

*Veronika Schmidt*

**ALLES, WAS DICH INTERESSIERT**

**SCM**  

---

# SCM

---

## Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de) · E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene  
und überarbeitete Ausgabe

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

Gesamtgestaltung und Illustrationen: Erik Pabst, [www.erikpabst.de](http://www.erikpabst.de)

Autorenfoto: © Sophia Langner

Druck und Bindung: Dimograf Sp z o.o.

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-7751-6119-0

Bestell-Nr. 396.119



HIER  
GEHT'S  
UM  
DICH!

**ALSO LASS DIR DAS  
AUF KEINEN FALL ENTGEHEN.**

# INHALT

## VORWORT

- 8 **SEX, SEX, SEX ...**
- 11 Alle reden über Sex?!
- 12 **PUBERTÄT – VON DER SUCHE NACH DIR UND DEM MUT, DU SELBST ZU SEIN**
- 14 Kick-off für deine Pubertät
- 17 Die wichtigste Veränderung, die du je erleben wirst
- 21 Wie bist du geschaffen?
- 22 Auf der Suche nach dir selbst
- 26 **WISSEN HILFT – ANATOMIE, BIOLOGIE, IDENTITÄT**
- 27 Warum wir so sind und doch anders
- 30 Wir sind gleich
- 38 Sex und Identität – eine diverse Geschichte
- 44 Junge oder Mädchen – wie muss ich sein?
- 48 **DEIN KÖRPER – ENTDECKE DEIN SEXUELLES ZUHAUSE**
- 52 Wenn der Körper erwachsen wird
- 58 Körper und Hirn sind eine untrennbare Einheit
- 62 Der Jungs-Körper
- 76 Der Mädchen-Körper
- 93 Die hoffentlich beste Zeit deines Lebens



94 **DER ZYKLUS DER FRUCHTBARKEIT – WIE BABYS ENTSTEHEN**

- 96 Starte dein Zyklustagebuch  
98 Period Positivity  
100 Ohne Mens kein Mensch  
102 Mens-Produkte – Alles für die roten Tage  
105 Menstruationsbeschwerden & weniger coole Seiten des Frauseins  
112 Bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen  
114 Wie ein Kind entsteht

122 **LUST – ANFASSEN ERLAUBT!**

- 124 Warum Selbstliebe Freude oder Scham auslöst  
126 Na, fühlst du dich gut an?  
130 Klitoris- und Penis-Yoga – Der Beckenboden

136 **DER ORGASMUS – SO GEHT'S ZUM HÖHEPUNKT**

- 140 Orgasmus für Jungs  
147 Orgasmus für Mädchen

154 **IDENTITÄT – COOL GENUG, SCHÖN GENUG UND SELBSTSICHER**

- 155 Wie du gesunden Selbstwert und ein gutes Selbstgefühl entwickelst  
162 Jungs-Identität – Vom »Frauenland« ins »Männerland«  
163 Lass dich täglich optimal frustrieren!  
168 Schön genug

## 176 **DEIN BEZIEHUNGSSTATUS – SEX VERÄNDERT ALLES**

178 Entscheide selbstbewusst

180 Kein Sex vor der Ehe

182 Verliebt

184 Getrennt

184 Zusammen

186 Küssen

189 Nackte Haut

190 Petting

191 Das erste Mal

196 Liebe machen

200 Los geht's!

## 202 **VERANTWORTUNG – ENTSPANN DICH, DU HAST ZEIT ZU REIFEN**

203 Sex und Bibel – ein gaaanz heißes Thema!

205 Regeln sind zum Brechen da – oder so ...

207 Erst die Freiheit, etwas zu tun, gibt dir die Freiheit,  
es zu lassen!

210 Nein sagen

## 214 **VERHÜTUNG – GUTER SCHUTZ UND GUTE GRENZEN TUN DIR GUT**

218 Gib dem Leben eine Chance

221 Was guten Schutz ausmacht – und wie er wirkt

223 Barriere-Methoden

226 Hormonelle Methoden

234 Natürliche Methode

236 Die Spiralen

238 Unsichere Verhütungsmethoden und Praktiken

239 Notfallverhütung – kein Verhütungsmittel



244	<b>NICHT ALLES EASY</b>
245	Pornos sind nicht das reale Leben
254	Sexfalle Internet
258	Erfahrungen von sexualisierter Gewalt
260	<b>RESPEKT!</b>
262	<b>HILFREICHE WEBSEITEN</b>
264	<b>ANMERKUNGEN</b>

