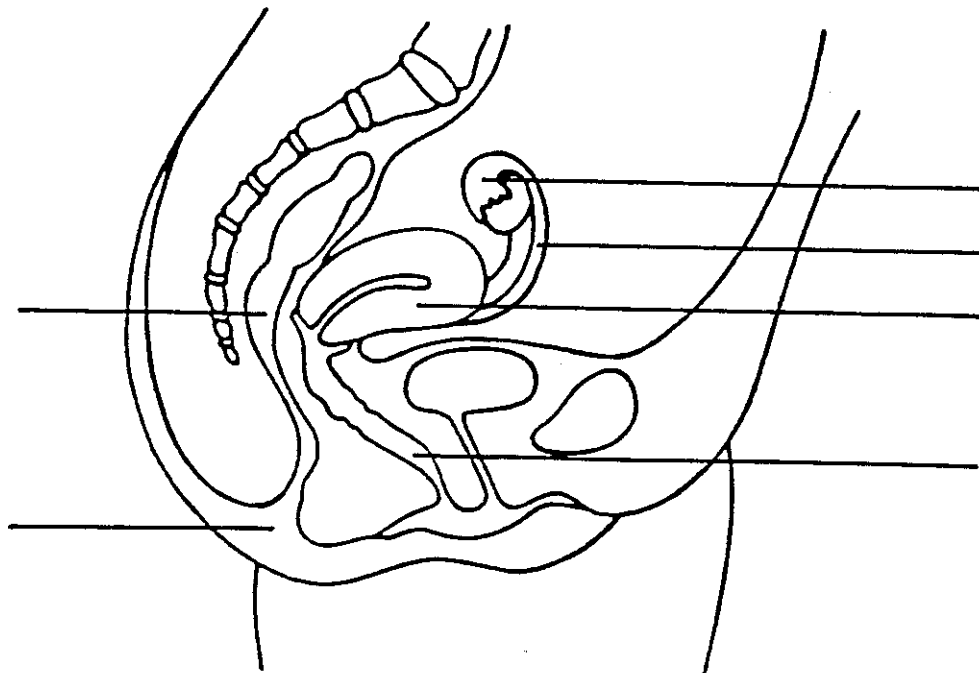
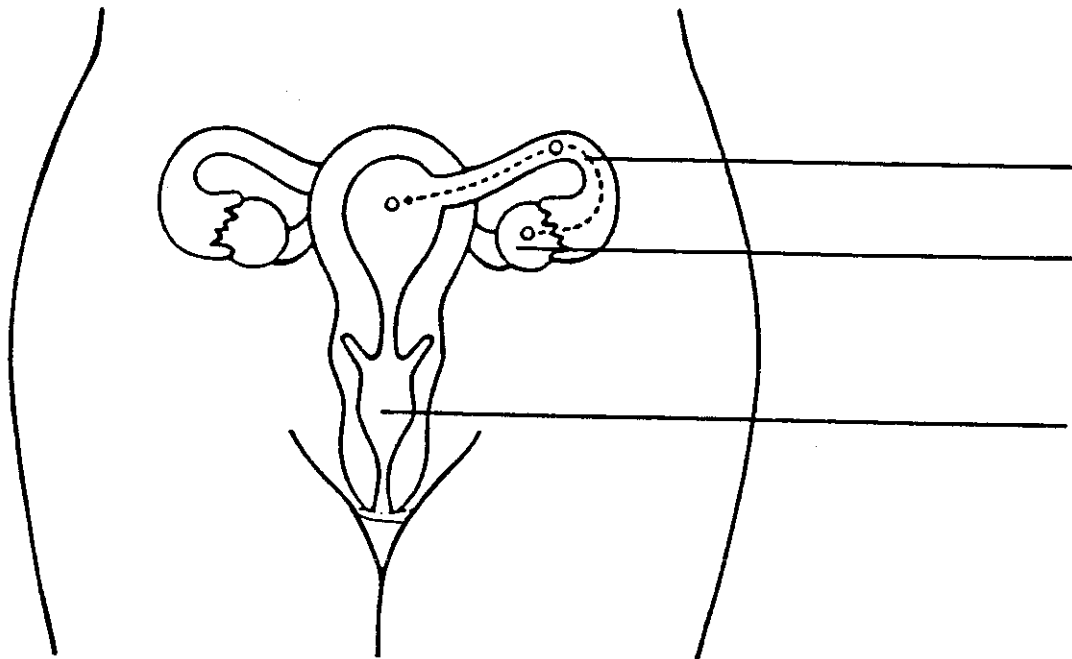


## Weibliche Geschlechtsorgane (2)

Beschrifte die Zeichnung!

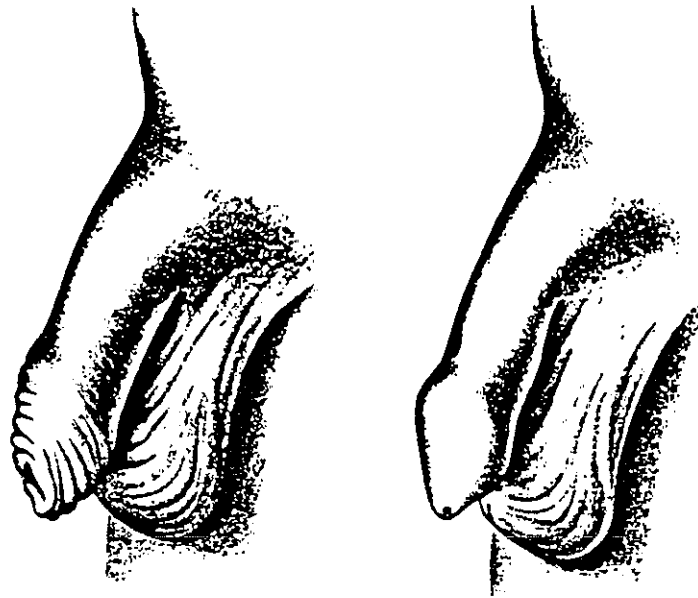


aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

## Äußere Geschlechtsorgane des Mannes (1)

### Glied und Hodensack bei älteren Jungen

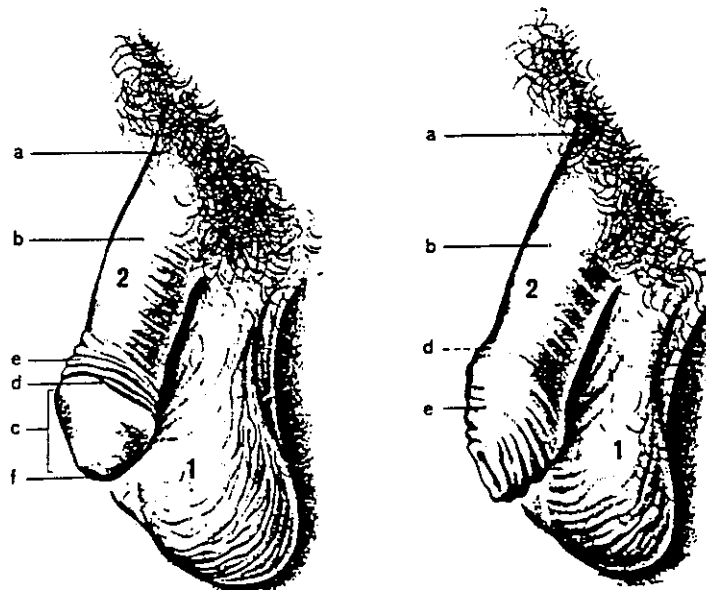
(links: normal, rechts: Phimose)



### Äußere männliche Geschlechtsorgane

(links: mit zurückgestreifter Vorhaut)

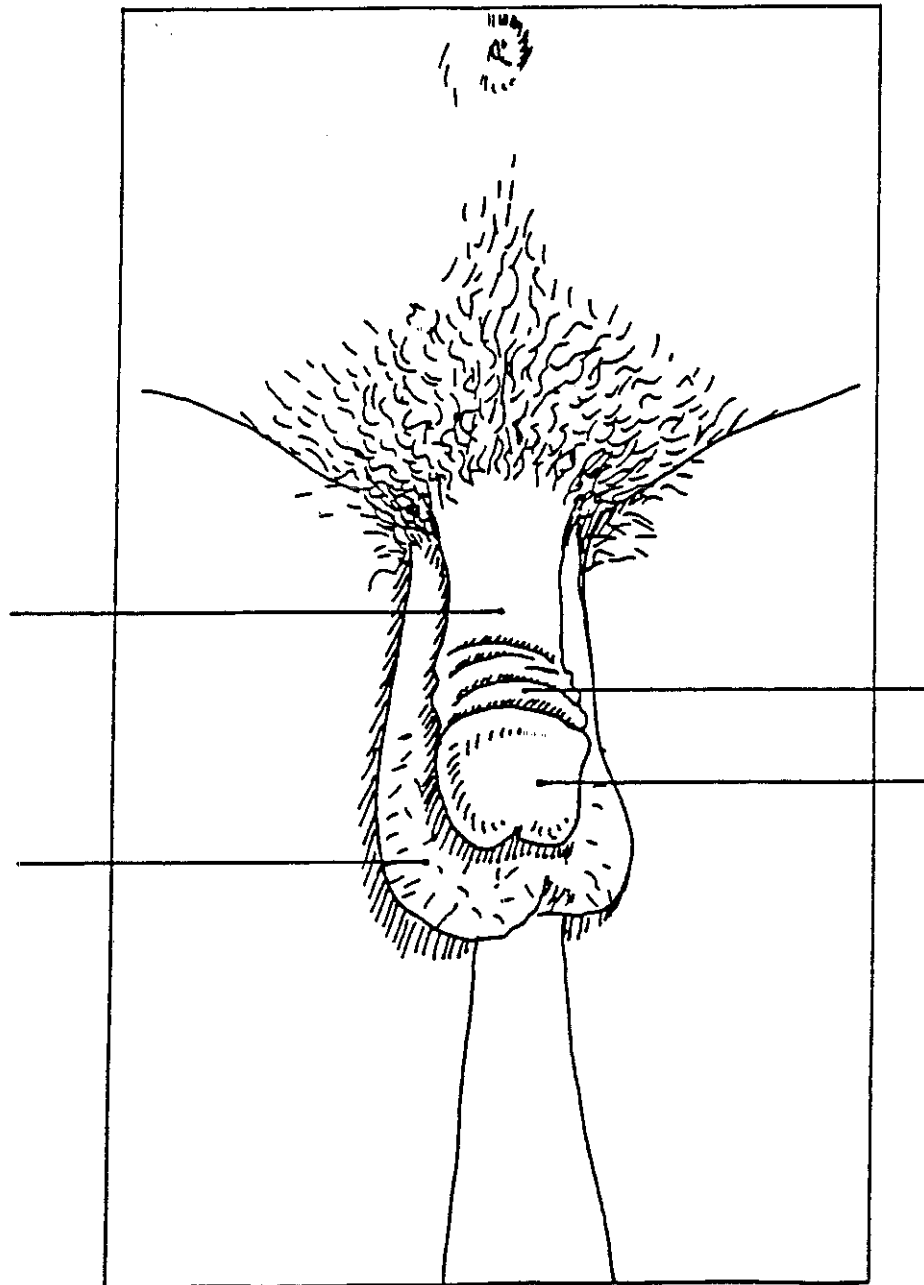
- 1 Hodensack
- 2 Glied
- a Gliedwurzel
- b Gliedschaft
- c Eichel
- d Kranzfurche
- e Vorhaut
- f Harn-Samenröhren-  
öffnung



