

Dr. med. Judith Bildau

Deine
MÄDCHEN
Sprechstunde



Alles über
deinen Körper,
deine Gefühle
und die Liebe



humboldt

Dr. med. Judith Bildau

Deine
MÄDCHEN
Sprechstunde

INHALT

Vorwort	6
Über mich	8
Darum kann ich dir jetzt helfen	9
Klopf ... Klopf ... Klopf – da steht sie vor der Tür, die Pubertät	12
Du fühlst dich allein und keiner versteht dich?	14
Willkommen auf deiner Baustelle	16
10 x Pubertäts-Wissen to go	17
Wie sich dein Körper nun verändert	21
Was nun mit deiner Seele passiert	22
Das ewige Drama im Alltag – und was du dagegen tun kannst	26
Die drei Strategien gegen Alltagsprobleme	27
„Wieso verstehen meine Eltern mich nicht mehr?“	29
So schaffst du es, dich wieder verständlich zu machen	29
„Hilfe, meine Familie ist so peinlich!“	32
So schaffst du es, dass deine Familie nicht immer wieder in die Peinlichkeitsfalle tappt	33
„Nackt sein? Ist ja ekelhaft!“	36
So bringst du andere dazu, deine Schamgrenze zu respektieren ..	36
„Raus aus meinem Zimmer!“	39
So gelingt es dir, Grenzen zu ziehen und einen sicheren Rückzugsort für dich zu schaffen	40
Regeln & Verbote? Du bist doch kein kleines Mädchen mehr!	42
So schaffst du es gemeinsam mit deinen Eltern eine neue Form des Zusammenlebens zu gestalten	43
Mal Freunde*innen, mal Feinde*innen	48
So behältst du einen kühlen Kopf bei Cliquenzoff	49

Probleme? Probier's doch mal damit ... 52

„Ich hab keine Lust!“	53
So schaffst du es, aus der Null-Bock-Falle rauszukommen	53
„Ich schaffe das einfach nicht!“	57
So gelingt es dir, an dich selbst zu glauben und mutig zu sein	58
Schule? Da lernst du doch nichts fürs Leben!	61
So schaffst du es trotz null Bock, das Interesse (und vielleicht auch den Spaß) am Lernen zu behalten	62
Pandemie, Klimakrise & Co.	66
So bleibst du ruhig bei Zukunftsangst	67
„Ich bin doch kein Opfer!“	71
So wehrst du dich gezielt bei Mobbing in der Schule	73
Und so wehrst du dich bei Cybermobbing	75
„Lass mich in Ruhe!“	76
So reagierst du richtig bei sexueller Belästigung	78
Was kannst du gegen sexuellen Missbrauch tun?	81
„Nein Danke, kein Bedarf!“	85
So sagst du NEIN zu Zigaretten, Alkohol und Drogen	87

Liebe, Sex & Zärtlichkeit 92

Und plötzlich bist du verliebt	93
Das passiert in deinem Körper, wenn du verliebt bist	94
LGBTQ+ – ein Regenbogen an sexuellen Orientierungen	96
Darum kann deine sexuelle Orientierung viele Gesichter haben	99
Die Aufregung vor dem ersten Date	101
So bleibst du trotz Aufregung Du	102
Der erste Kuss und die ersten Berührungen	105
Das passiert beim Küssen in deinem Körper	106
Das passiert beim Kuseln in deinem Körper	106
Das passiert in deinem Körper, wenn du sexuell erregt bist	107

Das erste Mal	108
Wie du merkst, dass du bereit dafür bist und wie du dich darauf vorbereiten kannst	109
Ein gebrochenes Herz	111
Darum ist Liebeskummer wichtig	112
Wie du es schaffst, den Liebeskummer hinter dir zu lassen	113

In der Mädchensprechstunde 118

Dein Körper verändert sich	120
Alles über deine Periode	120
Deine erste Menstruationsblutung	122
Das hilft dir bei einer unregelmäßigen Periode	126
Das hilft dir bei einer schmerzhaften Periode	128
Das hilft dir bei einer starken Periode	131
Diese Menstruationsartikel gibt es für dich	132
Alles über deine Brust	137
Die Entwicklung deiner Brust	138
Probleme mit der Brust? – Was dir jetzt helfen kann	139
Finde die richtige Verhütung für dich	144
Verhütungsmittel im Überblick	145
Die „Pille danach“	158
So findest du das richtige Verhütungsmittel für dich	159
„Judith, ich hab da mal eine Frage ...!“	162
„Tut das erste Mal weh?“	162
„Was kann ich gegen unreine Haut tun?“	164
„Meine Haare sind so fettig, ich muss sie jeden Tag waschen. Kann ich irgendetwas dagegen machen?“	166
„Ich schwitze so stark und rieche total unangenehm. Hast du irgendeinen Tipp, was da hilft?“	167