An illustration of a beach scene. In the background, a woman in a blue bikini is swimming with her arms raised. A man is smiling in the water. A woman is sitting on a blue inflatable ring with a palm tree on top. A man is sitting on the ring, and a woman is standing next to him. In the foreground, a woman in an orange bikini is laughing and holding hands with a woman in a white bikini. A man is sitting in front of them, and another man is sitting next to him. The background is a light blue sky with a white brushstroke.

**PUBERTÄT – VON DER SUCHE  
NACH DIR UND DEM MUT,  
DU SELBST ZU SEIN**



Die oder der ist in der Pubertät« – Augenrollen. Ja, ja, so was hast du sicher auch schon zu hören bekommen. Hat dich sicher gekränkt, wenn du damit gemeint warst. Denn was kannst du denn dafür? Hat man da etwa eine Wahl? Eben! Pubertät, das hört sich schon so komisch an und kann auch richtig stressig werden. Wenigstens zeitweise. Dein Körper verändert sich und auch deine Gefühle. Von einem Tag auf den anderen machst du dir plötzlich Gedanken über dich selbst. Beginnst dich selbst zu beobachten. Kann ganz schön anstrengend sein.

In der Pubertät entwickelst du langsam eine Vorstellung davon, wie du sein könntest und sein möchtest. Du schätzt dich selbst ein – hoffentlich mit einem liebevollen Blick. Hoffentlich mit Selbstvertrauen. Du entwickelst deine ganz eigene Lebenseinstellung – die Art, wie du das Leben siehst. Du lernst, selbstbestimmter zu leben und dich in deiner Welt einzubringen und sie mitzugestalten. Man nennt das »Selbstverständnis«. Das Zusammensein mit deinen Freundinnen und Freunden wird dir wahrscheinlich immer wichtiger. Mit ihnen kannst du diskutieren, rumblödeln, lachen, schwärmen, einfach eine coole Zeit verbringen. Manchmal ist es nicht so einfach, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen, selbstbewusst zu sein und zu den eigenen Anschauungen zu stehen. Egal, ob du gern anführst, lieber für Stimmung sorgst oder eine zurückhaltende Person bist: Die Welt braucht dich, du bist wichtig! Lass dir nichts anderes einreden.



Das Leben mutet dir jetzt ziemlich viel zu. Dein Körper, aber auch dein Gehirn, dein Denken, deine Wahrnehmung – alles verändert sich. Fast könnte man sagen, du musst dich neu erfinden. Aber die guten News: Wenn die Körper- und Gehirnentwicklung abgeschlossen ist, wirst du dich definitiv erwachsener fühlen und dich zunehmend mit deinem veränderten Körper anfreunden. Wie deine Persönlichkeit sich ausprägt, das hängt auch davon ab, was dir deine Familie, die Gesell-

schaft, die Kultur und die Religion für Möglichkeiten aufzeigen und wie sie dich dabei unterstützen.

Sie können dich dabei unterstützen, indem sie dir helfen, eine eigene Meinung zu grundsätzlichen Lebens- und Glaubenserfahrungen zu finden. Indem sie dir zutrauen, eigene Urteile über wichtige und unwichtige, gefährvolle und bedenkenlose, falsche und richtige Möglichkeiten zu fällen. Indem sie dir eine lebensbejahende Haltung vermitteln und dich ermutigen, deinen individuellen Weg im Leben zu suchen und deine Talente zu entfalten. Indem sie dir mit Achtung, Verständnis, Akzeptanz, Wertschätzung und Sympathie begegnen. Indem sie liebevoll mit dir umgehen, aber doch auch Grenzen aufzeigen und dir Halt und Struktur geben.