aus: Wrage, K.J.: Mann und Frau, Gütersloher Verlagshaus

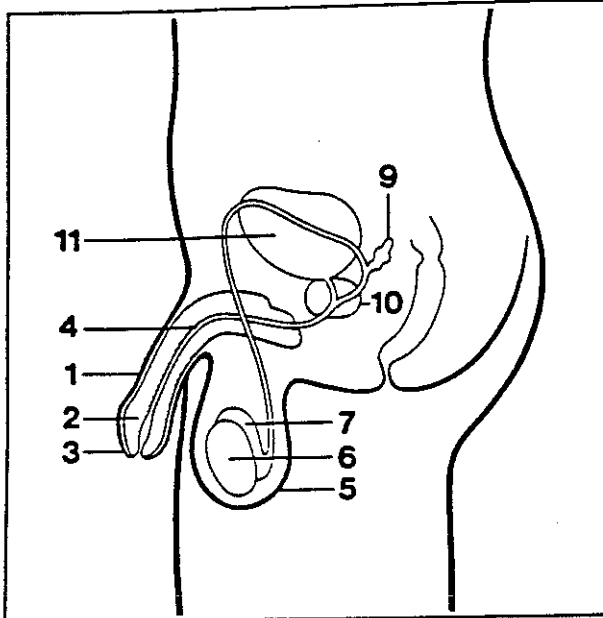
## Äußere Geschlechtsorgane des Mannes (2)

Beschrifte die Zeichnung!



aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

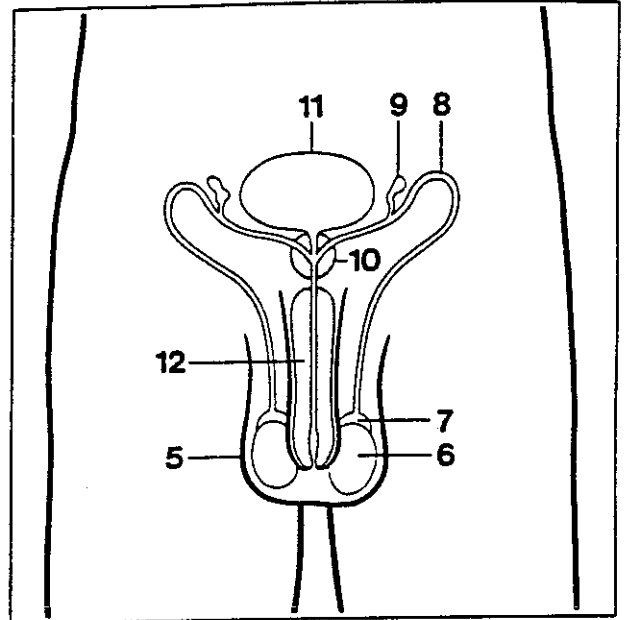
## Männliche Geschlechtsorgane (1)



Seitenansicht

- 1 Glied (Penis)
- 2 Eichel
- 3 Vorhaut

- 4 Harn-/Samenröhre
- 5 Hodensack
- 6 Hoden



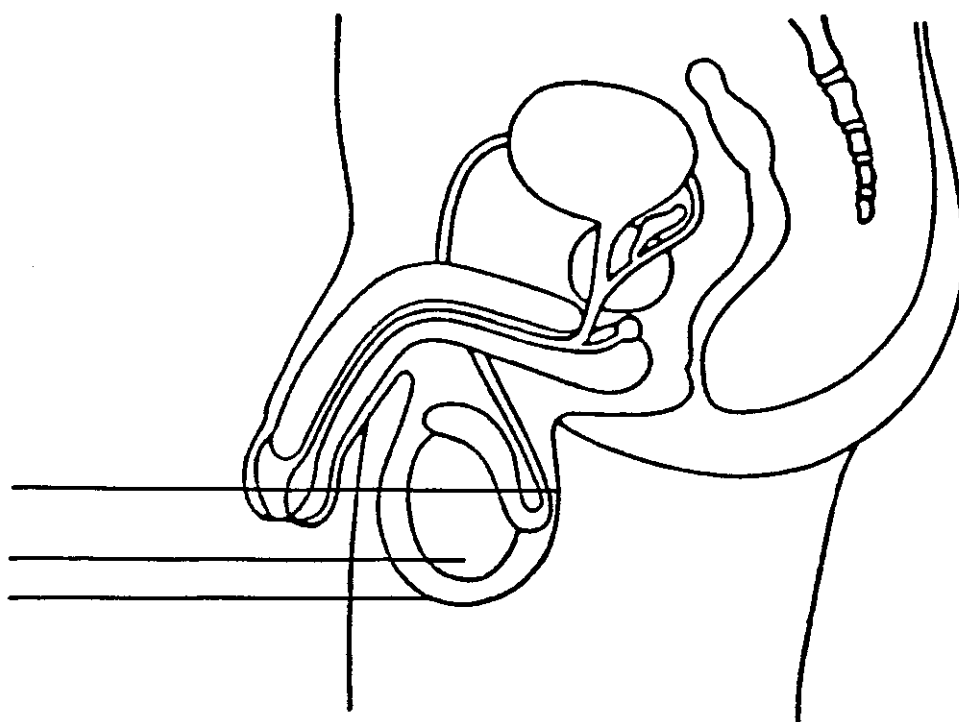
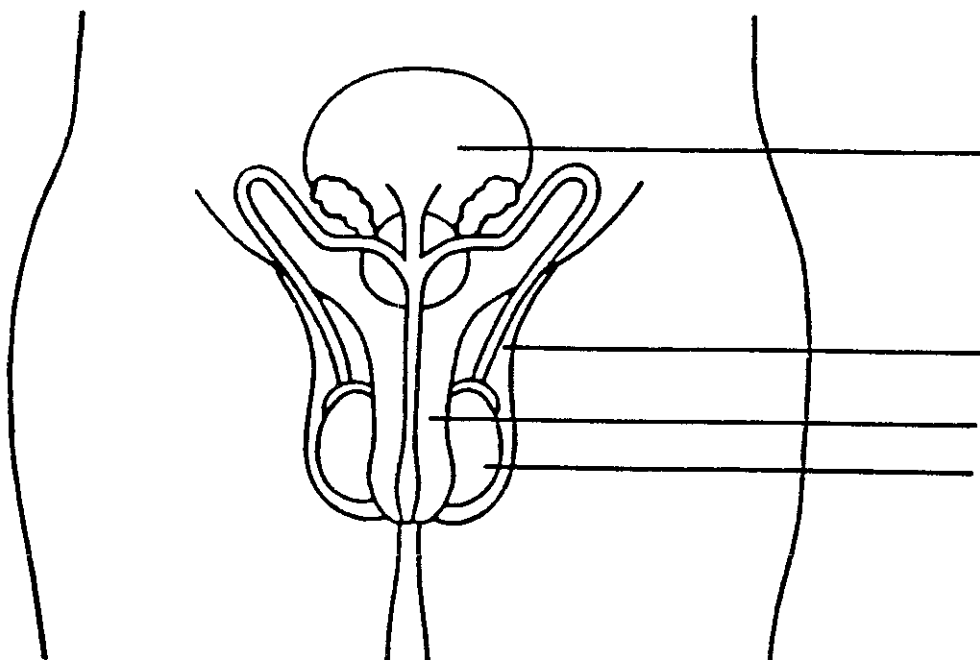
Vorderansicht

