



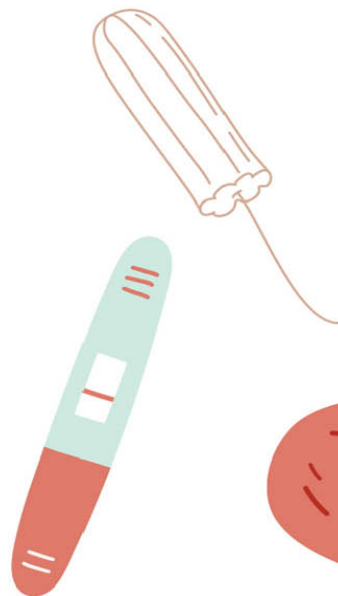
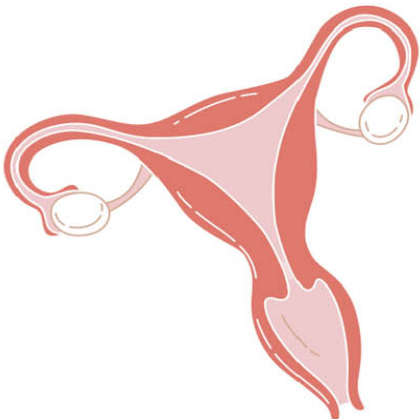
Sina Oberle



MÄDCHEN SACHE



*Alles über deinen
Zyklus, deine Periode
und deine Sexualität*



KOMPLETTMEDIA



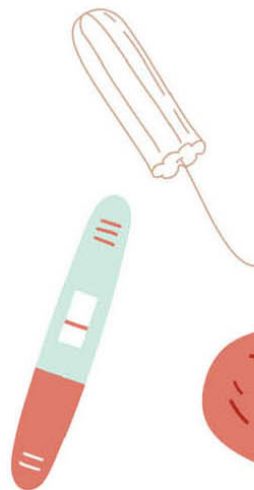
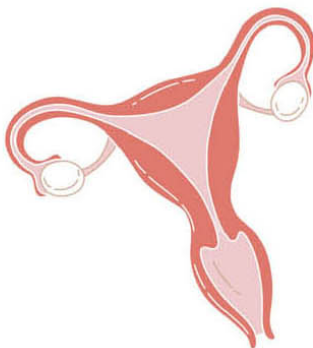
Sina Oberle



MÄDCHEN SACHE



*Alles über deinen
Zyklus, deine Periode
und deine Sexualität*



KOMPLETTMEDIA



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001

Bildnachweis:

S. 20: StockSmartStart/shutterstock; S. 42: GoodStudio/Shutterstock;

S. 72: StockSmartStart/Shutterstock; S. 104: Sonko Drimko/Shutterstock;

S. 128, 144, 162: StockSmartStart/shutterstock;

Restliche Illustrationen: STT studio, Sophia Tzioutzias, München

Originalausgabe

1. Auflage 2021

Verlag Komplett-Media GmbH

2021, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0593-6

eISBN: 978-3-8312-7099-6

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Anne Schmuck, Griesheim

Korrektur: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO GbR, München

Layout: FAVORITBUERO GbR, München

Coverbild: StockSmartStart/Shutterstock (Mädchen, Slipenlagen,

Menstruationstasse); Sonko Drimko/ Shutterstock (Kondomverpackung);

VasilkovS/Shutterstock (Uterus etc.); GoodStudio/Shutterstock (Kalender,

Schwangerschaftstest)

Innenteil: StockSmartStart/Shutterstock (Mädchen für Good to know, Blätter)

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Dieses Buch ist für alle Menschen, die menstruieren und schließt auch Trans- und Inter-Personen mit ein.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung

des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Dieses Buch widme
ich allen **Mädchen**,
die sich gerade auf
dem Weg zu einer
wundervollen jungen
Frau entwickeln.



Du bist ganz
wunderbar!

VORWORT

YOUR BODY - VAGINA, VULVA & CO

Vulva oder Vagina - know the difference!

Gebärmutter

Zervixschleim

Eierstöcke und Eileiter

Brüste - love your Boobs

Haut

Schweiß

Haarwachstum

Eine kleine Zusammenfassung für dich

BASICS - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Pubertät - nur 'ne zickige Phase?

