

Dr. Ute Buth

MÄDELS KRAM

Bauchkribbeln, Deo
& elternfreie Zone



SCM

Ich mache dir echt Mut. Sexualwissenschaftler sagen, dass Sexualität lebenslang in Entwicklung ist. Die sexuelle Lerngeschichte ist nicht starr gebahnt, sondern auch veränderbar. Veränderungen geschehen aber meist nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt, gelingen mal mehr und mal weniger gut. Wenn du ab jetzt mehr verstanden hast, wie sexuelles Lernen funktioniert – und du Verantwortung für das Prägen deiner Lerngeschichte übernimmst, bist du auf einem richtig guten Weg. Viele gute Infos findest du hier im Buch, bei anderen Sachen kannst du vielleicht deine Eltern oder eine andere Vertrauensperson einbeziehen.

Je nachdem, wie viel deine Eltern früher über Liebe und Sex gesprochen haben, wird es dir unterschiedlich leicht fallen, mit ihnen zu sprechen. Nicht alle Eltern haben eine gute Basis gelegt und überwinden sich nach langem Zögern allenfalls zu einem »Wir müssen mal reden«-Szenario. Das ist dann oft für beide Seiten richtig peinlich.


Manchmal kann es aber auch sehr hilfreich sein, Dinge einmal anzusprechen. Zum Beispiel Körperberührungen. Viele Teens möchten in der Öffentlichkeit nicht mehr von ihren Eltern in den Arm genommen oder geknuddelt werden. Zu Hause, allein, kann die Medaille schon ganz anders aussehen. Vielleicht magst du das Zusammensitzen oder Kuscheln schon gern, aber eben nur zu Hause, nicht immer und überall, wenn Freunde dabei sind oder schon gar nicht in der Öffentlichkeit? Fehlt deinen Eltern da die Sensibilität oder sind sie einfach unsicher? Überleg mal, ob du es nicht ansprechen kannst. Oft ist das besser, als jedes Mal wieder innerlich die Krise zu kriegen – und der andere hat immer noch nichts kapiert.

ZUM WEITERDENKEN: Auch wenn deine Eltern wahrscheinlich nicht die Meister sind, die alles richtig machen, und auch wenn ihr kein superentspanntes Miteinander in diesen Fragen habt, es ist ein Schatz, wenn ihr überhaupt miteinander ins Gespräch kommen könnt. Denn das war nicht immer so!

VON WEGEN >>GUTE ALTE ZEIT<<

Früher sprachen Eltern mit ihren Kindern kaum bis gar nicht über die Körperveränderungen auf dem Weg zum Erwachsenen. Nicht wenige Mädchen bekamen einen riesigen Schreck, als sie zum ersten Mal ihre Regel bekamen. Sie waren total schockiert: »Was ist das? Ich hab mich doch nicht verletzt? Woher kommt bloß diese Blutung? O nein, bestimmt bin ich innerlich krank. Hoffentlich muss ich nicht sterben ...«

»Mein Klassenlehrer hatte eine Blutkrankheit. Wann immer er sich verletzte, blutete er lange. Stets bestand die Gefahr, dass er eine Tages verblutet. Aufgeklärt wurde ich von meinen Eltern nicht. Als ich völlig unvorbereitet meine Tage zum ersten Mal bekam, kriegte ich einen Riesenschock. Ich sah das Blut in der Unterhose, und sofort war die Angst da. Ich habe mir das, was ich nicht erklären konnte, zusammengereimt: Ich habe mich nicht verletzt, ich blute. O Mist. Bestimmt habe ich mich bei ihm angesteckt und habe nun diese Krankheit auch. Weil ich mich so schämte, traute ich mich nicht jemanden zu fragen. Als die Blutung nach sechs Tagen aufhörte, war ich total erleichtert – und hoffte, dass ich nie wieder solche Angst haben muss. Doch schon bei der nächsten Regelblutung ging die Panik wieder los. Erst viel später habe ich verstanden, dass man sich an so einer Krankheit gar nicht anstecken kann, sondern dass ich ab jetzt meine Tage habe und dass sich dies nun regelmäßig wiederholt.«

Auch die Jungs waren irritiert, beim Stimmbruch oder wenn sie als Teenager irgendwann den ersten feuchten Traum und damit den ersten Samenerguss erlebten. Wieso wird der Penis steif, und wieso kommt da diese merkwürdige Flüssigkeit heraus? Ist das normal? Wann wird er steif? Was, wenn das in der Öffentlichkeit passiert ...? Viele Fragen, niemand, mit dem man darüber reden konnte. Mehr zum Thema Jungs findest du im Hauptkapitel  Jungs konkret.