- 7 Nebenhoden
- 8 Samenleiter
- 9 Bläschendrüse

- 10 Vorsteherdrüse (Prostata)
- 11 Harnblase
- 12 Schwellkörper

## Männliche Geschlechtsorgane (2)

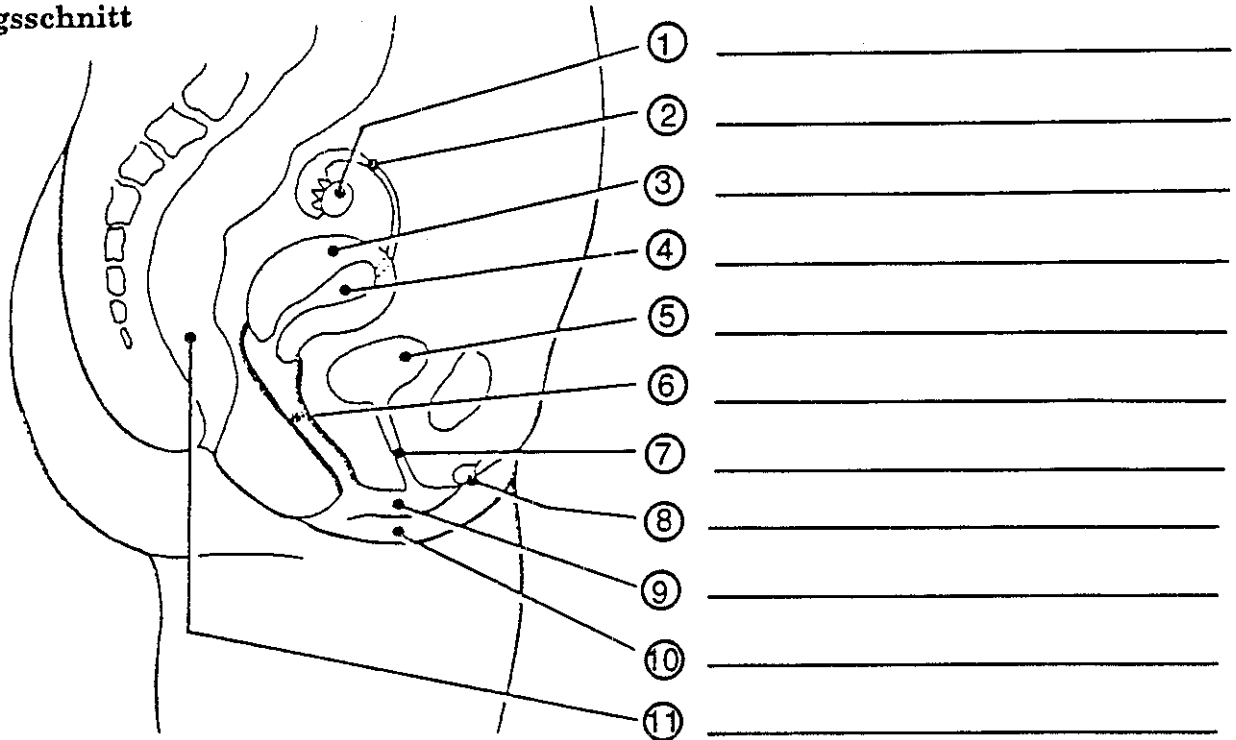
Beschrifte die Zeichnung!



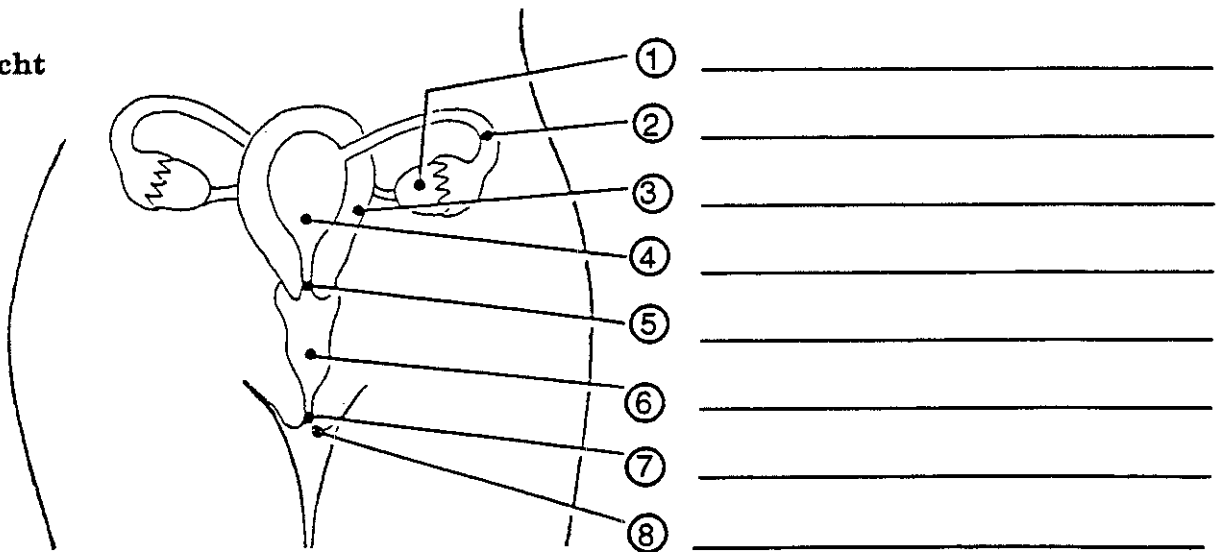
aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

## Bau der weiblichen Geschlechtsorgane

Längsschnitt



Aufsicht

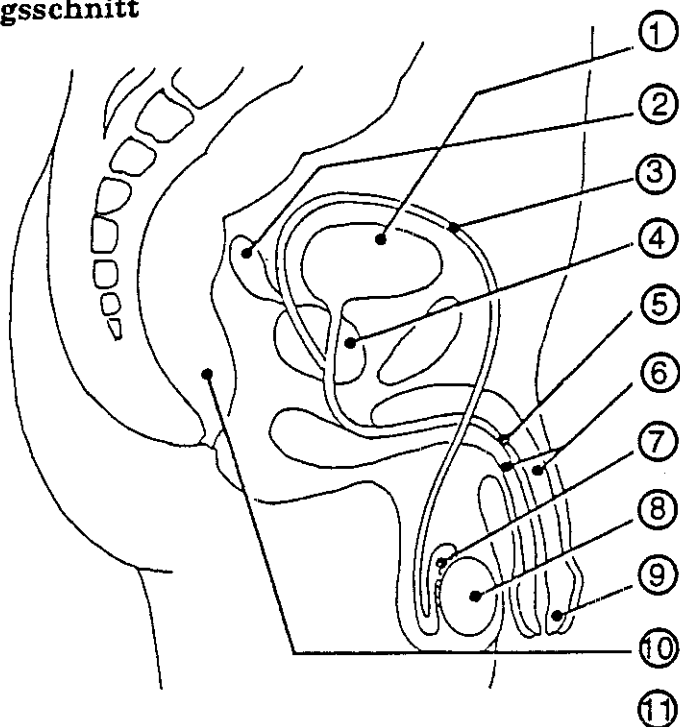


Male die einzelnen Organe mit verschiedenen Farben an! Beschrifte die Zeichnungen, indem Du folgende Begriffe verwendest: Große Schamlippen, kleine Schamlippen, Harnblase, Harnröhre, Eileiter, Eierstock, Scheide, Gebärmuttermuskel, Gebärmutterhöhle, Kitzler, Darm, Gebärmutter Schleimhaut, Gebärmuttermund.

aus:  
Biologie heute, Schroedel-Verlag

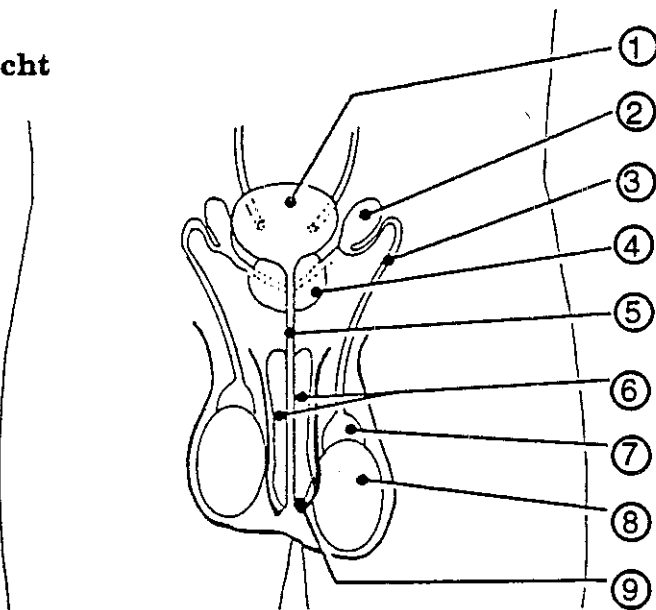
## Bau der männlichen Geschlechtsorgane

Längsschnitt



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_

Aufsicht



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

Male die einzelnen Organe mit verschiedenen Farben an! Beschrifte die Zeichnungen, indem Du folgende Begriffe verwendest:

Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Vorsteherdrüse, Bläschendrüse, Harnblase, Harnsamenleiter, Schwellkörper, Eichel, Darm.

aus:

Biologie heute, Schroedel-Verlag

## Geschlechtskrankheiten

Wer mit wechselnden Partnern Geschlechtsverkehr hat, geht auch das Risiko ein, sich mit Krankheiten anzustecken, die bei der körperlichen Liebe übertragen werden können. Dieses Risiko erhöht sich mit jedem neuen Partner. Da der Körper jedesmal mit anderen Krankheitserregern kämpfen muß, kann das Abwehrsystem des Organismus in Mitleidenschaft gezogen werden. Auch das Risiko, sich mit Aids zu infizieren, steigt damit. Außerdem haben Mediziner festgestellt, daß Mädchen mit häufig wechselnden Partnern vermehrt zu Gebärmuttermundkrebs neigen. Der Grund dafür ist noch nicht erforscht.