„Wann sollte ich das erste Mal zu einer Frauenärztin gehen? Ich habe solche Angst vor der Untersuchung!“	168
„Wann kann ich mit der Pille anfangen? Müssen meine Eltern damit einverstanden sein?“	169
„Wie gehe ich vor, wenn ich die Pille wieder absetzen möchte?“ ..	169
„Was ist das für eine Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs? Muss ich die machen?	170
„Ich habe total Angst vor einer Geschlechtskrankheit! Wie kann ich mich davor schützen?“	171

Schlusswort	173
--------------------	------------

Danksagung	175
-------------------	------------

VORWORT

Ich weiß nicht, wer dir diesen Ratgeber ans Herz gelegt oder ihn dir gar geschenkt hat. Möglicherweise deine Eltern, ein Freund oder eine Freundin oder einfach jemand, der dir eine Freude machen wollte. Vielleicht hast du ihn auch selbst entdeckt, als du im Buchladen oder online nach etwas gesucht hast, was dir gerade helfen könnte. Denn eins ist klar: Du befindest dich gerade in einer ganz besonderen Zeit deines Lebens. In einer ganz besonders aufregenden, komplizierten, verwirrenden und, ja, manchmal auch ganz besonders schwierigen Zeit deines Lebens. Denn genau das ist die Pubertät!

Auch wenn deine Eltern sich vielleicht nicht mehr daran erinnern können oder es vielleicht gern verdrängen würden: Auch sie waren einmal in der Pubertät. Und du kannst mir glauben, wenn ich dir sage, dass kaum ein Erwachsener eine durchgängig schöne Erinnerung an diese Zeit hat. Erwachsene neigen bedauerlicherweise gerne dazu, Dinge im Rückblick zu verklären, das heißt, Erlebnisse als schöner in Erinnerung zu behalten, als sie eigentlich in diesem Moment für sie waren. Wenn sie jetzt also mit dir über diese Zeit sprechen, könnte es sein, dass du das Gefühl bekommst, bei ihnen war alles rosarot und total einfach. Ich versichere dir, dass es das nicht war! Denn auch wenn sich Regeln und Normen verändert haben, seit deine Eltern Teenies waren, so mussten auch sie ihren Weg ins Erwachsensein finden, Dinge austesten, Fehler machen, Konflikte ausleben und manchmal ganz schön verzweifelt sein. Denn das gehört einfach dazu.

Du bist also ganz genau richtig so, wie du bist; all das, was gerade in dir vorgeht, hat seine Bedeutung und Berechtigung. Denn du hast ein Recht darauf, deine ganz eigene Pubertät zu (er)leben. Damit diese spannende Zeit aber für dich und deine Mitmenschen etwas einfacher wird, und du nicht das Gefühl hast, immer wieder an deine eigenen Grenzen zu stoßen oder dich gar selbst komplett in Frage stellst, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte dich begleiten auf der Reise durch deine Pubertät, dir für schwierige Situationen, in die du immer wieder geraten kannst, einfache Tipps und schnelle Hilfen geben und dich auch medizinisch bei all deinen Fragen, Zweifeln und Ängsten begleiten. Und für all die Fälle, in denen dir am Ende dann doch noch irgendwelche Fragen bleiben, die ich dir im Buch noch nicht beantworten konnte, habe ich dir zu den wichtigen Themen in den einzelnen Kapiteln viele Links zu nützlichen Internetseiten zusammengestellt, auf denen du dich weiter informieren und wo du dir Hilfe holen kannst. Für dringende Fälle, in denen du unbedingt persönlich mit jemandem sprechen möchtest, habe ich dir auch die Telefonnummern von verschiedenen Beratungsstellen aufgelistet.

Ich freue mich, dass ich dich auf deinem Weg durch deine Pubertät begleiten darf!