Hormone

Mädchen und Jungs in der Pubertät

DER ZYKLUS

Alles wiederholt sich

Was passiert im Zyklus?

Wann bin ich fruchtbar?

Was bringen die Zyklusphasen mit sich?

Live your Cycle - lebe deinen Zyklus

Zyklustracking

Wie erkenne ich den Eisprung?

DIE PERIODE - MEHR ALS NUR BLUT

Wieso bluten wir eigentlich?

Was ist eine »normale« Periode?

Hygieneprodukte

LOVE & SEX

Schmetterlinge im Bauch

Das erste Mal

**Selbstbefriedigung - den eigenen Körper
kennenlernen**

Der Orgasmus

Fragen wir eine Expertin: 7 Fragen an

Sexualtherapeutin Magdalena Heinzl

**»Das Gesetz der Anziehung« - Duftstoffe und
Hormone**

Liebeskummer

Selbstliebe - was ist das?

LASS UNS SCHÜTZEN - ALLES ÜBER VERHÜTUNG

Welche Verhütungsmittel gibt es?

Hormonelle Verhütung

Hormonfreie Verhütung

**Fragen wir eine Expertin: 7 Fragen an NFP-
Beraterin Anne Schmuck**

Welche Methode passt zu mir?

Geschlechtskrankheiten - kein Tabuthema!

MY BODY, MY BUSINESS

Das weibliche Körpergefühl

Ganzheitlich gesund

Über Beschwerden und Ursachen

SOS! HILFE BEI MÖGLICHEN SYMPTOMEN

Unreine Haut
Periodenschmerzen
Zu starke Periode
Periode bleibt aus
Stimmungsschwankungen
Haarausfall
Meine Produktserie: Paopao Essentials

ETWAS FÜR MAMA & PAPA

Wie können wir unsere Kinder unterstützen?
Loslassen/Safe Space

GLOSSAR

DANK

Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich dir ein Versprechen geben: Du sollst mehr über deinen weiblichen Körper erfahren dürfen und deinen Zyklus kennen und lieben lernen. Mit dem Einsetzen deiner ersten Periode stellt sich der Körper auf einen Zyklus um. Was dich im ersten Moment vielleicht erschreckt, geschieht jedoch nicht einfach ohne Grund: Der Sinn des weiblichen Zyklus ist es, dass wir Menschen uns fortpflanzen können. Auch wenn das im Moment noch gar kein Thema für dich ist, ist es wichtig, deinen Zyklus verstehen und kennenzulernen. Warum haben wir eine Periode? Wie fühlt sich Sex an, was gibt es für Verhütungsmittel, und was kann ich gegen hormonelle Beschwerden unternehmen? Ich möchte dir wie eine große Schwester, die die Reise vom Mädchen zur Frau bereits durchlebt hat, mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ich weiß nämlich genau, wie das ist: Plötzlich verändert sich der Körper, manchmal passieren auch nervige Sachen wie unreine Haut oder Schmerzen während der Periode ... Du erlebst plötzlich Gefühle, die du vorher nicht kanntest und musst dich ganz neu kennenlernen. Das alles kann ganz schön aufregend sein, dich aber gleichzeitig auch überfordern oder verunsichern. Es ist einfach plötzlich vieles anders, und das musst du erst mal sacken lassen.

Ich selbst hätte mir damals gewünscht, dass mir irgendjemand gesagt hätte, was eigentlich los ist. Und weil ich möchte, dass es dir anders geht als mir, gibt es dieses Buch: damit du dich auf eine Art und Weise kennenlernen

kannst, die es dir ermöglicht, eine selbstsichere junge Frau zu werden, die genau weiß, was und warum in ihrem Körper und ihrem Zyklus passiert.