Man steckt sich hauptsächlich bei direkten sexuellen Berührungen an, also beim Geschlechtsverkehr, aber offenbar auch beim intimen Küssen oder beim Petting. Die meisten Erreger sterben jedoch außerhalb des Körpers relativ schnell ab, deshalb ist eine Übertragung auf indirektem Weg - etwa durch Toilettenbrillen oder gemeinsames Benutzen von Gläsern - nicht möglich.

Das gilt nicht für Pilze. Sie sind auch in Schwimmbädern, Saunen und Sportanlagen zu finden. Pilze sind wahrscheinlich in jedem Menschen vorhanden, ohne eine Krankheit auszulösen. Sie können sich aber drastisch vermehren, wenn das Immunsystem durch andere Infektionen oder Streß geschwächt ist. Dann kommt es zum Ausbruch der Krankheit.

Die klassischen Geschlechtskrankheiten sind Gonorrhöe und Syphilis. Sie haben früher viele Menschen dahingerafft. Heute sind sie durch den medizinischen Fortschritt eher selten. Durch Geschlechtsverkehr werden aber auch Pilze, Viren, Trichomonaden oder bakterielle Erreger übertragen. Sie können lästige Beschwerden hervorrufen. Wenn sie nicht behandelt werden, kann dies schlimme Folgen nach sich ziehen, unter anderem Unfruchtbarkeit. Der sicherste Schutz vor einer Ansteckung ist der Verzicht auf den

50 Geschlechtsverkehr. Die zweitsicherste Lösung ist eine stabile Beziehung mit einem Partner oder einer Partnerin. Das ist in der Jugendzeit allerdings eher selten der Fall. Wer also mehrere Sexualpartner hat - gleichzeitig oder nacheinander - sollte unter allen Umständen darauf bestehen, daß ein Kondom verwendet wird. Denn dies verhindert als einziges Mittel ziemlich zuverlässig, daß Krankheitserreger von einem Partner auf den anderen übertragen werden.

Leider machen sich die sexuell übertragbaren Krankheiten anfangs oft nicht bemerkbar. Deshalb sollte beim geringsten Verdacht der Arzt aufgesucht werden. Symptome für eine Ansteckung können sein:

- leichter bis starker, auch übelriechender Ausfluß,
- 70 - Brennen und Jucken in der Scheidengegend oder am Glied und am Darmausgang,
- Schmerzen beim Wasserlassen,
- unklare Schmerzen im Unterbauch,
- 75 - wiederholt Schmerzen und Brennen im Unterbauch,
- Wiederholt Schmerzen und Brennen beim Geschlechtsverkehr,
- Fieber,
- 80 - und nach Sex mit dem Mund: Brennen, Schmerzen und Ausfluß im Mund.

Häufig treten mehrere Infektionen gleichzeitig auf. Alle Krankheitskeime müssen einzeln vom Arzt festgestellt und 85 behandelt werden. Der oder die Partner müssen übrigens oft mitbehandelt werden, damit es nicht zu einer erneuten Ansteckung kommt. Tabletten, Zäpfchen oder Salben helfen gegen die Infektion. 90 Die Behandlung ist nur dann erfolgreich, wenn die Anweisungen des Arztes befolgt werden.

aus: SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit:  
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,  
Ravensburg, 1991



## Aids - Das Aus für die Krankheitsabwehr

Aids nimmt unter den sexuell übertragbaren Krankheiten eine Sonderstellung ein. Es ist sehr ansteckend und bringt die körpereigene Krankheitsabwehr zum Erliegen. Der Begriff AIDS kommt aus dem Englischen und ist die Abkürzung für "Aquired immune-deficiency syndrome", was "erworbene Schwäche des Immunsystems" bedeutet. Der Körper kann nach Ausbruch der Krankheit keine Krankheitserreger mehr abtöten.

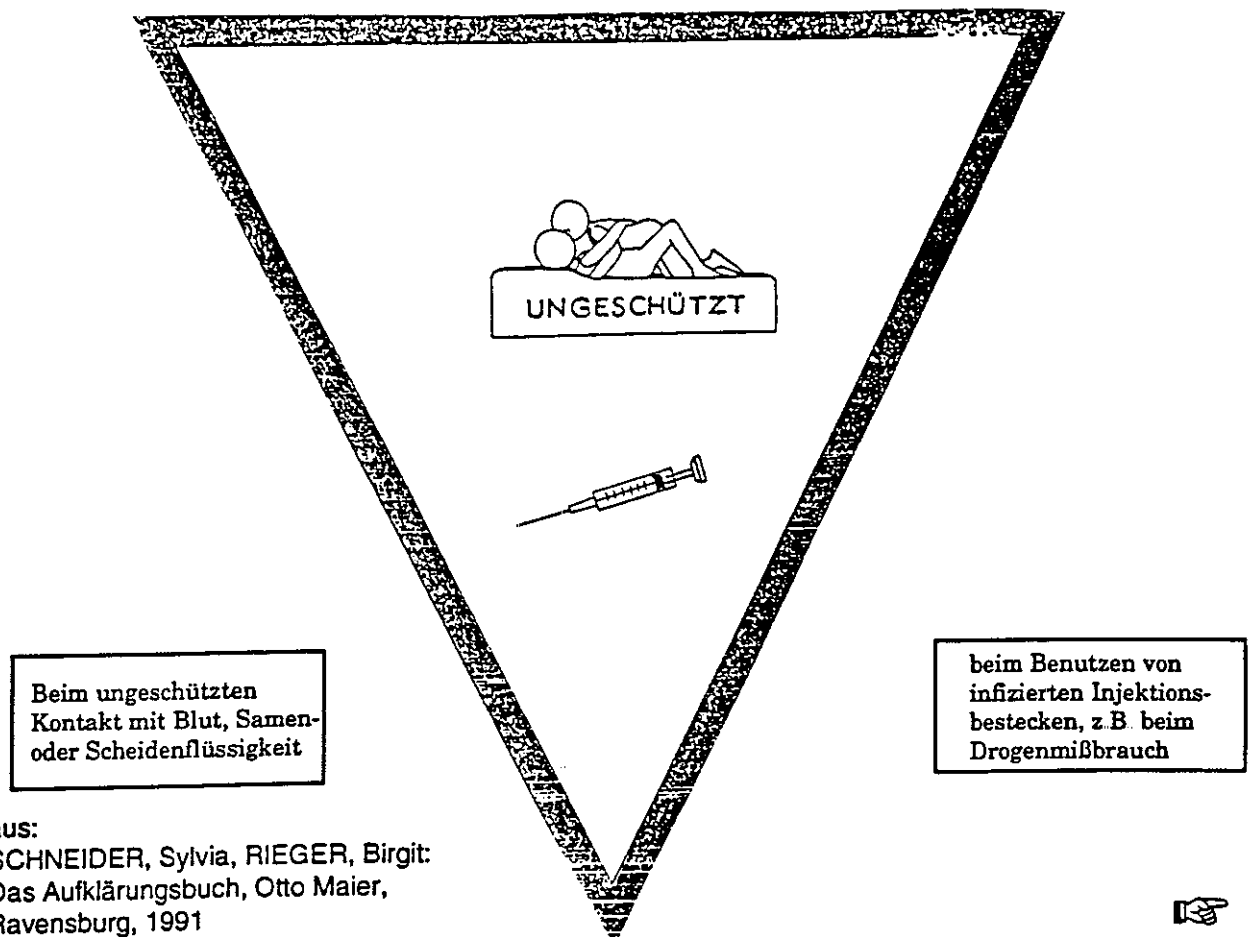
Jeder Mensch wird zu jeder Sekunde von einer Vielzahl von Krankheitserregern belagert. Normalerweise wird er damit spielend fertig, denn das Immunsystem schützt ihn. Das ist ein ausgeklügelter Alarm- und Abwehrmechanismus des Körpers. Behandelt sich der Mensch selbst pfleglich, geht es auch der Immunabwehr gut. Falsche Ernährung, Nikotin, Alkohol, Streß und Kummer und Ärger beispielsweise schaden ihr.

Die Aids-Erreger nisten sich ausgerechnet in den Zellen des Abwehrsystems ein, vermehren sich in ihnen und vernichten sie. Sie zerstören das Immunsystem von innen heraus, so daß es nicht mehr gegen krankmachende Einflüsse wirksam werden kann.

Was gesunden Menschen nichts ausmacht, wird für Aids-Kranke sofort zur Katastrophe - beispielsweise eine Erkältung, eine Bindehautentzündung oder eine Bronchitis.

Übertragen wird das Aids-Virus durch Blut, Samenflüssigkeit, durch die Flüssigkeit, die sich bei sexueller Erregung in der Scheide der Frau bildet, und in geringem Maß auch durch Speichel.

### Ansteckungsgefahr



Geschlechtsverkehr mit infizierten Personen ist der Hauptübertragungsweg für Aids. Schon ein einziger Kontakt mit einem Infizierten soll für eine Ansteckung

- 5 ausreichen. So ganz sicher ist man sich da inzwischen aber nicht mehr. Ob Aids auch beim Küssen oder beim Petting übertragen werden kann, wird noch von den Fachleuten diskutiert. Winzige
- 10 Verletzungen - zum Beispiel am Nagelbett - könnten dabei als Eintrittspforte für das Virus dienen. Auch während der Monatsblutung ist die Gefahr erhöht, sich beim Geschlechtsverkehr anzustecken. Geschlechtskrankheiten oder Verletzungen erleichtern die Ansteckung.
- Deshalb ist beim Analverkehr die Gefahr besonders groß. Hierbei wird das Glied in
- 20 den Darmausgang des Partners oder der Partnerin gesteckt. Da diese Körperöffnung für den Geschlechtsverkehr nicht vorgesehen ist, ist sie nicht dehnbar genug und reißt leicht ein. Der
- 25 Analverkehr wird am häufigsten von Homosexuellen praktiziert.