ÜBER MICH

Ich heiße Judith, ich bin Frauenärztin und Mama von fünf Töchtern. Ich lebe mit meiner Familie seit einigen Jahren in Italien. Hier arbeite ich als Frauenärztin, außerdem haben wir uns unseren Traum verwirklicht und einen kleinen Biobauernhof aufgebaut. Neben meinem Beruf als Ärztin arbeite ich als Model und in den sozialen Medien, und ich schreibe Bücher. Unsere zwei großen Töchter, die eigentlich meine Stieftöchter sind (ich nenne sie aber lieber meine „geschenkten“ Töchter), wohnen schon nicht mehr zu Hause, sondern studieren in Deutschland. Sie, und damit auch wir in der Familie, haben also ihre Pubertät schon einmal „geschafft“. Das war für alle Beteiligten manchmal gar nicht so einfach. Und nun, wo die beiden Großen bereits aus der Pubertät herausgewachsen sind, steckt bereits die Nächste mittendrin und ihre jüngere Schwester wartet schon darauf, diese neue aufregende Welt der Entdeckungen und Herausforderungen betreten zu dürfen.

Und auch in meiner Praxis erlebe ich tagtäglich Mädchen, die gerade mitten in der Pubertät stecken. Gar nicht so selten sitzen sie bei mir und sind völlig verzweifelt und auch ihre verzweifelten Eltern suchen Hilfe bei mir. Dadurch werde ich natürlich auch immer wieder automatisch an meine eigene Pubertät erinnert, an die ich, ehrlich gesagt, wenig schöne Erinnerungen habe. Genau deshalb gehörte auch ich sehr lange zu den Erwachsenen, die einen großen Teil dieser Zeit erfolgreich verdrängt haben.



Fotograf: Alex Heitz

Darum kann ich dir jetzt helfen

Durch meinen Beruf und durch das Leben mit meinen eigenen Töchtern habe ich schließlich zwangsläufig damit begonnen, mich intensiver mit dem Thema Pubertät auseinanderzusetzen. Und so natürlich auch mit meiner eigenen, längst vergangenen Zeit des Erwachsenwerdens. Nach und nach habe ich mich wieder daran erinnert, wie unverstanden und allein ich mich damals oft gefühlt habe. Wie sehr ich unter dem Streit mit meinen Freundinnen gelitten und wie wenig verstanden ich mich häufig von meinen Eltern gefühlt habe, wie oft ich keine Lust auf gar nichts mehr hatte und wie ungern ich zur Schule gegangen bin. Es gab Tage, an denen wusste ich nicht mehr weiter, hatte das Gefühl, die ganze Welt hätte sich gegen mich verschworen und absolut keiner würde mich mehr verstehen. Und dann gab es wieder Tage, an denen ich vor lauter Glück die ganze Welt umarmen wollte, so aufgeregt war ich über dieses tolle Leben, das da vor mir lag und all die Möglichkeiten, bei denen ich einfach nur zugreifen musste.

Vielleicht hast du dich, als ich gerade die Zeit meiner Pubertät beschrieben habe, sofort wiedererkannt und kennst diese Achterbahn der Gefühle nur zu gut. Das muss aber nicht zwangsläufig so sein, denn jede Pubertät verläuft anders, genauso wie sich jedes Mädchen von ihren Altersgenossinnen unterscheidet. Vielleicht überwiegt bei dir momentan eher ein Gefühl der Verzweiflung, und ein Glücksgefühl will sich so gar nicht einstellen. Vielleicht ist es aber auch umgekehrt. Oder die extremen Stimmungsschwankungen bleiben aus und es plagt dich eher eine bleierne Unlust und Gleichgültigkeit. Lass dir gesagt sein: All das ist völlig in Ordnung und es gibt absolut kein „Richtig“ oder „Falsch“ für dich. Du bist du und das ist deine Pubertät.

Ich kann mittlerweile also sehr gut die Gefühle und das Verhalten der Mädchen verstehen, die gerade mitten in der Pubertät stecken und mich aufsuchen. Doch genauso kann ich die Gefühlslage ihrer Eltern nachvollziehen. Und die schwankt häufig zwischen Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Wut, Angst, Traurigkeit, aber natürlich auch ganz viel Stolz auf ihre großartigen Töchter. Die Mädchen in meiner Praxis sind oft ganz überrascht, wenn ich ihnen erkläre, dass es ihren Eltern gerade gar nicht so viel anders geht, als ihnen selbst. Denn auch die Mütter und Väter durchlaufen während der Pubertät ihrer Töchter ein wahres Wechselbad der Gefühle. Unglaublich, aber trotzdem wahr.