Warum das so wichtig ist? Weil unser Zyklus einen so großen Einfluss auf ganz viele Dinge hat! Mit dem Beginn der Pubertät bis zu den Wechseljahren verläuft unser Leben zyklisch. Das bedeutet, im Schnitt wiederholt sich der Zyklus mit seinen unterschiedlichen Phasen ungefähr alle vier Wochen. Diese unterschiedlichen Phasen bringen so viele tolle Ereignisse und Stärken mit sich. Das Wissen um deine Stärken kannst du gezielt einsetzen, um genau zu verstehen, was, wann und warum in deinem Körper passiert – und genau dabei soll dir dieses Buch helfen. Es möchte dich darin unterstützen, deinen weiblichen Zyklus kennenzulernen, deinen Körper zu verstehen und lieben zu lernen und somit genau zu wissen, was du brauchst und was du nicht möchtest.



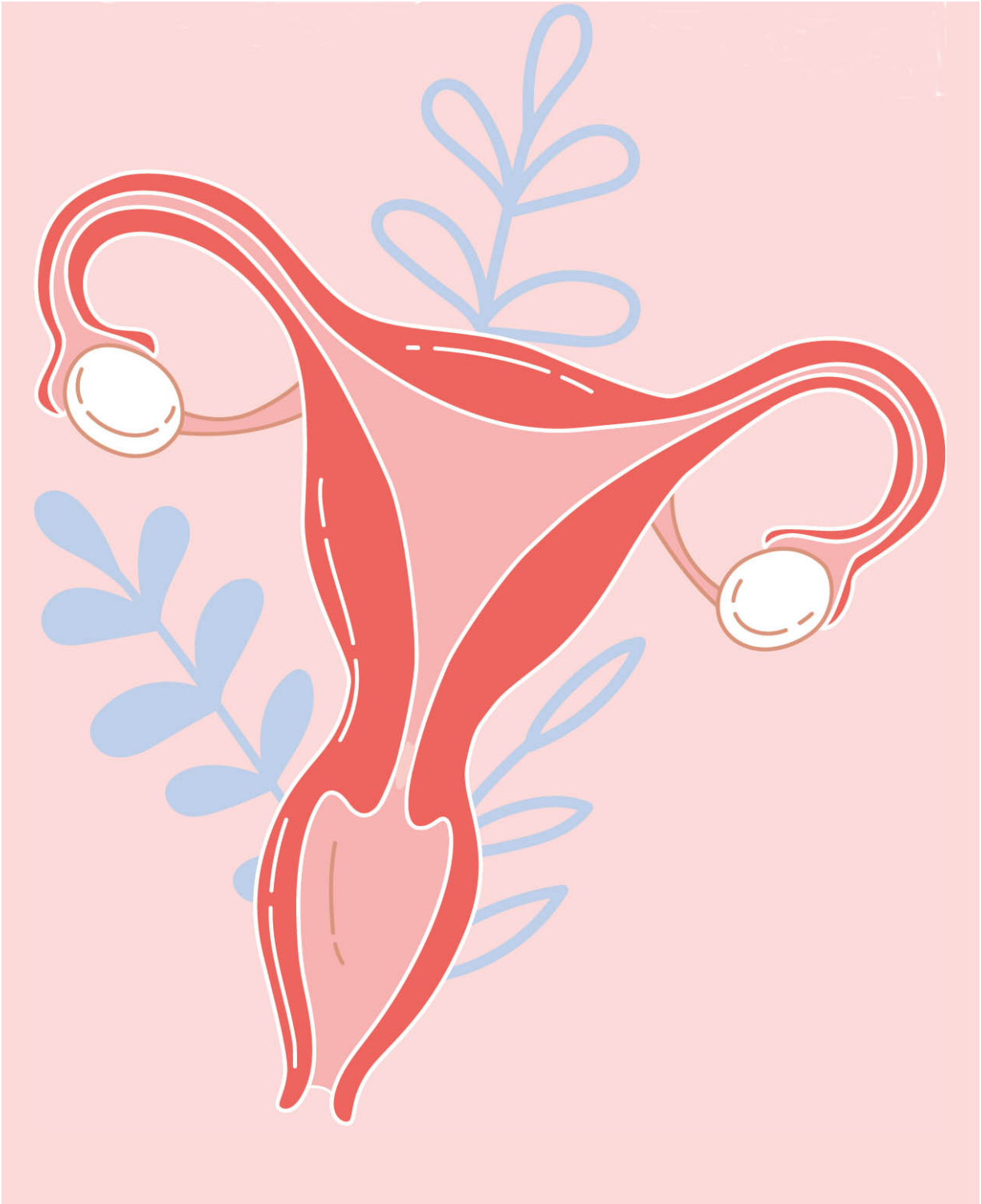
Good to know

Wusstest du, dass du von Natur aus eine Intuition, also ein Bauchgefühl, hast? Dieses Bauchgefühl hilft dir dabei, Entscheidungen von innen heraus zu treffen und zu spüren, ob etwas gut für dich ist oder du lieber die Finger davon lassen solltest. Leider haben sehr viele von uns diese besondere Verbindung mit unserer inneren Stimme über die Jahre verloren.

Es dringen immer mehr Stimmen von außen ein - besonders soziale Medien versuchen, dir zu sagen, wie du auszusehen oder dich zu verhalten hast. Dabei geht jedoch das Wichtigste verloren: deine Einzigartigkeit. Denn du bist besonders, und dein Körper ist einmalig!