Besonders gefährdet sind deshalb männliche Homosexuelle, die sehr aggressive Sexualpraktiken anwenden.

- 30 Auch Drogensüchtige, die gemeinsam ein Injektionsbesteck verwenden, sind hochgradig gefährdet. Hier kommt als Risiko noch erschwerend hinzu, daß Drogensüchtige oft als Prostituierte auf
- 35 den Strich gehen, um sich für ihre Drogen Geld zu beschaffen. Aber auch für alle anderen Menschen besteht ein großes Risiko, da man letztlich nie weiß, wer mit wem sexuellen Kontakt hatte. Nicht
- 40 selten sind "normale" Männer Stammkunden auf dem Strich.

Ob man sich angesteckt hat oder nicht, merkt man leider nicht. Denn das Virus schlummert lange in den Zellen des

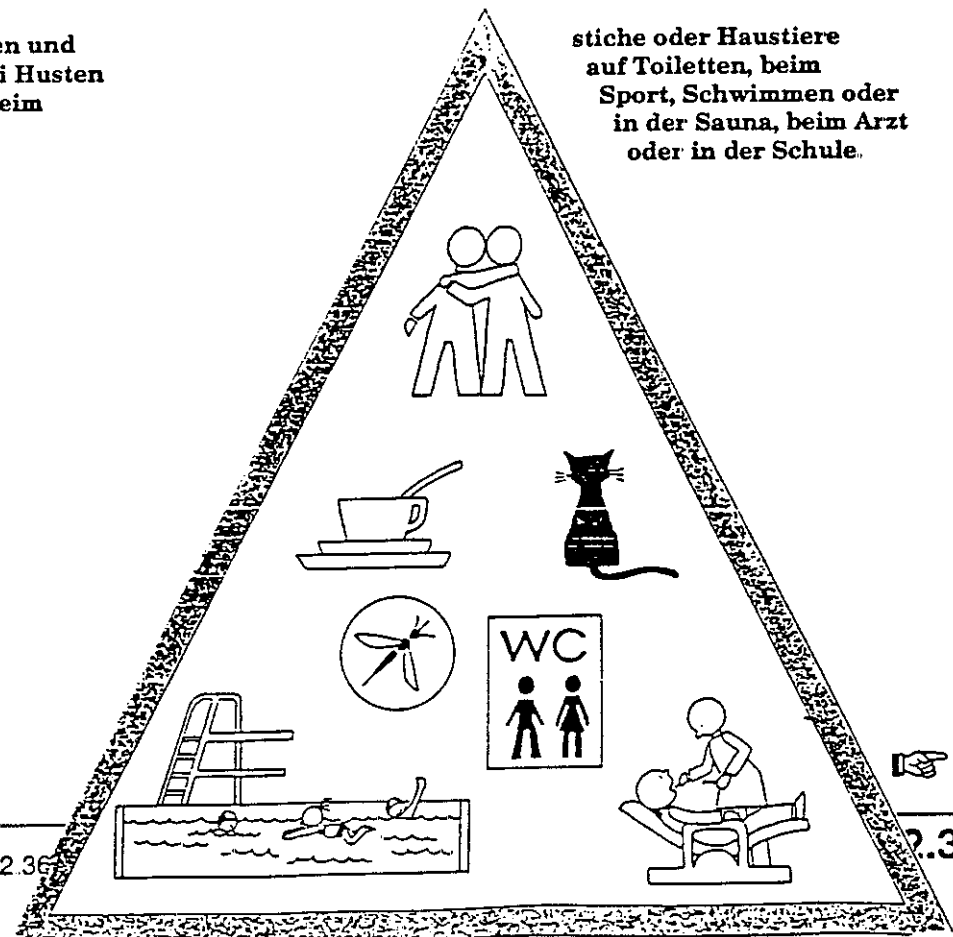
45 Abwehrsystems, ohne sich bemerkbar zu machen. Es ist auch noch nicht geklärt, bei wie vielen Menschen, die sich angesteckt haben, die Krankheit wirklich ausbricht. Sicher ist allerdings, daß Aids nach dem Ausbruch der Krankheit in

50 aller Regel zum Tode führt. Medikamente können den Ausbruch der Krankheit heute verzögern, aber noch nicht verhindern.

### Keine Ansteckung

beim Umarmen und Schmusen, bei Husten und Niesen, beim gemeinsamen Benutzen von Geschirr, durch Mücken-

stiche oder Haustiere auf Toiletten, beim Sport, Schwimmen oder in der Sauna, beim Arzt oder in der Schule.



C

2.36 B

Da man mit letzter Sicherheit nie sagen kann, mit wem ein Partner bereits Sexualverkehr hatte, und man ja auch keinen "Sicherheitsausweis" von ihm verlangen kann, muß man sich auf jeden Fall selber schützen. Markenkondome verhindern die Ansteckungsgefahr. Vor allem in Verbindung mit samentötenden Cremes schützt das Kondom vor einer Infektion. Es gibt spezielle Kondome, deren Reservoir bereits eine ausreichende Menge dieses Mittels enthalten. Das Kondom dient gleichzeitig als Verhütungsmittel. Einen gewissen Schutz bieten auch Diaphragma und Schaumzäpfchen. Am sichersten ist es, den Schutz vor einer Ansteckung und den Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft getrennt zu bedenken und zwei Methoden anzuwenden - etwa die Pille und ein Kondom.

Bei freundschaftlichen Umarmungen und Wangenküssen steckt man sich nicht an. Auch Niesen und Husten bedeuten keine Gefahr. In der Schule, beim Sport, im Schwimmbad und in der Sauna besteht keine Ansteckungsmöglichkeit. Die gemeinsame Benutzung von Toiletten ist ebenso ungefährlich. Haustiere übertragen kein Aids. Entscheidend ist, daß jeder Infizierte - ob er von seiner Erkrankung weiß oder nicht - andere Menschen anstecken kann. Nur ein Test auf Aids-Viren oder Aids-Antikörper gibt Aufschluß darüber, ob jemand infiziert ist.

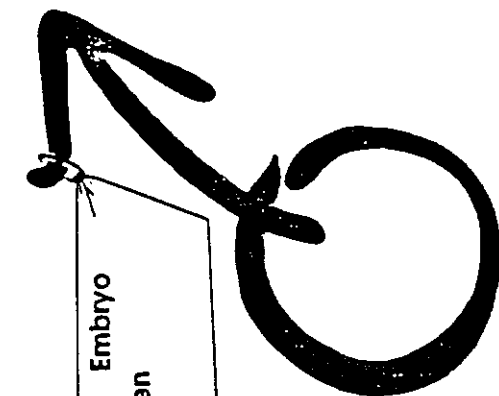
Entscheidend ist, daß jeder Infizierte - ob er von seiner Erkrankung weiß oder nicht - andere Menschen anstecken kann. Nur ein Test auf Aids-Viren oder Aids-Antikörper gibt Aufschluß darüber, ob jemand infiziert ist. Jeder, der mit mehr als einem anderen Menschen Geschlechtsverkehr hat, sollte den Test auf eine Aids-Ansteckung machen. Darüber kann man mit dem Frauenarzt oder mit einer Beratungsstelle sprechen. Jeder Mensch, der sich gegenüber anderen verantwortungsvoll und erwachsen zeigen will, wird dies auch tun.

Die Liebe ist durch Aids nicht beeinträchtigt. Wer sich schützt, sorgt dafür, daß sich Liebe und Aids nicht zu nahe kommen. Mit Zärtlichkeit, Vertrauen und mitmenschlicher Wärme hat Aids sowieso nichts zu tun. Und es heißt auch nicht, daß man deshalb in der Jugend auf Sex und Liebe verzichten muß. Aber Jugendliche müssen sich dadurch heute schneller sehr verantwortungsvoll verhalten und ihr Liebesleben sinnvoll planen. Wer mit Kondom liebt, kann auch für Erwachsene ein Vorbild sein: Verantwortungsbe-wußtsein in Sachen Aids schützt nicht nur einen Menschen selbst, sondern auch andere.