Heute ist vieles leichter, auch wenn im Miteinander von Eltern und Teens nicht immer alles rund läuft, nicht selten geht es rauf und runter, ist oft wie eine Achterbahnfahrt.



PUBERTÄT

WAS BEDEUTET »PUBERTÄT«?

Das Fachwort »Pubertät« klingt schon irgendwie fremd und hat natürlich nichts damit zu tun, was »Pu, der Bär gern tät«. Übersetzt bedeutet es: »Die Zeitspanne, in der du vom Kind zum Erwachsenen wirst«, oder genauer gesagt, »vom Mädchen zur Frau«, also die Geschlechtsreife.


Warum man dem so einen komplizierten Namen geben muss? Keine Ahnung, der Begriff ist schon uralte, stammt aus dem Lateinischen und hat sich doch gut gehalten. Ähnliche Begriffe sind Reifezeit, Wachstum, Entwicklung oder Jugendzeit.

Glücklicherweise erreichst du die Geschlechtsreife nicht plötzlich über Nacht. Stell dir bloß mal vor, wie schräg es wäre, wenn du am nächsten Morgen völlig verändert aufwachst und direkt so zur Schule gehen müsstest! Irgendwie hat es doch etwas Gutes, dass die ganze Entwicklung ihre acht bis zehn Jahre Zeit braucht – lang genug, um sich in aller Ruhe an die einzelnen Veränderungen zu gewöhnen.

Apropos Veränderungen: Sie beginnen durch  Botenstoffe, auch Hormone genannt.

IM WECHSELBAD DER GEFÜHLE

Als Menschen verfügen wir über ein inneres Nachrichtensystem. Es hilft unserem Körper, normal zu funktionieren. Das alles läuft völlig unbewusst ab. Und das ist gut so. Denn wenn wir jedes Mal dran denken müssten, dass nun ein bestimmter Botenstoff aktiviert werden muss, könnten wir, wenn wir ihn vergessen, ganz schön viel Chaos anrichten.

Hormone oder auch  Botenstoffe sind also ein körpereigenes Infosystem wie ein Newsticker. Sie teilen bestimmten Körperbereichen mit, was gerade zu tun ist, welche Veränderungen gestartet werden sollen – und sie bewirken, wie du dich fühlst. Gefühle sind Ausdrucksformen unseres Befindens. In der Teeniezeit sind die Ausschläge nach oben und unten besonders krass. Man spricht auch von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt – mit allen Varianten dazwischen –, die berühmte Gefühlsachterbahn.

Du kannst deine Botenstoffe also nicht direkt sehen, bemerkst aber ihre Auswirkungen. Mit Gefühlen ist das so eine Sache. Sie sind genial, weil sie uns von sachlich funktionierenden Systemen zu individuellen Menschen machen. Aber sie können total anstrengend sein, wenn wir uns schlechten Gefühlen gegenüber ausgeliefert fühlen.

»Die schlechte Laune ist eine Art Ohrfeige ins eigene Gesicht.«⁸

Werner Mitsch

KLARTEXT: Manche Menschen bekommen regelmäßig im Winter schlechte Gefühle und fühlen sich antriebslos. Meist ist es ein Winterblues, manchmal eine echte Winterdepression. Man vermutet, dass es an zu wenig natürlichem Tageslicht liegt, was sich dann negativ auf die Bildung wichtiger körpereigener Botenstoffe auswirkt. Daher ist ein erster Schritt im Herbst/Winter, nach Möglichkeit natürliches Tageslicht zu nutzen, Sport an der frischen Luft zu treiben, zum Beispiel Nordic Walking, Joggen oder einfach Spaziergänge. Das kann auch vorbeugend helfen, um gar nicht erst in einen kritischen Bereich abzurutschen. Es gibt auch spezielle Lichtlampen, die man zu Hause aufstellen kann. Wenn das alles nicht ausreichend hilft, ist es wichtig, sich fachkundige Hilfe zu suchen. Es kann ein erster Schritt sein, deine Hausärztin darauf anzusprechen.