Deine Sina

**YOUR BODY - VAGINA,
VULVA & CO**



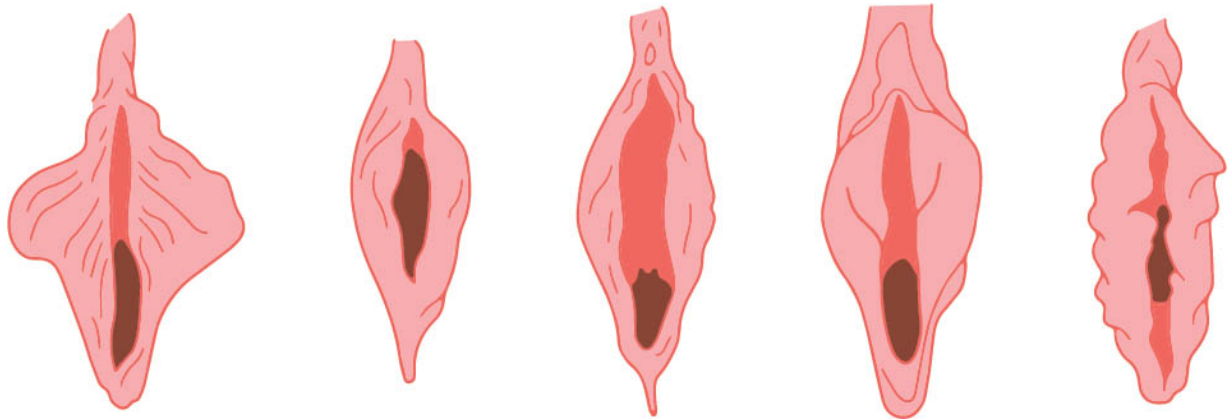
Vulva oder Vagina - know the difference!

Vulva und Vagina sind tatsächlich nicht dasselbe. Vielleicht überrascht dich das genauso wie mich damals. Der Unterschied war mir gar nicht bewusst!

Zu deiner Vulva gehört alles, was du sehen kannst, also der äußere Bereich deines Geschlechts. Die äußeren und inneren Schamlippen (auch Venuslippen oder Vulvalippen genannt - diese Begriffe finde ich persönlich schöner, da dein Intimbereich nichts mit Scham zu tun hat!) gehören dazu, außerdem die Klitoris, der Scheideneingang und die Harnröhrenöffnung. Du kannst einen Spiegel zur Hilfe nehmen und dich mal zwischen den Beinen betrachten, dann siehst du genau, wie deine Vulva aussieht und was alles zu ihr gehört. Keine Vulva ist gleich, jede sieht anders aus und ist besonders auf ihre Art.

Die Vagina ist der innere, also nicht sichtbare Teil deiner Vulva. Sie wird auch Scheide genannt. Die Vagina ähnelt einem dehnbaren Schlauch aus Muskeln und ist in der Regel etwa 8 bis 10 Zentimeter lang. Sie ist ein wahres »Wunderorgan«, weil sie sehr viele Aufgaben hat. Sie nimmt beim Geschlechtsverkehr den Penis auf, befördert bei der Geburt das Baby auf die Welt, verbindet die Gebärmutter mit den äußeren Geschlechtsorganen, kann dich vor

Bakterien schützen und ist gleichzeitig der Durchgang für Zervixschleim und Menstruationsblut.