Deine Eltern werden dich also vermutlich immer noch morgens aus dem Bett scheuchen, deinen Medienkonsum reglementieren, erwarten, dass du deine Hausaufgaben erledigst und dich an die Regeln und Gesetze der Gesellschaft hältst. Sie werden dir nicht nur Privilegien gewähren, sondern dir auch Pflichten auferlegen, und das mit Recht. Mit dem guten Ziel, dass du dich selbst organisieren lernst und selbstständig wirst.

## *Kick-off für deine Pubertät*

Der »Motor« sind die Hormone, den Startschuss gibt das Gehirn. Es ist die winzige Hypophyse – die Hirnanhangdrüse –, die durch ihre Hormonproduktion das Signal zur Veränderung setzt. Diesen Auftrag, neue Hormone zu produzieren, erhält sie wiederum vom Hypothalamus, einer wichtigen Steuerzentrale im Zwischenhirn. Über Zwischenschritte informiert dieses die Hoden und Eierstöcke, dass nun die Zeit gekommen ist, den heranwachsenden Körper mit den Sexualhormonen Testosteron und Östrogen zu fluten. Die Hormone regen die



Keimdrüsen und die Nebennierenrinde an, die körperliche Reife wird nun in Etappen vollzogen.

Das sind komplexe Zusammenhänge; vereinfacht gesagt melden die Hormone dem Körper, wie er sich verändern muss, damit du erwachsen wirst. Hormone fungieren wie chemische Botschaften oder Befehle. Diese Botschaften fließen mit dem Blut durch deinen Körper und sagen den Zellen und Organen, was gerade zu tun ist, damit dein Kinderkörper zu einem Erwachsenenkörper wird, dein Kinderhirn zu einem Erwachsenenhirn. Wie der Reifeprozess verläuft, ist ganz unterschiedlich. Einige Jugendliche entwickeln sich deutlich früher als andere.

## WAS IST EIN HORMON?


Hormone sind Stoffe, die der Körper selbst bildet. Sie regeln alle wichtigen Abläufe: das Wachstum, die Verdauung, die Temperatur und sogar die Gefühle. Wenn du in die Pubertät kommst, fängt dein Körper an, vermehrt besondere Hormone, nämlich Geschlechtshormone (Sexualhormone) herzustellen. Sie sorgen dafür, dass der Körper insgesamt wächst und sich verändert. Die Knochen werden zum Wachstum angeregt. Die Geschlechtsmerkmale und Geschlechtsorgane entwickeln sich. Mädchen kriegen einen Busen und ihre Tage, Jungen den ersten Samenerguss. Haare sprießen unter den Achseln, an der Vulva und rund um den Penis und an Armen und Beinen – und bei Jungs am Kinn. Die Kopfhare werden durch die vermehrte Talgabsonderung schneller fettig. Die Schweißdrüsen werden aktiver. Die Haut verändert sich, bei manchen bilden sich Pickel. Manchmal spielen die Gefühle ganz schön verrückt. All das bewirken die Hormone.





in sexuelles Wesen bist du aber nicht erst, wenn du erwachsen bist, sondern schon von deiner Entstehung an. Sexualität hat erst mal noch gar nichts mit Geschlechtsverkehr zu tun, auch wenn man den oft »Sex« nennt. Der lateinische Begriff für Geschlecht ist »sexus«. Davon abgeleitet bedeutet »sexualitas« wörtlich übersetzt das »Geschlechtlich-Sein«. »Sexualität« heißt also einfach nur, dass du einem Geschlecht angehörst und ein geschlechtliches Wesen bist.

Selbst wenn du deine Sexualität nicht bewusst wahrnimmst – sie ist immer da. Doch spätestens mit der Pubertät drängt sie sich dann unausweichlich in den Vordergrund. Die Sexualität wird dein Leben ziemlich stark bestimmen. Je mehr du darüber Bescheid weißt, desto entspannter kannst du mit dir und deinem Körper sein. Je weniger du weißt, desto mehr verunsichert und hemmt dich diese Entwicklung. Wenn es ganz blöd läuft, beginnst du dich zu schämen, obwohl es gar keinen Grund dafür gibt.



