

Lexikon

Das kleine

Körper- ABC



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

O

D

H

N

A

V

R

J

E

Z

B

L

F

S

I

T

M

W

C

U

G

K

N

P

Das kleine

Körper- ABC

ist ein Lexikon.

Du kannst hier Begriffe nachlesen.

Es werden Wörter rund um den Körper erklärt.

Weitere Infos und Bilder zu den

Themen Schwangerschaft und

Geburt findest du in dem Heft

„Das Baby im Bauch der Mutter“.

Inhaltsverzeichnis

A

Achselhaare **5** After **5**

Akne **6**

B

Bartwuchs **8** Becken **8**

Befruchtung **9**

Beschneidung **10**

BH **10** Binde **11**

Bläschendrüse **11**

Blutung **12** Brust **12**

Busen **12**

C

Chromosomen **14**

D

Damm **16** Drüse **16**

Eichel **18** Eierstock **18**

E

Eileiter **18** Eisprung **19**

Eizelle **20** Embryo **20**

Entwicklung **21** Ejakulation
(Samenerguss) **22**

Erektion **22**

F

Figur **24** Fortpflanzung **24**

Fötus **25**

Frauenärztin /

Frauenarzt **25**

Fruchtblase **26**

Gebärmutter **28**

G

Geburt **28** Gefühle **29**

Gene **29** Geschlecht **30**

Geschlechtshormone **30**

Geschlechtsorgane **31**

Geschlechtsverkehr **32**

Glied **32** Gynäkologin /

Gynäkologe (Frauenärztin /
Frauenarzt) **33**

H

Harnröhre **35** Haut **35**

Heterosexuell **36**

Homosexuell **36** Hoden **37**

Hormone **38** Hymen

(Jungfernhäutchen) **38**

Hygiene **39**

I

Intimbereich **41**

Intimpflege **41** Intimität **42**

J

Jungfernhäutchen **44**

K

Kitzler **46** Klitoris (Kitzler) **46**

Körper **47** Körperpflege **47**

L Lesbisch **49** Lusttropfen **49**

M Masturbation
(Selbstbefriedigung) **51**

Menstruation
(Monatsblutung) **51**

Monatsblutung **52**

Mutterkuchen **53**

Muttermund **53**

N Nebenhoden **55**

O Onanie **57** Orgasmus **57**

P Penis **59** Periode **59**
Phimose
(Vorhautverengung) **60**

Pickel **60** Prostata **61**

Pubertät **61** Plazenta
(Mutterkuchen) **62**

R Regel **64**

Samenerguss **66**

Samenleiter **66**

Samenzelle **67** Scham **68**

Schambein **68**

Schamhaare **69**

Schamlippen **69**

Scheide **70**

Scheidenflüssigkeit **70**

Schwangerschaft **70**

Schwul **71**

Selbstbefriedigung **71**

Sex(ualität) **72**

Smegma **73** Sperma **73**

Stimmbruch **74**

T Tampon **76**

U Ultraschall **78**

Urologin / Urologe **78**

V Vagina (Scheide) **80** Vaginal-
sekret (Scheidenflüssigkeit) **80**

Vererbung **80** Verhütung **81**

Vorhaut **81** Vorhaut-

bändchen **82** Vorhaut-

verengung **82** Vulva **83**

W Wehen **85** Weißfluss **86**

Z Zeugung **88** Zyklus **88**

A

Achselhaare

In der Pubertät beginnen unter den Armen Haare zu wachsen. Diese Haare werden Achselhaare genannt. Bei manchen Menschen kräuseln sie sich, bei anderen bleiben sie glatt. Alle Menschen haben unterschiedlich viele Achselhaare.

After

Das ist der medizinische Ausdruck für den Darmausgang – das Po-Loch.

Akne

Im Gesicht und auf dem Rücken haben Menschen besonders viele Talgdrüsen. Sie produzieren Hautfett. Das Hautfett schützt die Haut und macht sie weich. In der Pubertät arbeiten die Talgdrüsen durch die Geschlechtshormone mehr. Entzünden sich die Talgdrüsen in der Haut, entstehen Pickel. Wenn jemand ganz viele entzündete Pickel hat, heißt das Akne. Nach der Pubertät verschwindet die Akne bei den meisten Menschen wieder.