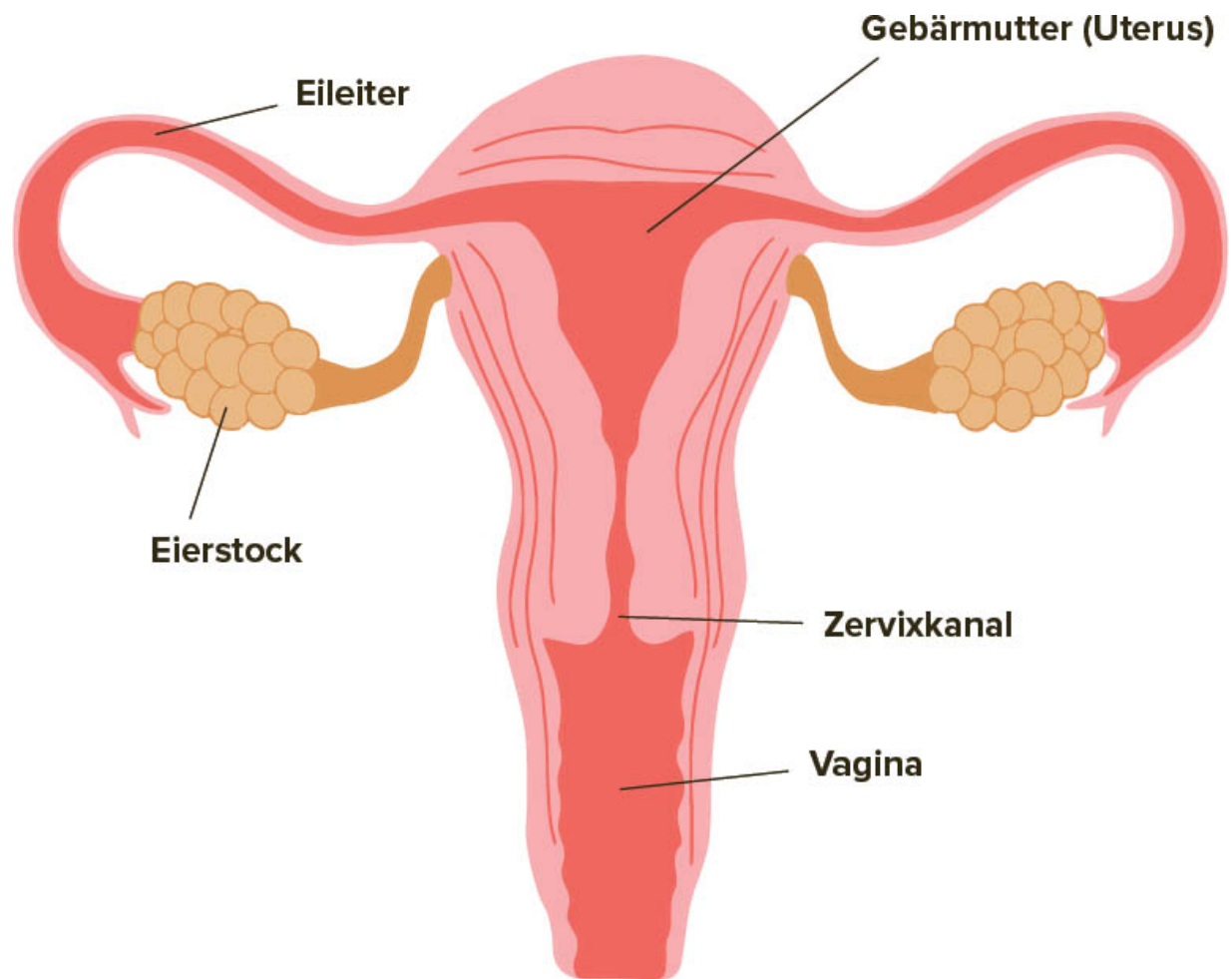


Gebärmutter

Deine Gebärmutter (auch Uterus genannt) kannst du dir vorstellen wie eine umgedrehte Birne: Sie hat in etwa die gleiche Form und mit 7 bis 9 Zentimetern auch eine ähnliche Größe. In der Pubertät wächst deine Gebärmutter noch. Bei erwachsenen Frauen hat sie etwa ein Gewicht von 80 bis 120 Gramm - ihr Gewicht erhöht sich jedoch während der Schwangerschaft auf gut ein Kilogramm! Wahnsinn, was der Frauenkörper alles kann, oder?