**SEXUALITÄT HAT  
ERST MAL NOCH GAR  
NICHTS MIT GESCHLECHTS-  
VERKEHR ZU TUN, AUCH  
WENN MAN DEN OFT  
»SEX« NENNT.**

Sicher hast du als Baby deinen eigenen Körper erforscht und ertastet, denn so hast du ihn kennengelernt. Das ist wichtig und deshalb in der menschlichen Entwicklung so vorgesehen. Möglicherweise hast du dadurch angenehme Gefühle entdeckt, auch im Intimbereich. Das sind erste sexuelle Lernschritte. Ein Kind interessiert sich vor allem für die körperlichen Vorgänge, die es bei sich selbst wahrnimmt. Es ist auf sich selbst bezogen. Aber mit der Pubertät und den hormonellen Veränderungen werden plötzlich andere Menschen interessant, auch sexuell. Was bedeutet: Jetzt wird das andere Geschlecht spannend! Früher doof – jetzt aufregend! Du siehst dich jetzt mehr durch die Augen anderer: Werde ich bemerkt? Gefalle ich? Komme ich an? Bin ich beliebt? Findet man mich attraktiv? Mag ich mich überhaupt selbst?

Deinen Körper und die sexuellen Vorgänge zu kennen, ist wichtig, um verantwortungsvoll damit umzugehen und Freude am Sex zu genießen. Dieses Buch soll dir helfen, die hormonellen, körperlichen und emotionalen Veränderungen in der Pubertät zu verstehen.

## *Die wichtigste Veränderung, die du je erleben wirst*

Willkommen in der Pubertät. Sie ist ein aufregender Türöffner in die Welt des Erwachsenenseins. Alles, was jetzt mit dir passiert, ist quasi ein mega Update deiner Person! Du bekommst lauter coole neue Features, mehr Speicherkapazität, eine bessere Auflösung und wirst einfach insgesamt du 2.0. Das ist doch einiges an Neustarts, Systemabstürzen und kleinen Hängern wert, oder?

Die Pubertät ist vielleicht nicht immer die angenehmste Zeit, aber eine sehr wichtige! Du wirst erwachsen und nabelst dich von deinen Eltern ab. Nie mehr im Leben wirst du neugieriger und experimentierfreudiger sein. Und die meisten Erwachsenen gestehen dir in dieser Zeit auch eine gewisse Narrenfreiheit zu, weil sie ja selbst schon durch die Pubertät gegangen sind und wissen, dass das alles nicht so einfach ist. Sie wissen, dass du dich selbst ausprobieren musst, auch wenn sie sich erst daran gewöhnen müssen. Auch wenn dich deine Bezugspersonen gerade manchmal nerven, bleiben sie doch wichtige Menschen und sind bis zu deiner Volljährigkeit für dich verantwortlich. Es ist euer gemeinsamer Job, immer wieder neu deine Wünsche und Bedürfnisse auszuhandeln und dabei geduldig und respektvoll zu bleiben. Sollten deine Eltern das manchmal vergessen, darfst du sie daran erinnern.

## OHNE JUGENDZEIT KEINE MENSCHHEIT



»Ohne Jugend wären wir wahrscheinlich kurzlebig und dumm«, sagt der Biologe David Bainbridge.<sup>1</sup> Er fordert mehr Wertschätzung der Jugendzeit, weil die Kreativität von Teenagern und ihr Drang nach Veränderung die Triebkräfte unserer Gesellschaft sind. Also du! Viele Innovationen sind der Entwicklung des Hirns in der Lebensphase zwischen 15 und 25 Jahren zu verdanken, denn in dieser Zeit sind Risikobereitschaft und Offenheit für Neues so stark ausgeprägt wie nie vorher oder nachher.

Viele Errungenschaften, die die Menschheit bereichert und weitergebracht haben, nahmen ihren Anfang in den Jugendjahren des Erfinders, Entwicklers, Künstlers: Mozart, Marie Curie, Einstein, Picasso, Stephen Hawking, Jesus ... oder in der Jetztzeit die 16-jährige Teenagerin Cynthia Lam, die eine Maschine entwickelte, die nicht nur Trinkwasser von Verunreinigungen säubert, sondern gleichzeitig auch noch Elektrizität erzeugt. Viele junge zeitgenössische Erfinder wie die Amerikanerin Hannah Herbst oder der Italiener Mattia D'Angelo werden jährlich ausgezeichnet und mit Initiativen wie »Jugend forscht« ständig gefördert.