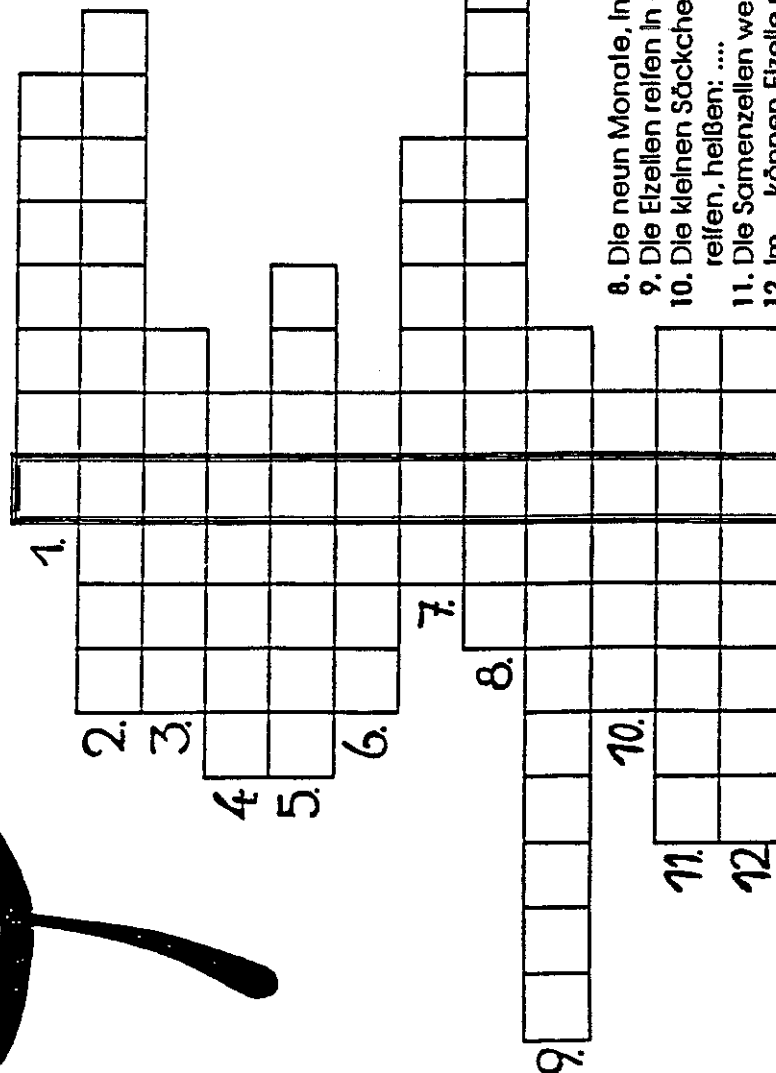
aus:  
SCHNEIDER, Sylvia, RIEGER, Birgit  
Das Aufklärungsbuch, Otto Maier,  
Ravensburg, 1991

## Kreuzworträtsel (1)



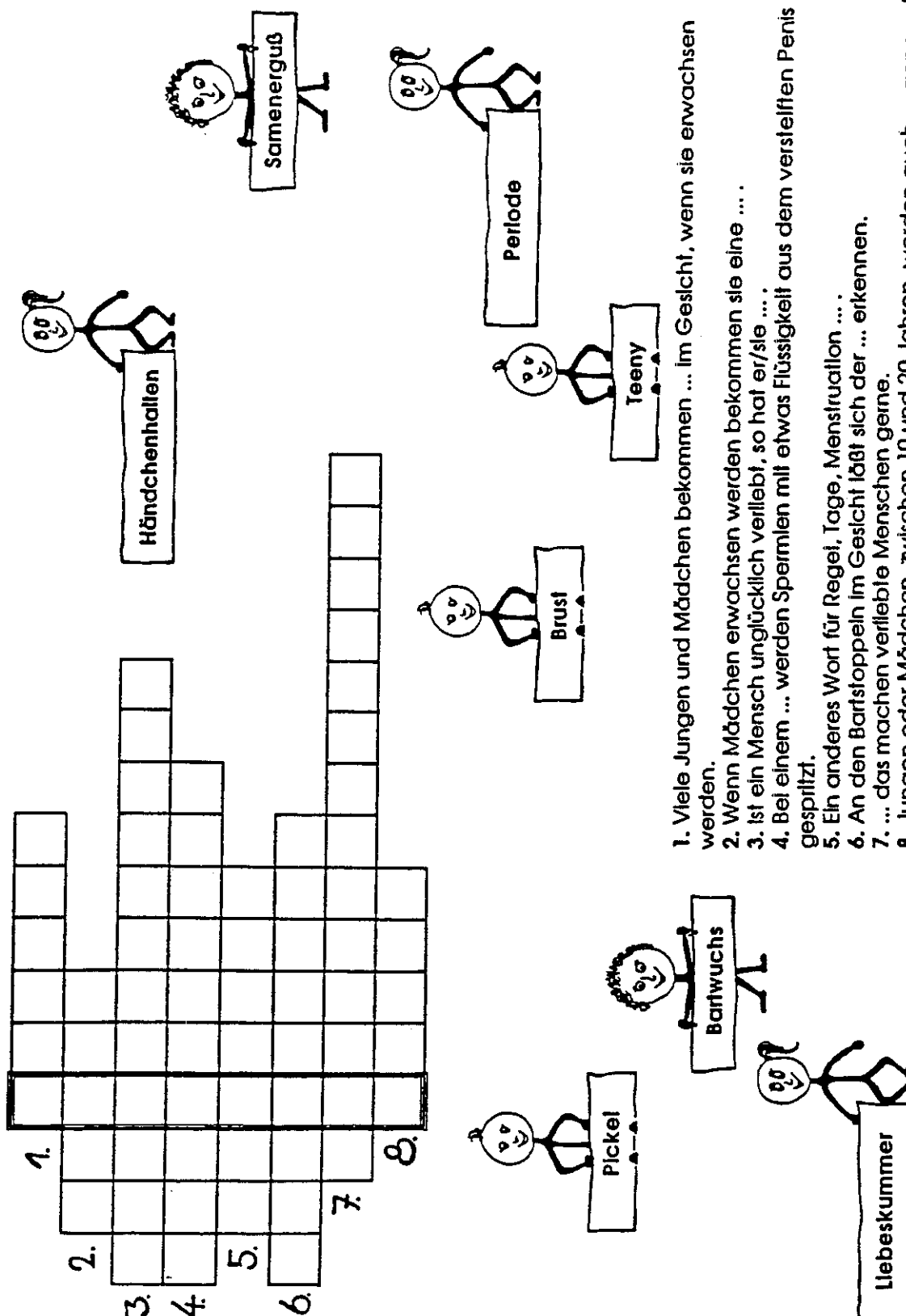
Ellender    Schwangerschaft    Spermlen    Penis    Embryo  
 Zeugung    Gebärmutter    Spalle    Hoden  
                  Eierstöcke    Säugling    Schelde

1. Ein anderes Wort für Befruchtung.
2. Eine Mutter, die keine richtige ist.
3. Das Baby im Mutterleib heißt: ...
4. Mädchen und Frauen haben eine ...
5. Ein Baby wird auch ... genannt.
6. Manche Leute sagen Pimmelchen dazu.
7. Manche Leute sagen Muschl dazu.



8. Die neun Monate, in denen eine Frau ein Kind austrägt heißen: ...
9. Die Eizellen reifen in den ...
10. Die kleinen Säckchen am Penis, in denen einmal die Spermien reifen, heißen: ...
11. Die Spermien werden auch ... genannt.
12. Im ... können Eizelle und Spermienzelle zusammenkommen.

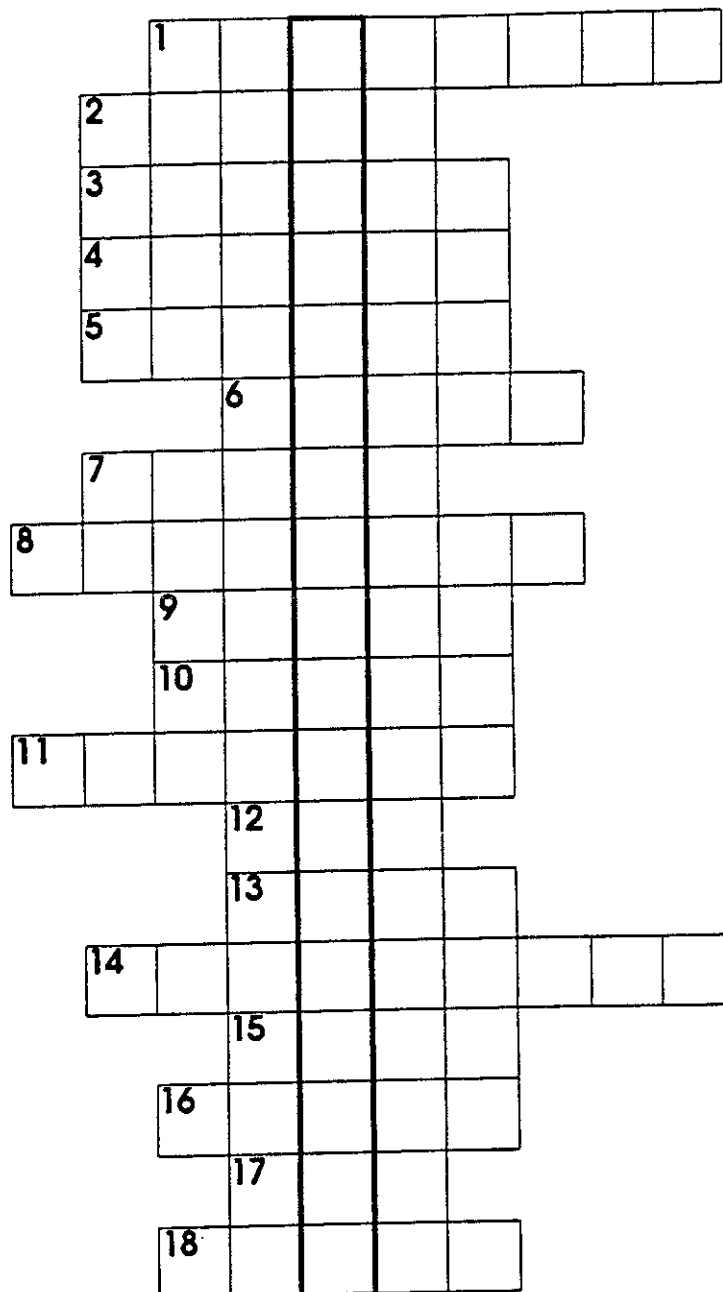
## Kreuzworträtsel (2)



1. Viele Jungen und Mädchen bekommen ... im Gesicht, wenn sie erwachsen werden.
2. Wenn Mädchen erwachsen werden bekommen sie eine ...
3. Ist ein Mensch unglücklich verliebt, so hat er/sie ...
4. Bei einem ... werden Spermien mit etwas Flüssigkeit aus dem versteiften Penis gespritzt.
5. Ein anderes Wort für Regel, Tage, Menstruation ...
6. An den Barfstoppeln im Gesicht läßt sich der ... erkennen.
7. ... das machen verliebte Menschen gerne.
8. Jungen oder Mädchen, zwischen 10 und 20 Jahren, werden auch ... genannt.