B

Bartwuchs

Der Bartwuchs beginnt bei Jungen während der Pubertät. Er beginnt mit einem weichen Flaum über der Oberlippe und am Kinn. Später wächst der Bart auch am Halsübergang und auf den Wangen. Ob der Bart stark oder schwach wächst, wird vererbt. Mädchen können über der Oberlippe einen leichten Flaum bekommen.

Becken

Das Becken wird von verschiedenen zusammengewachsenen Knochen gebildet und verbindet die Beine mit dem Oberkörper. An den Seiten kann man die beiden Beckenschaufeln

fühlen, darunter die beiden Hüftknochen. Der ganze Bereich des Körpers wird auch Hüfte genannt. Bei Mädchen wird das Becken mit der Pubertät breiter, damit da später mal ein Baby durchpasst. Auch bei Jungen wird das Becken etwas breiter. Aber es gibt auch Mädchen mit schmalem Becken und Jungen mit breitem Becken.

Befruchtung

Wenn die Spermienzelle eines Mannes in die Eizelle einer Frau schlüpft, vereinigt sie sich mit ihr. Dieses Verschmelzen miteinander ist die Befruchtung der Eizelle. Das wird auch Empfängnis oder Zeugung genannt. Aus der befruchteten Eizelle entwickelt sich ein Baby.

Beschneidung

Das ist eine Operation. Dabei wird die Vorhaut am Penis eines Jungen entfernt. Das wird gemacht, weil die Vorhaut zu eng ist und weh tut. Andere machen es aus religiösen Gründen.

BH

BH ist die Abkürzung für „Büstenhalter“. Mit Büste sind die Brüste der Frau gemeint. Der BH gehört zur weiblichen Unterwäsche. Wie ein Bikini-Oberteil stützt und schützt er die weibliche Brust.

Binde

Eine Binde besteht aus Watte oder Baumwolle und wird während der Menstruation in den Slip gelegt. Dadurch wird das Blut aufgefangen. Die Binden werden mehrmals am Tag gewechselt.

Bläschendrüse

Jungen haben Bläschendrüsen. Sie sind mit den Samenleitern verbunden und produzieren einen großen Teil der Samenflüssigkeit.

Blutung

Das ist ein anderes Wort für

↳ Menstruation. Schau dort nach.

Brust

In der Pubertät wächst bei den Mädchen die Brust. Ist eine Frau schwanger, wird in ihren Brüsten die Muttermilch produziert. Die Form und die Größe der Brüste sind bei jeder Frau unterschiedlich.

Busen

So werden meistens die Brüste einer Frau genannt. Eigentlich ist „Busen“ das falsche Wort, denn damit wird nur das Tal zwischen den Brüsten bezeichnet.



Chromosomen

So heißen die Bausteine für die Vererbung, die in der Eizelle der Frau und in der Samenzelle des Mannes enthalten sind. Sie tragen die Erbanlagen (⇨ Gene) in sich. Die Gene entscheiden, ob ein Mädchen oder Junge entsteht, welche Haarfarbe und Augenfarbe ein Mensch hat und vieles mehr. Jede Kombination gibt es nur einmal auf der Welt. Das macht jeden Menschen einzigartig!

D

Damm

Das ist der Hautbereich zwischen dem Po-Loch und der Öffnung der Vagina bei Mädchen oder dem Po-Loch und dem Hodensack bei Jungen.

Drüse

Ein kleines Organ im Körper, das eine Flüssigkeit (⇨ Sekret) produziert, die für das Funktionieren des Körpers wichtig ist. Verschiedene Drüsen produzieren auch verschiedene Flüssigkeiten.

E

Eichel

So wird das vordere Ende des Penis genannt. Die Eichel ist wichtig für die sexuelle Lust und sehr empfindlich.