Der obere Teil - etwa zwei Drittel des Uterus - wird als Gebärmutterkörper (Corpus uteri) bezeichnet, das untere, etwas schmalere Drittel als Gebärmutterhals (Zervix), und im Inneren befindet sich die Gebärmutterhöhle (Cavum uteri). Der Gebärmutterhals verbindet deine Vagina mit der Gebärmutter. Er besteht aus einem schleimbildenden Kanal, der in die Gebärmutterhöhle hineinläuft, und dem Teil, der in

die Scheide hineinragt. Dieser Teil wird äußerer Muttermund (Portio vaginalis uteri) genannt. Den Gebärmutterhals kannst du dir als Schranke zwischen der Scheide und dem inneren Teil der Gebärmutter vorstellen. Er sondert den sogenannten Zervixschleim ab.



Zervixschleim

Der Zervixschleim ist eines der ersten Anzeichen deiner Pubertät. Wir verstehen darunter eine weiße oder klare

Flüssigkeit, die aus deiner Vagina fließt. Zervixschleim ist weder unhygienisch noch »eklig«, sondern im Gegenteil ein Zeichen dafür, dass dein Körper gesund und fruchtbar ist! Er bewahrt deine Vagina vor dem Austrocknen, schützt sie vor Infektionen und hält sie gesund. Wenn es dir unangenehm ist, dass deine Unterwäsche feucht wird, kannst du eine Slipeinlage verwenden.

Es lohnt sich sehr, diese Flüssigkeit einmal genauer zu betrachten. Vielleicht fällt dir auf, dass sie sich mit deinem Zyklus verändert. Während der unfruchtbaren Zeit ist der Zervixschleim eher trocken, klumpig und zähflüssig und versperrt den Muttermund, sodass weder Bakterien noch Spermien eindringen können. Anders sieht es während der fruchtbaren Zeit um den Eisprung herum aus, dann ist der Zervixschleim eher flüssig, damit Spermien in die Gebärmutter gelangen und eine Befruchtung stattfinden kann.

Eierstöcke und Eileiter

Deine beiden Eierstöcke liegen rechts und links in deinem Becken. Hier werden die Sexualhormone Östrogen und Progesteron gebildet. Außerdem lagern in den Eierstöcken die noch unreifen Eizellen.



Good to know

In einem weiblichen Embryo sind bereits in der 20. Schwangerschaftswoche 8 Millionen Eizellen angelegt! Bei der Geburt sind es dann noch 1 bis 2 Millionen. Bis zur Pubertät reduziert sich diese Zahl auf etwa 300 000 bis 500 000 Fun Fact: Als deine Oma also mit deiner Mama schwanger war, war die Eizelle bereits mit dabei, aus der du entstanden bist.

Ab der ersten Periode reifen in jedem Zyklus mehrere Eizellen im Eierstock heran, von denen eine (in seltenen Fällen zwei) beim Eisprung freigegeben wird. Dazu platzt der Follikel auf und entlässt die Eizelle in den Eileiter. Die beiden Eileiter befinden sich rechts und links am oberen Ende der Gebärmutter und haben trichterförmige Enden, die sich zur Aufnahme der Eizelle dicht an die Eierstöcke legen.

Die Eizelle kann nun im äußeren Drittel des Eileiters auf ein Spermium treffen und befruchtet werden. Ist kein Spermium vor Ort, das die Eizelle befruchten kann, stirbt sie nach spätestens 18 Stunden ab und löst sich auf. Nur wenn eine Befruchtung stattgefunden hat, wird die befruchtete Zelle anschließend durch den Eileiter in die Gebärmutter transportiert und kann sich dort in die vorbereitete Schleimhaut einnisten.