TIPP: Du kannst schlechte Gefühle oft auch wieder drehen. Ich hatte als Studentin eine Uli-Stein-Postkartensammlung. Da waren jede Menge witzige Cartoons drauf. Wenn ich schlechte Laune hatte, der Tag trüb aussah oder ich mich geärgert hatte, nahm ich mir immer mal wieder die Postkarten vor. Das Schmunzeln setzte sich prompt durch. Mit etwas Abstand konnte ich manche Situation anders betrachten. Oft hat sie sich dann gar nicht mehr so blöd angefühlt.

Das funktioniert auch mit peppiger Lieblingsmusik, schönen Buchtexten, einem ansprechenden Bildband oder wenn du ein Danke-Buch anfängst. Wir nehmen so viele Dinge für selbstverständlich, jammern oft auf hohem Niveau. Mach dir klar, was alles auf deiner »Haben-Seite« steht, das verändert deine Perspektive – und

damit deine innere Einstellung. Und natürlich gibt es ab und an auch wirklich schwierige Lebensumstände. Doch die allermeisten Dinge sind nicht festzementiert, auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht. Auch in den Bereichen, die dir nicht gefallen, kann sich über kurz oder lang noch etwas ändern!

»Nicht, wie viel wir haben, macht uns glücklich, sondern wie sehr wir es genießen.«²

C. H. Spurgeon

PRIVATE ZONE - DO NOT DISTURB!

In der Pubertät wächst dein Wunsch nach mehr Privatsphäre. Du möchtest mehr in deinem und über dein Leben bestimmen und auch mehr für dich allein sein. Das bedeutet nicht automatisch, dass du Stress oder Streit mit anderen hast, auch wenn das manchmal komplizierend dazukommt. Der Wunsch nach einer elternfreien Zone, der Rückzug ins eigene Zimmer, das abgeschlossene Badezimmer oder vielleicht dein Tagebuch sind praktischer Ausdruck davon.

Für deine Eltern ist es nicht immer einfach zu erkennen, wann die Zeit gekommen ist, wenn du mehr Abstand oder Privatsphäre brauchst oder zum Beispiel im Bad allein sein möchtest. Denn das ist bei jedem ein wenig anders. Es gibt kein festgelegtes Alter. Als du ein Kleinkind warst, mussten deine Eltern noch unbedingt darauf achten, dass du in der Badewanne nicht ertrinkst. Wenn du 15 bist, ist das lange nicht mehr nötig und du kriegst die Krise, falls jemand die Badezimmertür versehentlich öffnet, während du badest. Überleg dir in Ruhe, ob du mehr Privatsphäre brauchst. Geh die Sache überlegt an und schau, wann du es gut ansprechen kannst. Es ist nicht hilfreich, einen Forderungskatalog aufzustellen, und manches braucht Zeit zum Einüben.

TIPP: Vielleicht hast du wegen Eurer Wohnsituation (noch) kein eigenes Zimmer und leidest darunter. Überleg mal, wo es dennoch Möglichkeiten für Freiräume gibt, an die du bisher noch nicht gedacht hast. Gibt es ein Gästezimmer, das du für Besuch nutzen kannst? Könntest du das Gästezimmer übernehmen, und der Besuch darf notfalls bei dir schlafen? Kannst du mit deinen Geschwistern feste Wochentage absprechen, wann wer das gemeinsame Zimmer nutzen kann? Gibt es ein Dachboden- oder Kellerzimmer, das sich vielleicht umräumen oder anpassen lässt? Geh nicht von vornherein davon aus, dass sich an deiner Situation sowieso rein gar nichts ändern lässt.