Eierstock

Jedes Mädchen hat links und rechts von der Gebärmutter je einen Eierstock. Die Eierstöcke sind etwa so groß wie eine Walnuss. In ihnen lagern von Geburt an die Eizellen, von denen ab der Pubertät jeden Monat eine heranreift.

Eileiter

Die beiden Eileiter sind die Verbin-

Leitungskanäle zwischen den beiden Eierstöcken und der Gebärmutter bei Mädchen und Frauen. Nach einer Eizelle in einem der beiden Eileiter, wo sie von einer Samenzelle befruchtet werden kann. Dann wandert sie in die Gebärmutter. Dort wächst die befruchtete Eizelle zum Baby heran.

Eisprung

Ab der Pubertät reift etwa jeden Monat eine Eizelle in einem der beiden Eierstöcke heran. Dann „springt“ sie in den dazugehörigen Eileiter. Eigentlich springt sie nicht. Der Eierstock gibt die Eizelle vorsichtig frei und diese wird vom Eileiter aufgenommen.

Manche Mädchen und Frauen bemerken den Eisprung durch ein leichtes Ziehen im Unterleib. Kurz vor und am Tag des Eisprungs ist die Möglichkeit am größten, schwanger zu werden.

Eizelle

Jeden Monat reift in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran. Sie ist nur so groß wie der Punkt, den ein spitzer Bleistift macht. Gemeinsam mit einer Samenzelle kann aus ihr ein Baby entstehen.

Embryo

Eine befruchtete Eizelle, die sich zu einem Baby entwickelt, heißt in den

ersten drei Monaten Embryo. Danach wird das ungeborene Kind im Bauch der Mutter Fötus genannt.

Entwicklung

Die Entwicklung des Menschen dauert ein ganzes Leben. Schon im Bauch der Mutter entwickelt sich der Mensch. Nach der Geburt entwickelt sich das Baby im ersten Jahr zum Kleinkind. Das Kleinkind wächst zum Kind und danach zum Jugendlichen heran. Nach der Jugend folgt das Alter des Erwachsenseins. Bei älteren Menschen spricht man von Senioren. Wie sich ein Mensch entwickelt, hängt von vielen Dingen ab. Zum Beispiel von den Genen, der Umwelt, von Erfahrungen

und dem Verhalten eines Menschen.

Ejakulation (Samenerguss)

Wenn ein Junge oder ein Mann einen Orgasmus hat, kommt eine weißliche Flüssigkeit aus seinem steifen Penis heraus. Das nennt man eine Ejakulation.

Erektion

Wenn ein Junge sexuell erregt ist, wird sein Penis steif. Das nennt man Erektion. Der Penis besteht aus drei Schwellkörpern. Sie füllen sich bei Erregung mit Blut. Dadurch richtet sich der Penis auf und wird steif.

F

Figur

Mit Figur ist die Art gemeint, wie der Körper eines Menschen gebaut ist. Ob der Körper schmal oder breit, groß oder klein, dünn oder dick ist, hängt von vielen Dingen ab. Zum Beispiel von den Genen. Aber auch von der Ernährung und der Bewegung eines Menschen.

Fortpflanzung

Wenn sich Menschen und Tiere vermehren, heißt es, dass sie sich fortpflanzen. Dabei werden ihre Eigenschaften (ihre ⇨ Gene) von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

Fötus

Nach den ersten drei Monaten der Schwangerschaft wird das ungeborene Kind im Bauch der Mutter Fötus genannt.

Frauenärztin / Frauenarzt

Das ist ein anderes Wort für
⇨ Gynäkologin / Gynäkologe.
Schau dort nach.

Fruchtblase

Das Baby in der Gebärmutter der Frau wächst in einer Blase, die mit dem Fruchtwasser gefüllt ist. Diese Blase heißt Fruchtblase. Das Kind atmet darin nicht mit der Lunge, sondern es wird über die Nabelschnur mit Sauerstoff versorgt.