Besonders im Gehirn bewirkt dein »Update« echt große Umbaumaßnahmen – alles, was drin war, kommt raus und neu wieder rein. Vieles funktioniert plötzlich nicht mehr wie gewohnt, dafür wird Neues und Anderes möglich. Das Tempo deiner Denkprozesse wächst. Du denkst jetzt auch über Dinge nach, die dir vorher egal waren. Diese Umbaumaßnahmen im Gehirn nehmen meist sogar mehr Zeit in Anspruch als die Veränderung deines Körpers.

Die große Baustelle ist die sogenannte »graue Substanz« des Gehirns, verantwortlich für die denkenden und wahrnehmenden (beobachtenden) Aufgaben. In den Jahren vor der Pubertät bilden sich da Riesenmengen Nervenzellen und Kontaktstellen. Und dann, mit Beginn der Pubertät, sterben Milliarden davon wieder ab. Das Gehirn trennt sich von Störendem, um fit zu werden für die Herausforderungen des Erwachsenenlebens. Verknüpfungen, die häufig beansprucht werden, bleiben erhalten, ja, werden sogar verstärkt. Solche, über die kaum »gefunkelt« wird, verkümmern und verschwinden wieder.

Das Gehirn bildet ganz neue Verschaltungen, mit deren Hilfe es Informationen verarbeiten und speichern kann. Was Ballast ist und was nicht, bestimmt dein Lebenswandel, sagt der Hirnforscher und US-Psychiater Jay Giedd: »Ihr entscheidet selbst über die permanenten Verschaltungen in eurem Gehirn. Wollt ihr es durch Sport zur Reifung bringen, durch das Spielen eines Musikinstruments oder durch das Lösen mathematischer Aufgaben? Oder indem ihr auf der Couch vor dem Fernseher liegt?«<sup>2</sup>

## DIE HIRNREGIONEN REIFEN NICHT IM GLEICHTAKT



Die Baustellen in den Arealen für Bewegungssteuerung und Wahrnehmung schließen sich relativ bald wieder. Die Umbauten in den Feldern für Sprache und räumliche Orientierung hingegen dauern länger.

Am längsten braucht das Präfrontalhirn, das direkt hinter der Stirn angesiedelt ist. Ausgerechnet dieser Stirnlappen ist zuständig für Dinge wie Aufgaben planen, Prioritäten setzen, Konsequenzen abwägen und Impulse unterdrücken. Die emotionale Steuerung im Gehirn und der Umgang mit Gefühlen muss neu reguliert werden. Deshalb kann es gut sein, dass bei dir ab und zu mal verbal so richtig die Fetzen fliegen – oder dass du gar nichts mehr sagen willst.

Dein im Umbau befindliches Präfrontalhirn sieht und beurteilt die Welt und deren Signale anders, als es sich die meisten Erwachsenen wünschen würden. Du handelst impulsiver und unüberlegter und kannst Folgen einer Handlung schlechter abschätzen. Du experimentierst und provozierst mit Aussehen und Kleidung. Deine Eltern befürchten vielleicht, dass du nicht mehr für die Schule lernst, lange ausgehst, gefährliche Sachen ausprobierst, wie Drogen- und Alkoholkonsum, risikoreiches Sexualverhalten zeigst oder in Gewalt verwickelt wirst. Du kannst die Mimik deines Gegenübers nicht mehr so richtig einschätzen. Du siehst Ärger, wo gar keiner ist. Die Erwachsenen erscheinen dir nervig und launisch.

Deswegen fühlst du dich manchmal unverstanden und abgelehnt. Also mach dich auf einiges an Missverständnissen und Streit gefasst. Miteinander zu reden und Entscheidungen zu treffen, könnte schwieriger werden. Denk immer daran, dass das meiste davon mit den Renovierungsarbeiten in deinem Kopf zu tun hat und du es am besten nicht zu ernst nehmen solltest. Dann wird alles leichter – für dich und dein Umfeld.