**Kreuzworträtsel (3)**

1. Sexueller Höhepunkt
2. Weibliches Geschlechtsmerkmal, auch Meeresbucht
3. Koitieren (umgangssprachlich)
4. Kosenamen für weibliches Geschlechtsteil, auch Kosename für eine Katze
5. Teil des männlichen Gliedes, auch Frucht eines Laubbaumes
6. Teil einer Kette, auch männliches Geschlechtsteil
7. Männliche Keimzelle, auch Pflanzenteile
8. Hinterteil / Sexattribut
9. Anerzogene körperliche Zurückhaltung
10. Steifes männliches Glied, auch Teil eines Zaunes
11. Volkstümlicher Name für Kondom, auch Bewohner einer europäischen Hauptstadt
12. Erste Frau / Mädchenname
13. Stark sexuell erregt (volkstümlich)
14. Teil des weiblichen Körpers, in dem sich die Eizellen entwickeln
15. Hautkrankheit während der Pubertät
16. Weibliches Geschlechtsteil (volkstümlich)
17. Form der Lebensgemeinschaft zwischen Mann und Frau
18. Flottes Mädchen (jugendlicher Jargon), auch süßes Backwerk



Wenn du alle Wörter richtig eingetragen hast, ergibt die dick umrandete Spalte (von oben nach unten gelesen) ein deutsches Wort für Koitus.

## *Geheimbriefe an die Jungen und Mädchen*

Aus den Materialien "2. Körper" entwickelten wir zusätzlich "Geheimbriefe" an die Jungen und an die Mädchen. Wir gingen dabei von dem Grundsatz aus, daß es für diese Altersstufe sinnvoll ist, ähnlich den alten Stammesriten, die Gruppen in geschlechtshomogene Gruppen zu trennen. Die Form "Geheimbriefe" sollte diese Trennung zunächst verstärken, um eine solidarische Gemeinschaft hervorzurufen, um dann die manchmal auch ängstigenden Veränderungen, die während der Pubertät stattfinden, leichter klären zu können. Besonders der Jungengruppe tat dieser Zusammenschluß mit dem Lehrer gut. Es fanden viele ernsthafte Gespräche statt. In der Mädchengruppe, die von den Lehrerinnen betreut wurde, machte sich der Entwicklungsunterschied zunächst störend bemerkbar. Die Gruppe von "jungen Damen" ärgerte sich über Kichern. Die anderen Mädchen konnten dafür nicht begreifen, warum ein Gespräch über den eigenen Körper "peinlich" wäre.

Als Einstieg in das Thema verwandten wir in der Klasse ein "Sprachspiel": "Ich sage alle meine "Wörter" und schreibe sie auf einen Bogen. Es wurden die "gebräuchlichen" Worte / Schimpfworte assoziativ aufgeschrieben, erklärt und beurteilt.

Danach wurden die Geheimbriefe wie folgt in den Gruppen bearbeitet:

In der Jungen- und Mädchengruppe wurden die Umrisse der eigenen Körper gezeichnet und die inneren und äußeren Geschlechtsorgane und Reifemerkmale eingezeichnet. Es entstand ein Schichtenbild. Äußere Schicht: Haut plus Schambehaarung wurden auf ein gesondertes Blatt gezeichnet, das am Ende über die gezeichneten inneren Ansichten der Geschlechtsorgane geklebt wurde. Die Schichten konnte man aufklappen. Diese Vorgehensweise führte zu einer starken Identifizierung mit dem Bild. Auf der einen Seite war vor allem bei den etwas "weiter" entwickelten Mädchen später die Hemmschwelle größer, über "ihren" Körper zu sprechen.

In der Mädchengruppe konnten wir allerdings von Anfang an eine größere Sprachlosigkeit in Bezug auf den eigenen Körper feststellen, obwohl diese Mädchen über ein ansehnliches Repertoire an Schimpfwörtern auch aus dem Sexualbereich verfügen. Fast alle Schülerinnen hatten in der Grundschule zum Thema Sexualität gearbeitet.

In den getrennten Gruppen wurde später beschlossen, was dem anderen "Geschlecht" mitgeteilt werden sollte. Diese Abmachung einzuhalten fiel mir als NW-Lehrerin besonders schwer, da ich mich verpflichtet fühlte, den Jungen und Mädchen möglichst viele der körperlichen und auch gefühlsmäßigen Veränderungen, die in der Pubertät stattfinden, mitzuteilen.

Die Jungengruppe hatte nach kurzer Zeit ein Referat entworfen und stellte eine fertige Umrißzeichnung der Mädchengruppe vor. Dabei wechselten die "Sprecher" sich ab. Alle Jungen stellten sich den Fragen der Mädchen, Lehrer und Lehrerinnen. Es wurde deutlich, daß der Vortrag der Mädchen mit Spannung erwartet wurde. Die Mädchengruppe weigerte sich zunächst einen Vortrag auszuarbeiten. Niemand von den weiter entwickelten Mädchen, die auch sprachlich sehr gewandt sind, erklärte sich bereit, den Vortrag zu übernehmen und eine Zeichnung zur Verfügung zu stellen. Es wurde überlegt, ob man den Jungen einfach ein "Blatt" in die Hand drückt und keine Gespräche führt.

Nachdem alle Schichten auf Blättern und aufklappbar (unterste Schicht: Eierstöcke, Uterus, Scheide; zweite Schicht: Blase und Harnröhre; dritte Schicht: Schamlippen, Klitoris, Harnöffnung, Scheidenöffnung, Jungfernhäutchen; vierte Schicht: Bauchdecke und Schambehaarung) gezeichnet waren, der Menstruationszyklus durchgesprochen und der Gebrauch des Tampons an einem Modell ausprobiert worden war, erklärten sich drei Mädchen spontan bereit, den Jungen alles zu erklären. Es wurde noch einmal in der geschlechtshomogenen Gruppe geübt und die erste Mädchengruppe wollte, daß über bestimmte Gefühlsveränderungen und über die Funktion der Klitoris unpersönlicher berichtet werden sollte. Nach diesen Korrekturen fand ein zufriedenstellender "Austausch" der Informationen statt. Benutzt wurde von den Mädchen die Umrißzeichnung, das Arbeitsblatt 2.11 und ein Querschnittsmodell, um den Sitz des Tampons zu erklären.

Danach wurden in der Gesamtgruppe Fragen, die die Schülerinnen und Schüler zum Thema hatten soweit wie möglich geklärt. (Die Fragen waren während der ganzen Zeit in einem geschmückten Karton gesammelt worden.)

Diese Vorgehensweise hat sich bewährt!

Die Geheimbriefe wurden aus den Anregungsbögen 2.01, 2.02, 2.03, 2.04, 2.05, 2.06, 2.08, 2.13 und 2.18 zusammengestellt.

## Geheimbrief an die Mädchen

### Körperliche Veränderungen während der Pubertät

Normalerweise werden Mädchen zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr geschlechtsreif. Mit dem Eintritt der Geschlechtsreife wandelt sich der Körper des Kindes allmählich in den Körper eines erwachsenen Menschen. Diese tiefgreifende Umgestaltung ist etwa mit dem 17. bis 18. Lebensjahr abgeschlossen. Man nennt diesen Abschnitt der Reifejahre die Pubertät.

Die körperlichen Veränderungen werden vor allem durch Hormone geregelt. Beim Mädchen beginnen die Brüste zu wachsen. Die inneren und äußeren Geschlechtsorgane erreichen ihre endgültige Größe. Durch Fettanreicherungen wird der Körper der Mädchen rundlicher. Die Folge ist eine natürliche Gewichtszunahme. Manche Mädchen leiden während der Pubertät an einer starken Pickelbildung im Gesicht, der Akne. Diese "unreine Haut" wird dadurch verursacht, daß durch den Einfluß der Hormone die Talgdrüsen vermehrt Talg erzeugen, der die Ausführungsgänge der Talgdrüsen ver-

stopft. Es bilden sich Mitesser und eitrige Pickel. Es ist verständlich, daß die jungen Menschen alles versuchen, um ihre Pickel zu entfernen. Das Ausdrücken der Pickel kann jedoch zu Infektionen führen. Häufig angepriesene Mittel befreien nur selten von Akne.

Vitaminreiche, fett- und zuckerarme Nahrung helfen, die Akne einzudämmen. In schweren Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Die Geschlechtsorgane, die bei Mädchen und Jungen schon vor der Geburt vorhanden waren, entwickeln sich und erhalten nun ihre endgültige Aufgabe: Menstruation und Pollution sind die Anzeichen für die eingetretene Geschlechtsreife von Jungen und Mädchen. Diesen Zeitpunkt können Mädchen an sich feststellen, er ist aber nicht voraussehbar.