G

Gebärmutter

Eine Gebärmutter haben nur Mädchen und Frauen. Das Organ sieht aus wie eine Birne, die auf dem Kopf steht. Innen ist sie hohl. Ist eine Frau schwanger, dehnt sich die Gebärmutter so weit, dass das Baby darin immer genügend Platz hat.

Geburt

Eine Schwangerschaft dauert insgesamt 40 Wochen oder zehn Monate. Dann ist das Baby so groß, dass es im Bauch seiner Mutter keinen Platz mehr hat und raus möchte. Bei der Geburt zieht sich die Gebärmutter immer wieder zusammen. Das sind

die Wehen. Dadurch wird das Baby langsam durch die Vagina (Scheide) nach draußen gepresst.

Gefühle

Gefühle zeigen, wie es einem geht. Schöne Gefühle hat man zum Beispiel, wenn man sich freut oder jemanden liebt. Ein unangenehmes Gefühl ist zum Beispiel, wenn einem etwas peinlich ist oder wenn man Kummer hat und sich schämt.

Gene

Das sind winzige Teilchen in den Körperzellen, in denen die Erbinformationen von Mutter und Vater gespei-

chert sind. Sie bestimmen zum Beispiel die Augenfarbe, die Haarfarbe oder die Größe.

Geschlecht

Ein einziges Chromosom sorgt dafür, ob ein Mädchen oder ein Junge zur Welt kommt. Manchmal sind Neugeborene weder eindeutig männlich noch weiblich. Manche Menschen, die zwar eindeutig weiblich oder männlich sind, fühlen sich, als ob sie im falschen Körper geboren wurden.

Geschlechtshormone

Das sind chemische Stoffe im Körper, die zum Beispiel dafür verantwort-

lich sind, dass wir uns weiblich oder männlich entwickeln. Bei Frauen sorgen sie unter anderem dafür, dass der Monatszyklus funktioniert. Bei Männern, dass die Spermienzellen gebildet werden. Produziert werden die Geschlechtshormone bei den Frauen in den Eierstöcken, bei den Männern in den Hoden.

Geschlechtsorgane

So heißen die Organe bei Frauen und Männern, die für die Sexualität und die Fortpflanzung nötig sind. Sie werden auch Genitalien genannt. Bei den Frauen sind das hauptsächlich die Vagina und die Klitoris, die Eierstöcke, die Gebärmutter und die Eileiter. Bei

den Männern sind es die Hoden, der Penis und die Prostata.

Geschlechtsverkehr

So nennt man es, wenn Menschen „miteinander schlafen“, also Sex zusammen machen. Auch „Koitus“ ist ein Wort dafür. Wenn Frauen und Männer Geschlechtsverkehr haben und ein Baby machen wollen, gleitet der steife Penis des Mannes in die Vagina (Scheide) der Frau.

Glied

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Penis. Schaue dort nach.

Gynäkologin / Gynäkologe (Frauenärztin / Frauenarzt)

Eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe kümmert sich um die Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen. Sie helfen bei Problemen und Krankheiten und können sagen, ob alle Organe gesund sind. Sie werden auch Frauenärztin oder Frauenarzt genannt. Sie sind Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, wenn Mädchen Fragen zur körperlichen Entwicklung, Sexualität oder Verhütung haben.

H

Harnröhre

Harn ist ein anderes Wort für den Urin. Die Harnröhre ist die Leitung von der Harnblase im Bauch nach draußen. Bei Mädchen und Frauen hat die Harnröhre ihren Ausgang kurz oberhalb der Vagina (Scheide). Bei Jungen und Männern verläuft die Harnröhre durch den Penis und hat ihren Ausgang vorn an der Eichel.

Haut

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Sie hat viele Aufgaben. Die Haut hat Sinneszellen, die auf Berührungen, Kälte oder Wärme oder

Schmerz reagieren. Wenn die Haut zum Beispiel gestreichelt wird, empfängt sie Signale. Ob die Berührung als angenehm oder unangenehm wahrgenommen wird, hängt davon ab, wer wen wo und wie berührt.