Je mehr ich mich beruflich und privat mit dem Thema Pubertät beschäftigt habe, desto mehr kam in mir der Wunsch auf, beiden Seiten, sowohl Töchtern als auch Eltern, in diesen Jahren eine Hilfe zu sein. Mein vorheriger Ratgeber „Mit meiner Tochter durch die Pubertät“ begleitet Eltern durch diese Zeit. Ich erkläre darin, was während der Pubertät mit dem Körper und der Seele der Mädchen passiert, gebe Hilfestellungen für schwierige Situationen, in denen es immer wieder zu Streit kommt, und helfe bei wichtigen medizinischen Fragen, die die Mädchen gerade betreffen. Ich bin nämlich der

festen Überzeugung, dass es sehr wichtig ist, dass deine Eltern verstehen, was gerade körperlich und seelisch in dir vorgeht. Dann sind sie nämlich automatisch gelassener und entspannter, was wiederum dich gelassener und entspannter machen wird.

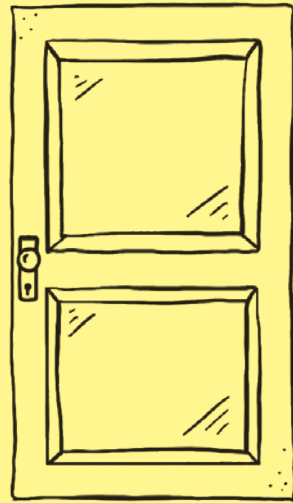
Dieser Ratgeber ist jetzt aber nur für DICH. DU bist hier die Hauptperson. DIR möchte ich gerne mit der Erfahrung helfen, die ich durch meine jahrelange Arbeit mit jungen Mädchen und ihren Eltern gesammelt habe. Ich werde dir in diesem Buch erklären, was gerade mit dir passiert und warum du dich oft so fühlst, wie du dich eben fühlst. Ich möchte dich dabei unterstützen, mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können und Konflikte leichter zu lösen. Und natürlich möchte ich dir auch bei Fragen rund um deinen Körper, deine erste Liebe und beim Thema Sex und Verhütung als Frauenärztin mit Rat und Tat zur Seite stehen. Das, was ich in diesem Buch geschrieben habe, kann dir auch insbesondere dann weiterhelfen, wenn du keine Lust hast, mit anderen über Dinge zu reden, die dir vielleicht peinlich und unangenehm sind.

Ich wünsche mir, dass du ein gutes Gefühl und ganz viel Verständnis für dich selbst bekommst und dich wohler in deiner Haut fühlst, wenn du dieses Buch gelesen hast. Vielleicht hilft es dir aber auch später immer mal wieder, wenn du es herausholst, um etwas noch einmal nachzulesen.

Deine Judith

KLOPF ... KLOPF ... KLOPF – DA STEHT SIE VOR DER TÜR, DIE PUBERTÄT

Eigentlich fühlst du dich ganz zuhause in deinem Leben, weißt genau, wo du alles findest, wo du das „Um-dich-Herum“ verstaut hast – dich selbst, deine Familie, deine Freunde, die Schule, den Sportverein. Und plötzlich klopft da jemand Fremdes an deine Tür. Du kennst die Person gar nicht, und dennoch drängt sie sich mit Macht an dir vorbei und in dein



Leben, diese Pubertät. Sie räumt deine Schränke aus, bringt alle deine Sachen durcheinander. Und du bist ganz verzweifelt und weißt nicht mehr, wo dir der Kopf steht. Doch keine Angst, du bist ihr nicht alleine ausgeliefert. Dieses Buch erklärt dir, was diese Pubertät da grade macht und hilft dir beim Wiederaufräumen, beim Sortieren und Neu-Ordnen – damit du das Chaos in den Griff bekommst.

Die Pubertät ist eine Zeit des Übergangs, in der die jungen Menschen nach einer alten deutschen Redensart „weder Fisch noch Fleisch“ sind. Was das genau heißen soll? Nun ja, es bedeutet, dass die Jugendlichen nun irgendwie *in between* sind, also weder Kind noch Erwachsene. Sie sitzen quasi „zwischen den Stühlen“ und vielleicht kommt dir dieses Gefühl auch bekannt vor. Irgendwie ist plötzlich alles anders und du weißt eigentlich gar nicht so genau, warum. Manchmal fühlst du dich zu allem bereit, mutig, möchtest die Welt entdecken und freust dich auf alles, was vor dir liegt und dann wiederum ist dir alles zu viel, es macht dir sogar richtig Angst und du würdest dich am liebsten im Arm von Mama oder Papa verkriechen. Leider sind deine Eltern momentan aber irgendwie auch total schräg drauf, zumindest hast du das Gefühl, dass ihr irgendwie die Verbindung zueinander verloren habt. Du kannst gar nicht sagen, warum das so ist, es ist aber auf jeden Fall so, dass irgendetwas zwischen euch steht. Sie haben aufgehört, dich zu verstehen, meckern nur noch, verbieten viel zu viel und behandeln dich immer noch wie ein kleines Mädchen. Und das bist du nicht mehr. Punkt.

