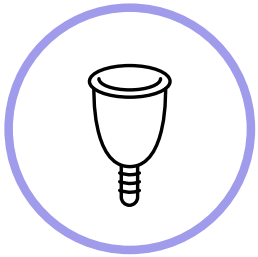
Die Produkte schützen deine Unter-Wäsche.



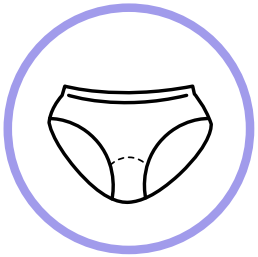
Binde



Tampon



Menstruations-Tasse



Menstruations-Unter-Wäsche

Während der Periode hat man manchmal Bauch-Schmerzen.

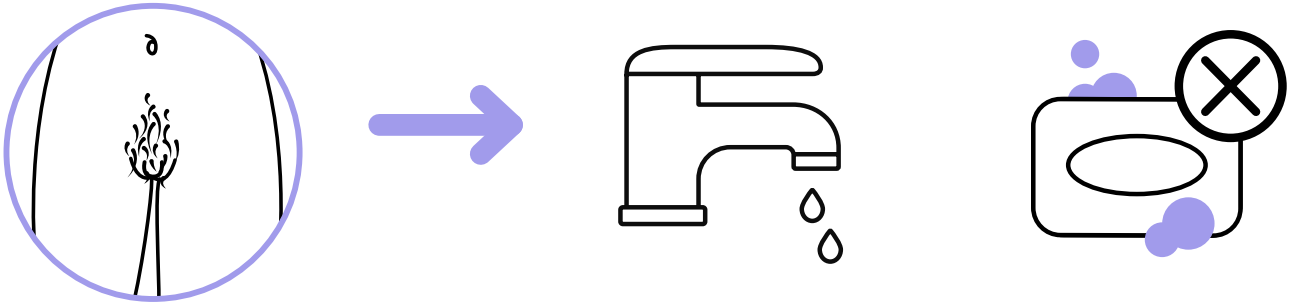
Wenn die Schmerzen sehr stark sind,

kannst du mit einem Arzt oder einer Ärztin darüber sprechen.

Pflege der intimen Körper-Teile (zwischen den Beinen).

Du musst dich waschen

- mit Wasser,
- **ohne** Seife.



Es gibt Seife für den Intim-Bereich.
Diese Seife hat **keinen** Geruch.
Sie ist **ohne** Parfüm.
Parfüm kann den Intim-Bereich reizen.
Reizen heißt: weh-tun.

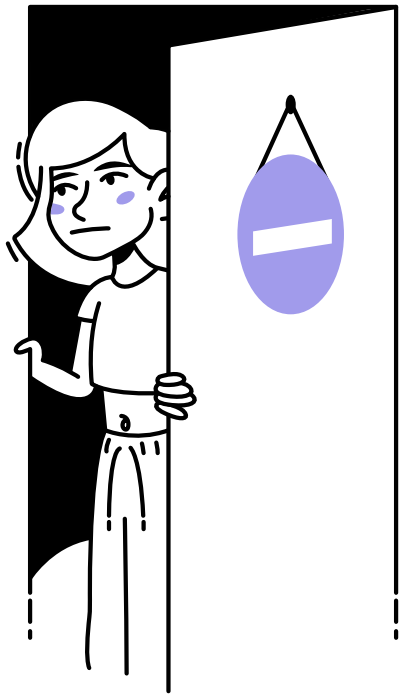


Du darfst dich allein waschen, ohne dass dich jemand dabei beobachtet.

Seinen Körper entdecken und respektieren.

Du kannst deinen Körper entdecken.
Du kannst herausfinden, was dir gut tut.
Man kann auch Erregung spüren, wenn man seinen Körper anfasst.
Erregung heißt: Der Körper fühlt sich angenehm und aufgeregt an.

Es ist normal und natürlich, seinen Körper zu entdecken.
Es ist wichtig, das allein und privat zu machen.



Das kann bei Erregung passieren.

Bei Jungen:

Der Penis wird hart.

Das nennt man Erektion.

Erektionen können **ohne** Grund passieren, sogar im Schlaf oder morgens.

Das ist normal!