Heterosexuell

Das ist ein Fachwort für die Liebe und die Lust zwischen Frau und Mann, also zwischen zwei verschiedenen Geschlechtern.

Homosexuell

Das ist ein Fachwort für die Liebe und die Lust zwischen zwei Menschen, die das gleiche Geschlecht haben.

Frauen, die sich ausschließlich in Frauen verlieben können, nennt man lesbisch. Männer, die sich in andere Männer verlieben, nennt man schwul.

Hoden

Unter dem Penis und zwischen den Beinen von Jungen und Männern befinden sich die beiden Hoden. Sie fühlen sich weich und elastisch an wie zwei Pflaumen. Manche nennen sie auch „Eier“. Hier werden ab der Pubertät die Spermien gebildet. Sie sind nicht ganz genau gleich groß. Oft hängt der linke Hoden etwas tiefer als der rechte.

Hormone

Das ist ein anderes Wort für

↳ Geschlechtshormone. Schaue dort nach.

Hymen (Jungfernhäutchen)

Dieses Häutchen liegt bei Mädchen ungefähr zwei Zentimeter hinter der Öffnung der Vagina und hat in der Mitte eine Öffnung. Ein Tampon passt da meist gut durch und verletzt das Hymen nicht. Beim ersten Sex wird es meist eingedrückt, weshalb es ein paar Tropfen Blut gibt. In verschiedenen Religionen ist das Hymen sehr wichtig, weil es bis zur Hoch-

zeitsnacht heil bleiben soll. Für den Körper selber hat es eigentlich keine besondere Funktion.

Hygiene

Beschreibt die Pflege und das Waschen des ganzen Körpers und ist auch wichtig für die Gesundheit.

I

Intimbereich

So werden die Stellen des Körpers rund um die Geschlechtsorgane genannt.

Intimpflege

Das ist ein Fachwort dafür, sich an der Vagina (Scheide) oder am Penis zu waschen. Zum Waschen sollte nur wenig Seife oder Ähnliches benutzt werden. Am besten ist lauwarmes Wasser, um sich jeden Tag zu waschen. Das sollte man auch in den Falten der Schamlippen oder unter der Vorhaut machen. Das ist wichtig, damit es nicht unangenehm riecht oder juckt.

Intimität

Intimität kann heißen, dass man allein sein möchte, ohne von jemandem gestört zu werden. Oder auch, dass man mit jemand anderem, dem man sehr vertraut, allein sein möchte.



Jungfernhäutchen

Das ist ein anderes Wort für

↳ Hymen. Schaue dort nach.

K

Kitzler

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Klitoris. Schaue dort nach.

Klitoris (Kitzler)

So nennt man eine empfindsame Stelle am Körper einer Frau. Sie ist Teil eines Organs, was wichtig für die sexuelle Lust der Frau ist. Die sichtbare Spitze befindet sich zwischen den kleinen Schamlippen. Das ist der Teil der Klitoris, der zu sehen ist. Im Inneren des Körpers kann dieses Organ bis zu 10 cm groß werden.

Körper

Der menschliche Körper besteht aus Knochen, Haut, Muskeln, Organen und Nerven. Mit den fünf Sinnesorganen – Haut, Augen, Ohren, Nase und Mund – nimmt man die Umwelt wahr. Der Körper ist eng mit der Seele des Menschen verbunden. Deshalb drücken wir mit dem Körper Gefühle wie Liebe oder Abneigung, Trauer oder Freude aus.

Körperpflege

Das ist ein anderes Wort für
⇒ Intimpflege. Schaue dort nach.

the Ca^{2+} concentration in the cytosol, and the Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is determined by the balance between the Ca^{2+} influx from the extracellular space and the Ca^{2+} efflux from the cytosol to the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is determined by the balance between the Ca^{2+} influx from the cytosol and the Ca^{2+} efflux from the endoplasmic reticulum to the cytosol.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the cytosol.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the cytosol.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the cytosol.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the extracellular space.

The Ca^{2+} concentration in the cytosol is also determined by the Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum.