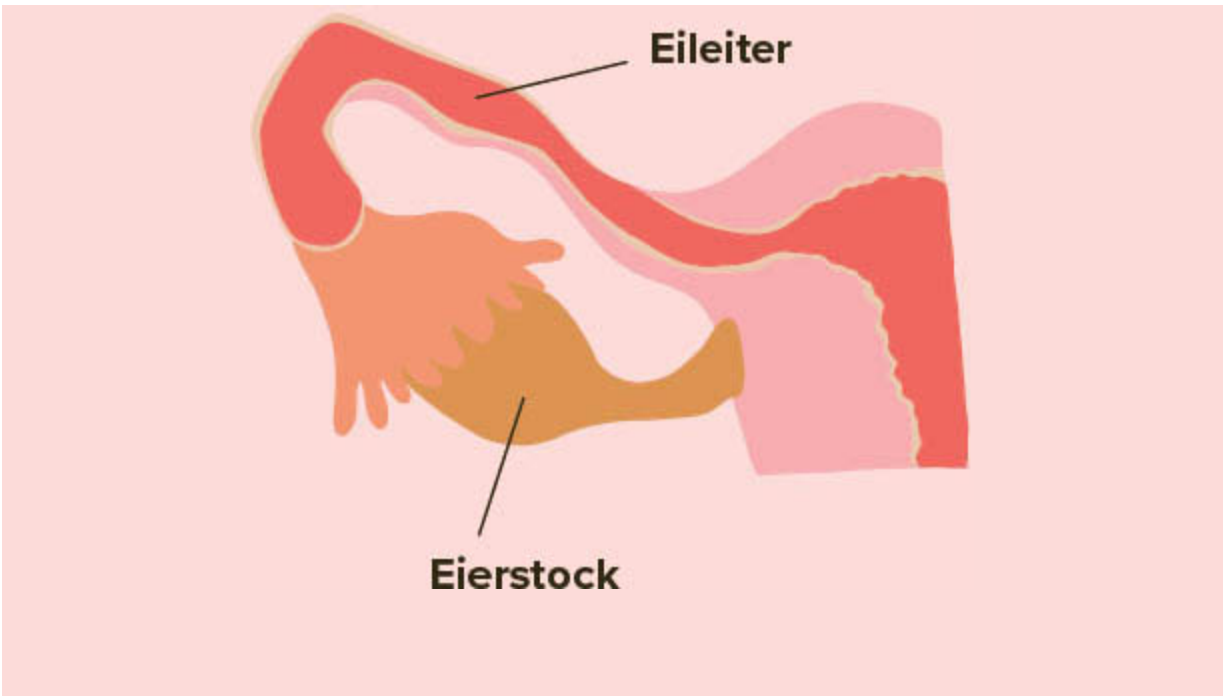
Den Weg durch den Eileiter findet die Eizelle mithilfe von trichterförmigen Abschnitten, die auch als Tuben-, Eileiter- oder Fimbrientrichter bezeichnet werden. An ihren Enden befinden sich die sogenannten Fimbrien, die du dir vorstellen kannst wie Fransen. Sie fangen die Eizelle auf und leiten sie sanft weiter. Das spezielle Gewebe der Eileiter transportiert die Eizelle zur Gebärmutter.



Good to know

Die Befruchtung der Eizelle findet im Eileiter statt. Die befruchtete Eizelle wandert anschließend noch etwa 5 Tage lang weiter in die Gebärmutter und nistet sich dort in die vorbereitete Schleimhaut ein.

Diese Einnistung kann aber manchmal auch schon im Eileiter oder im Bauchraum stattfinden, dann spricht man von einer Eileiterschwangerschaft bzw. einer Bauchhöhlenschwangerschaft. Diese beiden Schwangerschaftsarten können in der Regel nicht aufrechterhalten werden.



Brüste - love your Boobs

Vielleicht hast du schon bemerkt, dass deine Brüste sich verändern. Sie fangen an zu wachsen. Was dabei geschieht, ist eigentlich ganz einfach erklärt: Durch die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron wächst das Fettgewebe in der Brust. Dabei nimmt auch das Drüsengewebe zu, die Brustwarzen vergrößern sich, und die Nippel (Brustknospen) treten hervor. Die Farbe der Brustwarzen verändert sich ebenfalls und wird immer dunkler.