Auch in der Schule ist es stressig. Die Lehrer und Lehrerinnen machen Druck, sagen, dass sie euch „auf das Leben vorbereiten“ möchten, sprechen von Abitur oder Ausbildung und wollen von dir wissen, was du einmal „werden“ möchtest. Aber woher sollst du das wissen? Klar hast du irgendwie Ideen, aber doch noch lange keinen festen Plan! Außer vielleicht dem einen, nicht so zu werden wie deine Eltern. Jedenfalls steht eine Frage ständig im Raum: „Was wollen denn plötzlich alle von mir?!“

Mit deinen Freuden und Freudinnen ist das inzwischen auch so eine Sache. Vor nicht allzu langer Zeit war es klar: ihr seid BFF, *best friends forever*, euch wird nie etwas auseinanderbringen. Doch jetzt geht es ständig rauf und runter mit deinen Gefühlen: Manchmal findest du, dass kein Blatt zwischen euch passt, dann wiederum fühlst du dich

anders als sie und nicht zugehörig. Das liegt vielleicht auch daran, dass es immer wieder Stress innerhalb der Clique gibt, und du dich fragst, warum deine Freundin ihre Geheimnisse statt dir plötzlich jemand ganz anderem erzählt oder warum du nicht auf die Party am nächsten Wochenende eingeladen bist. Hast du vielleicht irgendetwas falsch gemacht? Sind die anderen einfach cooler als du?

Manchmal dreht sich alles in deinem Kopf, und bei dem, was gerade so passiert, kommst du nicht mehr so richtig mit. Du bist verwirrt. So ist es also, wenn man erwachsen ist? Alle wollen etwas von dir, es gibt viel mehr Streit und irgendwie ist das Leben so viel komplizierter als früher? Das hast du dir ehrlich gesagt anders vorgestellt, ganz anders!

Du fühlst dich allein und keiner versteht dich?

Inzwischen fühlst du dich auch oft vollkommen allein. So richtig einsam. Anders, als alle anderen und vielleicht auch irgendwie nicht „in Ordnung“. Warum denn sonst versteht dich plötzlich keiner mehr? Warum sonst kritisieren dich auf einmal alle? Du möchtest dich nur noch in deinem Zimmer verkriechen, tust das vielleicht auch, und beschließt, dass die Welt sich erst einmal ohne dich weiterdrehen muss. Vielleicht weinst du jetzt mehr, oder fühlst vielleicht auch gar nichts, einfach nur Leere. Möglicherweise bist du aber auch total wütend. Auf alle und alles und auch auf dich selbst.

In solchen Momenten glaubst du, dass es nur dir so geht – und dass es noch nie jemandem vorher so gegangen ist. Denn alle anderen haben ihr Leben scheinbar im Griff. Klar, dein bester Freund hat auch mal Stress mit seinen Eltern, aber das scheint ihm nichts auszumachen. Und deine Freundin zuckt nur mit den Schultern, wenn sie wieder

eine Fünf in Latein kassiert hat und macht dann genauso weiter wie vorher. Deine Eltern erzählen immer nur von den tollen Sachen, die sie als Jugendliche erlebt und gemacht haben. Dein Vater zum Beispiel schildert dir gerne mit verklärtem Blick, wie er damals mit einem Nebenjob sein Taschengeld aufge bessert hat, und fragt dich dann, wann du dir denn endlich auch einen Job suchst. Darauf hast du aber gar keinen Bock. Zumindest nicht jetzt. Nach der Schule noch jobben, das ist dir gerade einfach zu viel. Und schon wieder bist du überfordert. Du allein auf weiter Flur. Alle anderen wissen wie es geht, nur du weißt irgendwie gerade überhaupt nicht, wo oben und unten ist.