The Ca^{2+} concentration in the endoplasmic reticulum is also determined by the Ca^{2+} concentration in the cytosol.

Lesbisch

Das ist ein anderes Wort für

↳ Homosexualität. Schaue dort nach.

Lusttropfen

Ist der Penis steif geworden, treten vorn an der Eichel ein paar Tropfen einer durchsichtigen und sehr weichen Flüssigkeit aus. Sie nennt man Lusttropfen.



Masturbation (Selbstbefriedigung)

Sich selbst sexuell zu befriedigen, wird auch Onanie oder Selbstbefriedigung genannt. Das bedeutet, den eigenen Körper zu erforschen, sich selbst an der Brust, der Klitoris, an den großen und kleinen Schamlippen oder am Penis und den Hoden zu streicheln und sich so sexuell zu erregen – oft bis zum Orgasmus. Die Masturbation ist nicht ungesund und nicht schädlich.

Menstruation (Monatsblutung)

Ab der Pubertät bekommen Mädchen ungefähr alle vier Wochen drei

bis fünf Tage lang ihre Menstruation, auch Periode oder Regel genannt. Man sagt auch „die Tage haben“. Zu dem Blut kommt es, weil sich in der Gebärmutter eine dünne Schicht aus Blut sammelt und dann tröpfchenweise aus der Vagina (Scheide) austritt. Es ist nicht viel Blut, nicht mehr als ein halber kleiner Becher. Das Blut kann in diesen Tagen durch Tampons oder Binden aufgefangen werden.

Monatsblutung

Das ist ein anderes Wort für

↳ Menstruation. Schau dort nach.

Mutterkuchen

Das ist ein anderes Wort für
↳ Plazenta. Schau dort nach.

Muttermund

Der Muttermund ist etwa so groß wie eine Kirsche und fühlt sich ungefähr so an wie eine Nasenspitze. Er liegt schräg oben am inneren Ende der Vagina (Scheide) einer Frau. Er hat in der Mitte eine kleine Öffnung, durch die die Spermienzellen schwimmen können. Ist eine Frau nicht schwanger, fließt durch diese Öffnung jeden Monat das Menstruationsblut aus der Gebärmutter ab.

N

Nebenhoden

Die beiden Nebenhoden schmiegen sich an den Hoden an. Dort und in den Samenleitern werden ab der Pubertät die Samenzellen gespeichert, bis es zu einer Ejakulation kommt.



Onanie

Das ist ein anderes Wort für

↳ Masturbation. Schau dort nach.

Orgasmus

Wenn Menschen Sex machen oder sich selbst befriedigen, streicheln sie sich oft so lange zum Beispiel an der Klitoris und den Brüsten oder am Penis und den Hoden, dass die sexuelle Erregung bald einen ganz speziellen Höhepunkt erreicht: Das ist der Orgasmus. Er kann sich unterschiedlich anfühlen: kribbelig, prickelnd, zuckend, schwebend, schwerelos.

P

Penis

Der Penis gehört zu den männlichen Geschlechtsorganen. Wenn ein Junge oder Mann sexuell erregt ist, wird der Penis steif. Penisse sehen in der Länge, der Größe und der Form unterschiedlich aus.

Periode

Das ist ein anderes Wort für
↳ Menstruation. Schaue dort nach.

Phimose (Vorhautverengung)

Wenn das Zurückziehen der Vorhaut hinter die Eichel wehtut oder nicht möglich ist, haben Jungen eine zu enge Vorhaut. Die Phimose wird auch Vorhautverengung genannt. Durch eine kleine Operation oder manchmal auch durch eine medizinische Dehnung kann das Problem gelöst werden.

Pickel

So nennt man die kleinen Pusteln im Gesicht oder am Rücken, die sich ab der Pubertät entzünden können. Wenn jemand ganz viele entzündete Pickel hat, ist das eine ⇨ Akne.

Prostata

Die Prostata wird auch Vorsteherdrüse genannt. Bei sexueller Erregung produziert sie eine Flüssigkeit (↳ Sekret), die die Spermien schützt und ihnen die Fähigkeit gibt, nach der Ejakulation zur Eizelle zu schwimmen.