Jede Brust sieht anders aus. Manche wachsen schneller, andere langsamer. Bis der Busen seine endgültige Größe erreicht hat, dauert es in der Regel 3 bis 5 Jahre. Manche Brüste sind größer, andere kleiner. Genau das ist das Schöne daran: Es gibt keine »normschöne« Brust - jeder

Busen ist einzigartig, so wie auch jeder Körper einzigartig ist. Dein Busen ist schön, genauso, wie er ist! Er passt zu dir und deinem Körper und erfüllt seine Aufgabe ganz genauso gut wie eine größere oder kleinere Brust.

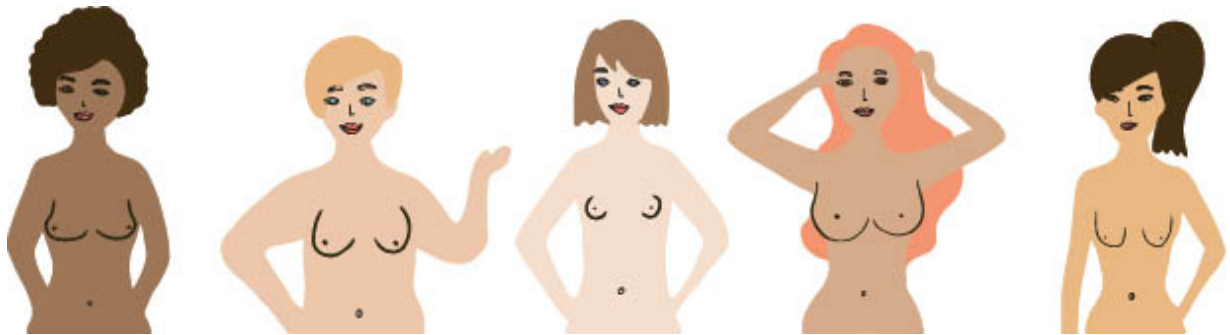


Good to know

Auch deine Brüste haben eine Aufgabe: Wusstest du zum Beispiel, dass die weibliche Brust die größte Drüse des Körpers ist? Das Sekret dieser Drüse, die Muttermilch, dient der Ernährung eines Säuglings. Deine Brust ist außerdem ein sogenanntes sekundäres Geschlechtsmerkmal, also ein Körperteil, das bei Erregung schöne Gefühle hervorrufen kann und ein wunderschönes Bild deiner Weiblichkeit.

Eines möchte ich dir noch zum Thema Brüste sagen: Niemand hat das Recht, über DEINE Brüste zu urteilen, denn sie sind ein Teil von dir, ein sehr wichtiger sogar. Vielleicht möchtest du dich mal vor den Spiegel stellen und sie ganz genau betrachten. Was gefällt dir besonders gut an ihnen? Wie fühlen sie sich an? Nimm dir Zeit für die Erkundung deiner Brüste, denn je vertrauter du mit deinem Körper umgehst, desto selbstsicherer fühlst du dich in ihm. Du lernst ihn zu schätzen und zu lieben, da du genau weißt, wie er sich anfühlt und wie er aussieht. Weder deine Brüste,

noch irgendein anderer Teil deines Körpers sollte mit Scham behaftet sein – im Gegenteil, du kannst stolz auf deinen Körper und deine Weiblichkeit sein!



Haut

Ein häufiges Anzeichen für die Pubertät sind Veränderungen der Fettmenge, die die Poren deiner Haut produzieren. Das bedeutet, dass nun Pickel oder Akne auftreten können. Der Beginn der Pubertät ist der beste Zeitpunkt, eine geeignete Routine für deine tägliche Hautpflege zu entwickeln und deiner Haut Gutes zu tun.

Wichtig ist, dass du bei der Wahl deiner Gesichtspflege auf hochwertige Inhaltsstoffe achtest und aggressive Pflege vermeidest. Im Bereich der Naturkosmetik wirst du in jedem Fall fündig, denn meistens sind hier die Inhaltsstoffe wohlbedacht ausgewählt und die Wirkstoffe pflanzlichen Ursprungs und tierversuchsfrei.