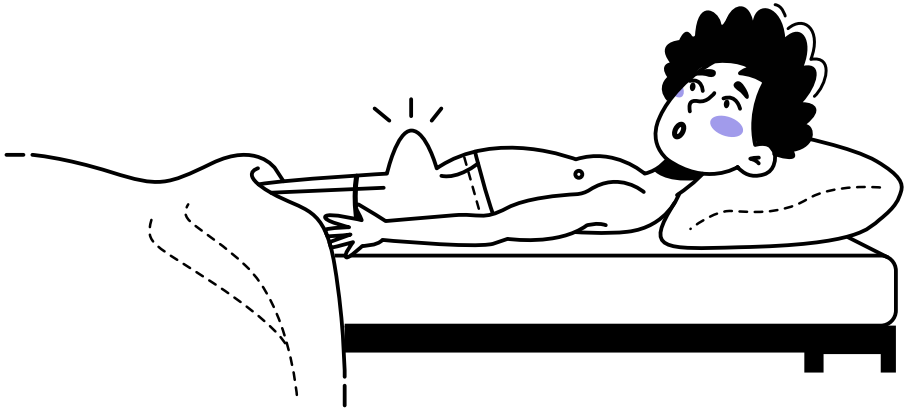
Der Körper überprüft, ob alles richtig funktioniert.

Manchmal kann eine weiße Flüssigkeit aus dem Penis kommen.

Diese Flüssigkeit nennt man Sperma.

Im Sperma befinden sich die Spermien.

Das kann auch **ohne** Grund passieren.



Bei Mädchen:

Die Klitoris wird empfindlicher und kann anschwellen.

Die Vagina kann feucht werden.

In der Pubertät verändert sich nicht nur der Körper.

Du kannst neue Vorlieben entwickeln.

Du kannst andere Aktivitäten ausüben.



Manchmal fühlst du dich anders.

Du hast vielleicht das Gefühl, dass andere dich auch anders ansehen.

Aber in Wirklichkeit ist jeder anders... und jeder ist gut wie er ist!

Meine Stimmung ändert sich plötzlich!



Ich bin fröhlich.



Ich bin traurig.



Ich bin wütend.



Ich werde rot.



Ich habe Lust zu lachen.



Ich habe Lust zu weinen.

Wenn es dir nicht gut geht,

- kannst du mit jemandem darüber „reden”.
- Du kannst auch etwas unter-nehmen, das dir gut tut.



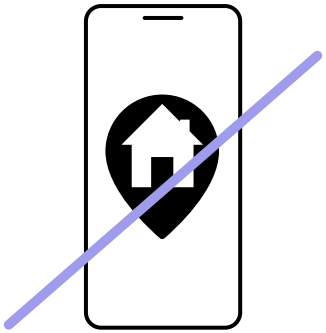
Im Internet und in sozialen Medien.

Pass auf, was du teilst.

Teilen heißt: Jemandem etwas schicken.

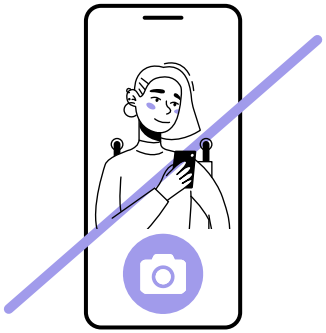
Gib niemals deine Adresse

an eine Person, die du noch **nie** getroffen hast.



Gib niemals Fotos von dir

an eine Person, die du noch **nie** getroffen hast.

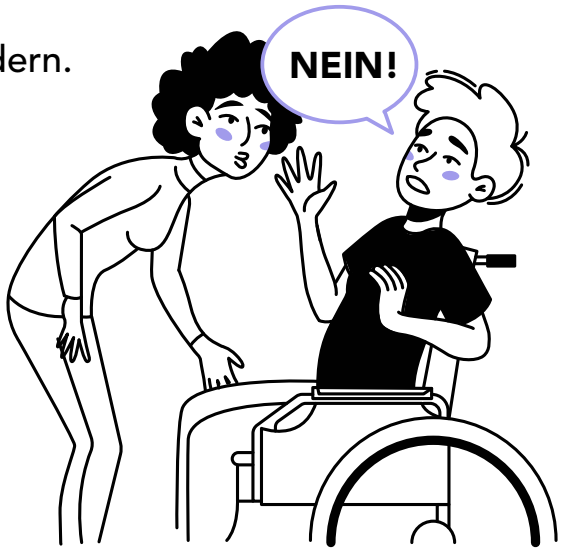


Sexualität.

Du kannst erst **ab 16 Jahren Ja** zu Sex sagen.
Man darf andere **nicht** zwingen.
Man darf auch sich selbst **nicht** zwingen.
Diese Regeln sind für den Schutz von jungen Menschen.
Wenn beide Personen Ja sagen, ist es erlaubt.
Das nennt man Konsens.