Pubertät

So nennt man die Zeit, in der Mädchen und Jungen erwachsen werden. Der Körper, die Gedanken und Gefühle verändern sich in der Pubertät. Mädchen erleben ihre erste Menstruation, Jungen ihren ersten Samen-

erguss. Dann sind sie fruchtbar. Deshalb wird die Pubertät auch „Geschlechtsreife“ genannt. Bei den meisten beginnt die Pubertät zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr.

Plazenta (Mutterkuchen)

Die Plazenta versorgt das ungeborene Baby im Bauch der Mutter mit Sauerstoff und Nährstoffen. Sie sitzt fest an der Innenwand der Gebärmutter und wächst in der Schwangerschaft mit dem Kind mit. Nach der Geburt wird sie ausgestoßen.

R

Regel

Das ist ein anderes Wort für

↳ Menstruation. Schaue dort nach.



Samenerguss

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Ejakulation. Schau dort nach.

Samenleiter

Von den Hoden führen dünne „Schläuche“ zur Prostata im Bauch, damit die in den Hoden produzierten Spermienzellen für einen Samenerguss nach draußen gelangen können.

Samenzelle

Die Samenzellen werden auch Spermien genannt und ab der Pubertät in den Hoden gebildet. Wenn ein Junge oder ein Mann eine Ejakulation hat, kommen einige hundert Millionen Samenzellen aus dem Penis heraus. Die sind allerdings so klein, dass man sie einzeln nicht mit bloßem Auge erkennen kann. Wenn eine Samenzelle und eine Eizelle sich vereinigen, entwickelt sich daraus ein Baby.

Scham

Scham ist ein Gefühl. Man fühlt sich verletzt und einem ist etwas peinlich. Oft entsteht das Gefühl, weil jemand die Intimsphäre einer anderen Person verletzt hat. Das Gefühl, sich zu schämen, hat nichts mit den Begriffen Schambein, Schamlippen, Schambeereich und Schamhaare zu tun.

Schambein

Das Schambein ist der Knochen, den man über der Vagina oder dem Penis unter der Schambehaarung fühlen kann.

Schamhaare

Das sind die Haare zwischen den Beinen und über der Vagina oder dem Penis, die in der Pubertät wachsen.

Die Schamhaare sind in der Farbe und Länge genauso vielfältig wie die auf den Köpfen der Menschen.

Manche haben viele Schamhaare, andere kaum welche.

Schamlippen

So werden die beiden großen und die zwei kleinen Hautfalten zwischen den Beinen der Mädchen und Frauen genannt. Die kleinen Lippen liegen versteckt zwischen den großen Lippen

und sind von Mädchen zu Mädchen ganz verschieden und unterschiedlich groß. Manchmal werden sie auch Labien genannt.

Scheide

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Vagina. Schaue dort nach.

Scheidenflüssigkeit

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Vaginalsekret. Schaue dort nach.

Schwangerschaft

Wenn eine Eizelle und eine Samenzelle miteinander verschmelzen, entwickelt sich daraus ein Baby. Die 40

Wochen, die es in der Gebärmutter heranwächst, werden Schwangerschaft genannt. In dieser Zeit wird das Kind durch die Nabelschnur mit Essen und Trinken sowie Sauerstoff versorgt.

Schwul

Das ist ein anderes Wort für
↳ Homosexualität erklärt.

Selbstbefriedigung

Das ist ein anderes Wort für
↳ Masturbation. Schaue dort nach.

Sex(ualität)

Mit diesem Wort ist gemeint, dass Menschen sich zärtlich berühren, küssen, Geschlechtsverkehr haben, einen Orgasmus bekommen, „miteinander schlafen“, sich erregende Dinge sagen und vieles mehr. Die Gefühle beim Sex sind bei den Menschen sehr unterschiedlich. Sex sollte nur machen, wer wirklich Lust dazu hat. Zum Sex gehören auch der Zungenkuss und das Petting, bei dem zwei Menschen alles tun, was hier beschrieben wurde, nur nicht „miteinander schlafen“.