STOPP. Steig bitte einmal kurz aus deinem Gedankenkarussell aus. **DU BIST NICHT ALLEIN.** Und nein, **ES GEHT NICHT NUR DIR SO.** Natürlich gibt es viele Unterschiede in der Gefühlswelt von euch heranwachsenden Mädchen, aber ich versichere dir, dass **ALLE** in dieser besonderen Zeit zu kämpfen haben. Dein Freund möchte vielleicht nicht erzählen, wie sehr er unter den Streitereien mit seinen Eltern leidet. Vielleicht merkt er es selbst nicht einmal, ist einfach nur sauer und wird manchmal richtig aggressiv. Deiner Freundin ist Latein vielleicht wirklich egal, aber gar nicht so selten liegt sie nachts wach, weil sie wahnsinnige Angst vor dem nächsten Zeugnis hat und davor, vielleicht nicht versetzt zu werden. Wie peinlich wäre das dann in eine Klasse mit Jüngeren zu kommen! Und dein Vater erzählt mit so viel Stolz von seinem Nebenjob, weil seine Eltern nie genug Geld für coole Klamotten hatten und er immer die Jeans von seinem älteren Bruder auftragen musste. Als er dann endlich sein eigenes Geld hatte, fühlte sich das wie ein Triumphzug an, vor allem, als er das erste Mal mit seiner neuen Levis 501 in die Schule gehen konnte.

Du bist nicht allein. Es geht und ging vielen so wie dir. Und, egal, wie düster sich manche Momente gerade für dich anfühlen mögen, ich versichere dir: Alles, was du gerade fühlst und erlebst ist richtig, ist wichtig und Teil deiner (gesunden) Entwicklung.

WILLKOMMEN AUF DEINER BAUSTELLE

Dass momentan vom Scheitel bis zur Sohle überall an dir herumgewerkelt wird, klingt jetzt nicht so prickelnd, schon klar. Du bemerkst zum Teil einschneidende Veränderungen an deinem Körper. Auch dein Denken und Fühlen hat sich gewandelt. Und wahrscheinlich kommst du dir oft wie fremdgesteuert vor, weil du gar nicht weißt, was da eigentlich mit dir passiert. Hier möchte ich dir jetzt helfen. Wir blicken zusammen hinter den Bauzaun, machen eine kurze Baustellen-Begehung und schauen uns an, was das für Bautrupps sind, die da gerade Absperrungen und Umleitungsschilder aufstellen, neue Leitungen konstruieren und Wege anlegen. Vielleicht bist du dann nicht mehr ganz so genervt und kannst etwas mehr Verständnis für deinen Körper aufbringen – und damit auch für dich selbst.



Ich möchte dich jetzt nicht mit irgendwelchen wissenschaftlichen Details über die Pubertät langweilen. Die können zwar durchaus interessant sein, aber vermutlich schwirrt dir der Kopf sowieso schon genug, und ich will ihn nicht mit noch mehr Ballast füllen. Außerdem sollst du hier ja nicht wie im Schulunterricht irgendwelchen Lernstoff bimsen, sondern du liest dieses Buch, damit es dir dein Leben leichter macht. Deswegen machen wir es so: Wir schauen uns kurz die 10 wichtigsten Fakten über die Pubertät an, mehr theoretisches Wissen über die Zeit des Erwachsenwerdens brauchst du nicht. Und dann beschäftigen wir uns mit der Praxis, mit deinem Leben, und damit, wie ich dir mit konkreten Tipps bei deinen Problemen helfen kann.

10 x Pubertäts-Wissen to go

1. Die Pubertät leitet sich von dem Wort *pubertas* ab. Das ist lateinisch und bedeutet übersetzt *Geschlechtsreife*. Es beschreibt also die Zeit, in der du dich von einem Mädchen zu einer Frau entwickelst.
2. Obwohl die individuelle Entwicklung natürlich von Mädchen zu Mädchen unterschiedlich ist, kann man generell sagen, dass sich die Pubertätszeit in etwa vom 10. bis zu zum 16. Lebensjahr erstreckt.
3. Im Durchschnitt bekommen Mädchen ihre erste Menstruation, also ihre erste Regelblutung, zwischen 12 und 13 Jahren. Das ist deutlich früher als die Frauen der vorherigen Generation. Deine Mutter zum Beispiel hat ihre erste Blutung vermutlich später bekommen. Das liegt daran, dass sich auf Grund von verschiedenen Umweltfaktoren das Entwicklungstempo von Jugendlichen insgesamt deutlich beschleunigt hat.
4. Mädchen, die übergewichtig sind, kommen meist jünger in die Pubertät. Ihre körperliche Veränderung – z.B das Brustwachstum und die Intimbehaarung – beginnt früher und sie haben auch früher ihre erste Regelblutung. Das liegt daran, dass nicht nur die