Konsens bedeutet Ja sagen zu sagen.

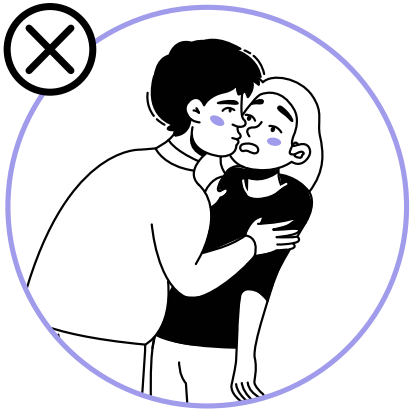
Man muss immer zuerst fragen.
Du hast immer das Recht, **Nein** zu sagen,
Du hast immer das Recht Ja zu sagen.
Du hast immer das Recht deine Meinung zu ändern.



Du hast das Recht, gehört zu werden.
Du hast das Recht auf Hilfe.
Du bist **nicht** allein.

Sexuelle Gewalt,

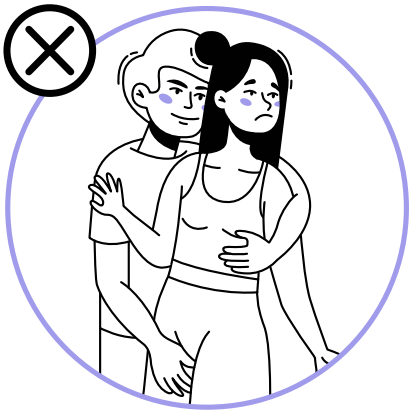
heißt, dass jemand
meine Intim-Zonen
ohne meine Erlaubnis anfasst.



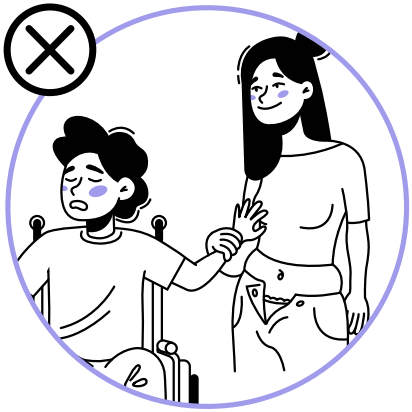
Zum Intim-Bereich gehören:

- der Mund
- der Po
- die Brüste
- die Geschlechts-Teile



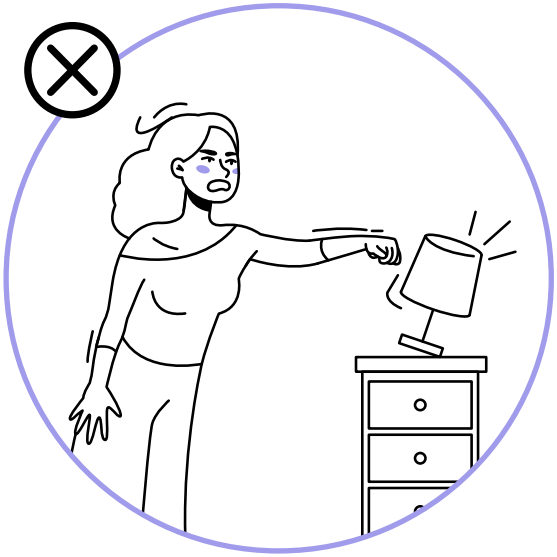


Sexuelle Gewalt ist auch,
wenn man mich zwingt,
den Intim-Bereich
einer anderen Person
an-zu-fassen.



Gewalt.

Jeder kann wütend sein.

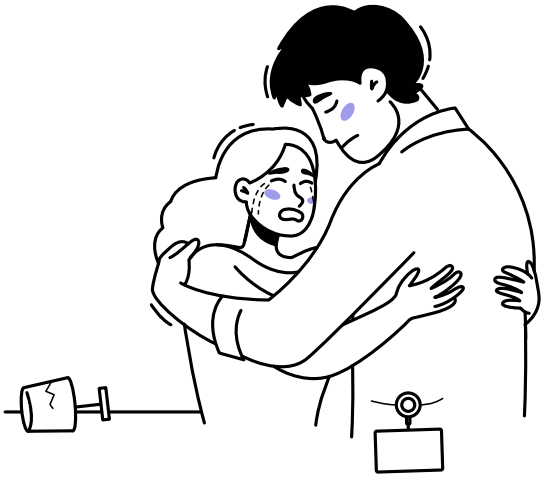


Selbst wenn du sehr wütend bist,
darfst du anderen **keinen Schaden zufügen**.