Mädchen	Jahre					
	10	11	12	13	14	15
Brust	*****					
Schambehaarung	*****					
Wachstumsschub	*****					
1. Menstruation	***					
Achselbehaarung	*****					



## Die weiblichen Geschlechtsorgane

Die *Geschlechtsorgane* der Frau befinden sich zum größten Teil im *Körperinneren*. Außen liegen die *Schamlippen*. Sie umgeben die *Schamspalte*. In ihr endet die *Scheide*. Darüber mündet getrennt davon der *Harnleiter*. Zwischen den Schamlippen liegt der *Kitzler*, den man auch *Klitoris* nennt. Der Kitzler und die Schamlippen enthalten Schwellkörper, die sich bei geschlechtlicher Erregung durch Blutstau vergrößern. Bei den Berührungen der Geschlechtsorgane - besonders der Klitoris - entstehen angenehme Empfindungen.

Beim Mädchen werden die meisten Geschlechtshormone in den *Eierstöcken* gebildet. Diese Hormone sorgen dafür, daß die weiblichen Körpermerkmale sich immer mehr ausprägen.

Die walnußgroßen Eierstöcke liegen geschützt in der Bauchhöhle. Von Geburt an ruhen in ihnen schon über 200 000 mikroskopisch kleine Eizellen. Während der *Pubertät* wird immer regelmäßig eine

von diesen Eizellen reif, abwechselnd einmal im linken, einmal im rechten Eierstock. Die erste Erreifung erfolgt zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr. Sie zeigt an, daß das Mädchen *geschlechtsreif* ist. Es könnte jetzt ein Kind bekommen. Zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr hört die Eizellenbildung normalerweise auf. Danach kann eine Frau nicht mehr schwanger werden.

Vom Eierstock führt ein dünner Schlauch fort: der *Eileiter*. Durch ihn wird die reife Eizelle in die *Gebärmutter* geleitet. Das ist eine große Muskeltasche, die innen mit einer sehr zarten Schleimhaut ausgekleidet ist. Immer, wenn eine Eizelle den Eierstock verläßt, wächst die Schleimhaut in der Gebärmutter und wird stärker durchblutet. In ihr könnte sich das Ei wie in einem Nest "einnisten". So sind in der Gebärmutter alle Vorbedingungen geschaffen, damit sich in ihr ein Kind entwickeln könnte.

Schamlippen, Klitoris, Schiede, Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke  
sind die weiblichen Geschlechtsorgane

## Die Menstruation

Innerhalb von 14 Tagen wird das nächste Ei reif. Das Eibläschen wandert in dieser Zeit an den Rand des Eierstocks; dann platzt das Bläschen und die Eizelle tritt mit etwas Flüssigkeit aus. Diesen Vorgang nennt man *Eisprung*. Die Eizelle wird nun von der trichterförmigen Öffnung des Eileiters aufgefangen, die sich über den Eierstock mit der Gebärmutter verbindet. Im Laufe von 3-4 Tagen wird die Eizelle in die Gebärmutter transportiert. Die Gebärmutter ist etwa birnengroß und mit einer Schleimhaut versehen. Die Gebärmutter-schleimhaut schwillt bei jedem Eisprung etwa auf das fünffache ihrer ursprünglichen Dicke an. Die Schleimhaut ist weich und stark durchblutet und hat die Aufgabe, die befruchtete Eizelle aufzunehmen.

Eine solche Eizelle kann sich hier einnisten und weiter entwickeln. Wird die Eizelle nach dem Eisprung nicht befruchtet, stirbt sie ab. Die Gebärmutter-schleimhaut kann ihre Aufgabe nicht erfüllen; sie bleibt noch 14 Tage bestehen und löst sich dann ab. Dabei setzt eine Blutung ein.

Unmittelbar danach reift eine neue Eizelle heran; und eine neue Schleimhaut entwickelt sich. Weil sich das ungefähr jeden Monat (bei jungen Mädchen kann der Zeitabstand manchmal noch größer sein) regelmäßig wiederholt, nennt man das "die Regel". Sie heißt auch Menstruation oder Periode. Frauen und Mädchen sagen auch: "Ich habe meine Tage". Sie tragen dann Binden und Tampons, die das Blut auffangen.

Bei der erwachsenen Frau tritt alle 26 bis 31 Tage eine Menstruation auf.  
Dabei löst sich die Schleimhaut von der Gebärmutter ab. Es kommt zu einer Blutung.

## Geheimbrief an die Jungen

### Körperliche Veränderungen während der Pubertät

Normalerweise werden Jungen zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr geschlechtsreif. Mit dem Eintritt der Geschlechtsreife wandelt sich der Körper des Kindes allmählich in den Körper eines erwachsenen Menschen.

Diese tiefgreifende Umgestaltung ist etwa mit dem 17. bis 18. Lebensjahr abgeschlossen. Man nennt diesen Abschnitt der Reifejahre die *Pubertät*.

Beim Jungen macht sich die Reifezeit vor allem durch zunehmendes Längenwachstum bemerkbar. Bald jedoch entwickeln sich verstärkt Muskeln. Hoden und Glied wachsen zu ihrer endgültigen Größe an. An der Oberlippe, in den Achselhöhlen und im Bereich der Geschlechtsorgane beginnt der Haarwuchs. Durch das sprunghafte Wachsen des Kehlkopfes und durch die Streckung der Stimmbänder wird die Stimme tiefer. Den Übergang von der hohen zur tiefen Stimme nennt man *Stimmbruch*. Viele Jungen und Mädchen leiden während der Pubertät an einer starken Pickelbildung im Gesicht, der *Akne*.

Diese "unreine Haut" wird dadurch verursacht, daß durch den Einfluß der *Hormone* die Talgdrüsen vermehrt Talg erzeugen, der die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verstopft. Es bilden sich Mitesser und eitrige Pickel. Es ist verständlich, daß die jungen Menschen alles versuchen, um ihre Pickel zu entfernen. Das Ausdrücken der Pickel kann jedoch zu Infektionen führen. Häufig angepriesene Mittel befreien nur selten von Akne.

**Vitaminreiche, fett- und zuckerarme Nahrung** helfen, die *Akne* einzudämmen. In schweren Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Die Geschlechtsorgane, die bei Mädchen und Jungen schon vor der Geburt vorhanden waren, entwickeln sich und erhalten nun ihre endgültige Aufgabe: *Menstruation* und *Pollution* sind die Anzeichen für die eingetretene Geschlechtsreife von Jungen und Mädchen. Diesen Zeitpunkt können Jungen an sich feststellen, er ist jedoch nicht voraussagbar.

Jungen	Jahre					
	10	11	12	13	14	15
Schambehaarung			*****			
Wachstumsschub			*****			
Stimmbruch					***	
Achselbehaarung					*****	
Bartwuchs						****
Glied: verstärktes Wachstum				*****		
Hoden: verstärktes Wachstum			*****			

## Die männlichen Geschlechtsorgane

Die äußeren Geschlechtsorgane des Mannes sind das *Glied* und der *Hodensack*. Das Glied wird auch Penis genannt. Vorn am Penis sitzt die Eichel, die von der zurückschiebbaren *Vorhaut* bedeckt ist. Bei manchen Jungen ist die Vorhaut verengt. Der Arzt kann dies leicht beheben. Unter der Vorhaut sammelt sich eine talgige Masse aus abgestorbenen Zellen und Flüssigkeiten an. Sie sollte täglich abgewaschen werden.

Beim Jungen werden verschiedene *Geschlechtshormone* in den Hoden gebildet. Sie sorgen dafür, daß der Junge immer mehr männliche Körpermerkmale bekommt: Der Bart beginnt zu wachsen. Die Stimme wird tiefer, wenn sich der Kehlkopf, man nennt ihn auch Adamsapfel, vergrößert hat. Auch die Geschlechtsorgane vergrößern sich. Der Junge hat zum ersten Mal einen *Samenerguß*. Daran kann man erkennen, daß er nun *Spermazellen* in seinem Körper heranreifen. Das bedeutet, daß der nun geschlechtsreif ist und Kinder zeugen kann.

Die Spermazellen werden in den Hoden gebildet. Sie reifen zu Millionen immer neu heran und werden zunächst in den *Nebenhoden* gespeichert. Von dort können sie in den Samenleiter gelangen, der durch den Hodensack nach oben führt. In den Samenleiter hinein liefern verschiedene Drüsen eine Flüssigkeit, in der sich die Spermazellen bewegen.

Der *Harnleiter*, der aus der *Harnblase* herausführt, vereinigt sich mit dem Samenleiter und verläuft als Harnsamenleiter zur Eichel. Im männlichen Glied liegen *Schwellkörper*. Sie sind von dehnbaren Blutadern durchzogen. Wenn sich das Blut in den Adern staut, wird das Glied steif. Das geschieht bei geschlechtlicher Erregung, aber auch bei gefüllter Harnblase. Die Spermazellen werden auf dem Höhepunkt der geschlechtlichen Erregung ausgeschiedert. Von Zeit zu Zeit geschieht dies auch im Schlaf und ist mit Träumen verbunden.

Mit Beginn der Pubertät wird das Glied häufiger steif. Diese Gliedversteifung nennt man auch *Erektion*. Dabei staut sich das Blut in den Blutgefäßen der Schwellkörper. Das Glied wird dicker und länger und richtet sich auf. Fließt das gestaute Blut wieder ab, erschlafft das Glied. Die Gliedversteifung kann verschiedene Ursachen haben. Auch absichtliches Reiben kann das Glied versteifen. Bei den Berührungen der Geschlechtsorgane entstehen angenehme Empfindungen, die bis zur Erregung gesteigert werden können. Bei den Jungen kann es dann bis zum Samenerguß kommen.

Glied, Hodensack mit Hoden und Nebenhoden, Samenleiter, verschiedene Drüsen und der Harnsamenleiter sind die männlichen Geschlechtsorgane