



Melanie Schürer

FINGER WEG!

Nur für Mädels



music



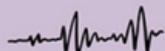
Kiss



live



Alles, was du wissen musst



la-la



Versuche einen Sport zu finden, der dir gefällt – dabei kann man wunderbar Stress und Frust abbauen, denn Bewegung löst Glückshormone aus und fördert ganz nebenbei eine gute Figur.

Mit dem Erwachsenwerden wird auch die Behaarung stärker, vor allem unter den Achseln, im Schambereich und an den Beinen. Viele Mädchen und Frauen rasieren sich die Haare an den Beinen und unter den Armen – das geht mit einem elektrischen Rasierer oder unter der Dusche mit einem Nassrasierer und Rasierschaum. Letztlich ist aber entscheidend, womit du dich wohlfühlst. Das gilt auch für die Schamhaare: Es gibt Frauen, die diese wachsen lassen, andere rasieren alles oder fast alles weg. Wenn

alles wegrasiert wird, kann das aber die empfindliche Haut sehr reizen. Ein Kompromiss kann daher zum Beispiel sein, nur mit einer Schere vorsichtig die Haare kurz zu schneiden. Es gibt hier kein „richtig“ und kein „falsch“ – probiere aus, wie und womit du dich wohlfühlst!



Die rote Welle – wenn die Menstruation einsetzt

Die erste Regelblutung kündigt sich oft durch einen weißen Ausfluss aus der Scheide, den sogenannten Weißfluss, an.

Wenn du diesen Vorboten bemerkst, ist das ein Hinweis darauf, dass die weiblichen Hormone, die Östrogene, in deinem Körper so richtig aktiv werden. Es kann aber durchaus sein, dass die Regelblutung noch eine ganze Weile auf sich warten lässt.

Mit Blick auf die Menstruation ist es gut, wenn du ab dann immer eine Binde oder einen Tampon dabei hast. Wenn du die Regelblutung schon hast, sie aber noch sehr unregelmäßig ist, kann es auch helfen, wenn du einfach eine Weile immer Slipeinlagen trägst – als Schutz vor bösen Überraschungen. Meistens ist die Blutung am ersten Tag noch sehr schwach, sodass eine Slipeinlage als Schutz ausreicht.

In deinem Körper wird normalerweise

einmal im Monat ein Ei vom Eileiter aufgefangen, in dem es dann in Richtung Gebärmutter transportiert wird. Falls die Eizelle auf diesem Weg von einem Spermium (also einer Samenzelle) befruchtet wird, kann sie sich in der Gebärmutter einnisten und zu einem Embryo heranwachsen. In der Gebärmutter wird jeden Monat ein „Nest“ für das mögliche neue Leben in dir vorbereitet: Die Gebärmutterschleimhaut wird aufgebaut, damit eine Einnistung stattfinden kann.

Der erste Eisprung findet vor der ersten Regelblutung statt. Das bedeutet, du kannst schon schwanger werden, bevor du das erste Mal deine Menstruation hast! (Mehr zu diesem Thema findest du unter

„Verhütung“ [ab hier](#).) Wenn keine Befruchtung stattfindet, wird die Eizelle gemeinsam mit der überflüssigen Gebärmutterschleimhaut vom Körper abgestoßen – das ist die Blutung, die einmal im Monat stattfindet.

„Zyklus“ nennt man den Zeitraum vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Durchschnittlich beträgt dieser Zeitraum 28 Tage plus minus 3 Tage. Sollte dein Zyklus kürzer oder länger sein, wende dich am besten an deine Gynäkologin. Gerade in den ersten Jahren der Menstruation ist es aber ganz normal, dass die Blutung oft noch unregelmäßig ist.

Ob Tampons oder Binden angenehmer