Gewalt kann überall vorkommen,

- sogar zu Hause,
- auf der Straße,
- unter Freunden
- oder in einer Einrichtung.

Aber Gewalt ist NICHT OK.



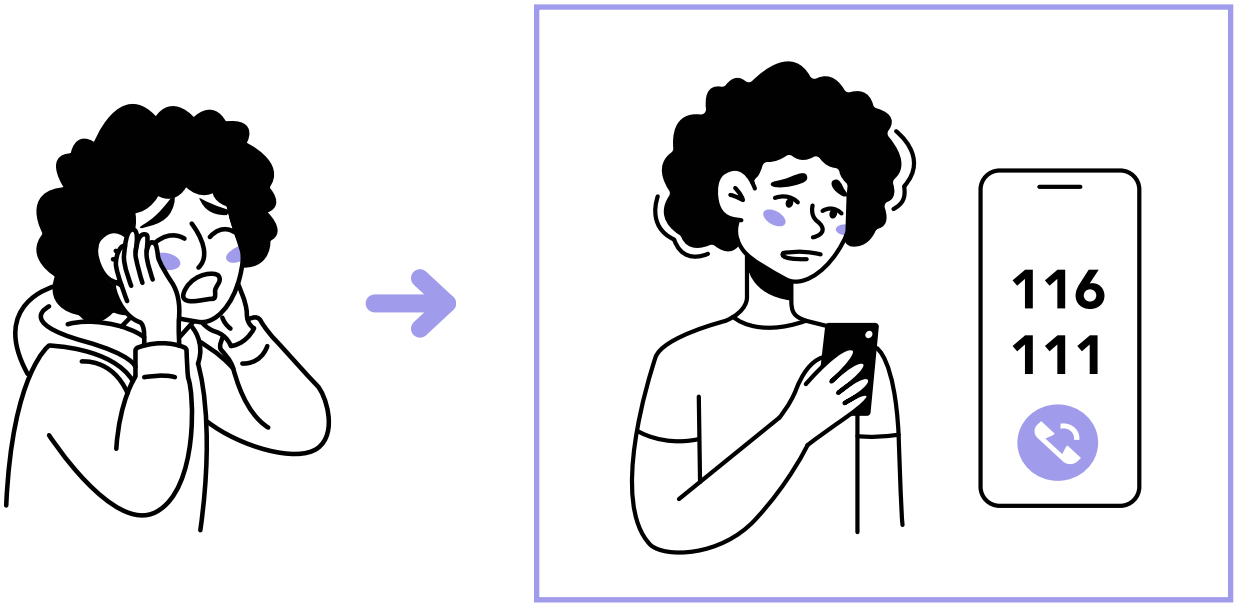
Wenn du zu wütend bist
oder dich schlecht fühlst
oder wenn dir jemand weh-tut.
➜ Du kannst um Hilfe bitten.
Sprich mit einem Erwachsenen
oder einer Person der du vertraust.

Wenn es dir nicht gut geht:

Wenn du Angst hast oder dich schlecht fühlst,

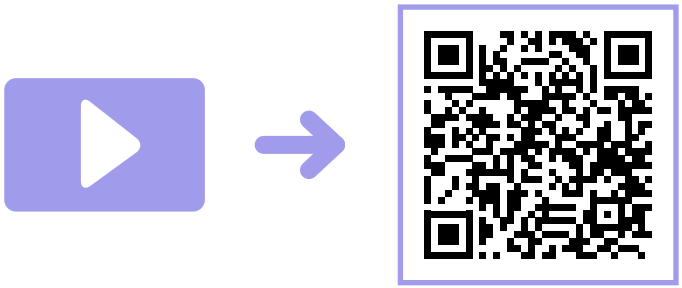
➜ Sprich, schreib oder gib einem Erwachsenen ein Zeichen.
Das kann sein: ein Eltern-Teil, eine Erzieherin oder ein Erzieher,
oder eine andere Person, der du vertraust.

➜ Ruf die Nummer **116 111** an (Kanner-Jugend Telefon).



Das Video.

Das Video “Die Pubertät, jeder macht sie durch” findest du auch auf Luxemburgisch unter **www.planning.lu**



Stell deine Fragen beim Planning Familial.

Du kannst mit oder ohne deine Eltern kommen:

➜ 6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Du kannst uns auch kontaktieren
über Instagram: **planningfamilialluxembourg**
oder per E-Mail: **esa@planning.lu**

planning familial