Smegma

Das ist eine weiße Substanz, die sich mit der Zeit unter der Vorhaut bei Jungen oder in den Falten der Schamlippen bei Mädchen sammeln kann. Sie riecht nicht gut und kann dazu führen, dass sich die Haut dort entzündet.

Hygiene – also regelmäßiges Waschen mit lauwarmem Wasser und ein wenig Seife – verhindert, dass das passiert.

Sperma

Sperma ist die Samenflüssigkeit, die beim männlichen Orgasmus aus dem Penis kommt.

Stimmbruch

Wenn ein Junge in die Pubertät kommt, wird er größer, wodurch auch die Stimmbänder in seinem Kehlkopf länger werden. Dadurch bekommt er eine tiefere Stimme. Das nennt man dann den Stimmbruch.



Tampon

Ein Tampon besteht aus Watte, die zu einem runden Stäbchen gepresst wurde. Er wird während der ⇨ Menstruation in die Vagina (Scheide) eingeführt, um das Blut aufzufangen. Der Tampon wird dann regelmäßig (nach ein paar Stunden) durch einen neuen ersetzt, bis die Monatsblutung vorbei ist.

U

Ultraschall

Mit einem speziellen Gerät kann eine Ärztin oder ein Arzt in den Körper hineinschauen, ohne ihn zu verletzen.

Ist eine Frau schwanger, kann die
⇨ Gynäkologin oder der ⇨ Gynäkologe
damit nach dem Baby im Bauch der Mutter schauen. Dabei wird geprüft, wie groß das Baby ist und wie es in der ⇨ Gebärmutter liegt.

Urologin / Urologe

Das sind Ärztinnen und Ärzte, die sich mit Erkrankungen der Harnwege und der männlichen Geschlechtsorgane auskennen.



Vagina (Scheide)

Das ist eine weiche Röhre, die zwischen den Beinen des Mädchens / der Frau zur Gebärmutter führt. Die Vaginalinnenwände liegen dicht aneinander an und können sich bei sexueller Erregung und besonders bei der Geburt eines Babys sehr weit dehnen.

Vaginalsekret (Scheidenflüssigkeit)

Wenn eine Frau sexuell erregt ist, produzieren kleine Drüsen in den Vaginalinnenwänden eine Flüssigkeit, wodurch die Vagina feucht wird. Diese Flüssigkeit wirkt wie ein Gleitmittel. Beim Geschlechtsverkehr

kann der Penis dadurch leichter in die Vagina gleiten.

Vererbung

Ein Kind erbt sowohl manche Eigenschaften von seiner Mutter und ihrer Familie als auch vom Vater und dessen Familie. Zum Beispiel die Hautfarbe, die Augenfarbe oder die Haarfarbe. Die Informationen für die vererbten Eigenschaften sind in der Eizelle und der Samenzelle enthalten.

Verhütung

Wenn ein Paar zusammen Sex haben will, ohne dabei ein Baby zu machen, muss es verhindern, dass die

Samenzellen zur Eizelle kommen. Dafür gibt es verschiedene Verhütungsmittel. Zum Beispiel die „Pille“ oder Kondome.

Vorhaut

So wird das Stück Haut über der Eichel des Penis genannt. Bei manchen Jungen wird die Vorhaut aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen entfernt (⇨ Beschneidung).

Vorhautbändchen

Das ist die Stelle, an der die Vorhaut an der Unterseite der Eichel festgewachsen ist. Das Vorhautbändchen wird auch Frenulum genannt.

Vorhautverengung

Das ist ein anderes Wort für

↳ Phimose. Schau dort nach.

Vulva

Als Vulva werden die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane als Ganzes bezeichnet. Dazu gehören die großen und kleinen Schamlippen, die Vagina (Scheide), die Klitoris und die Schambehaarung.

W

Wehen

Wenn ein Baby am Ende der Schwangerschaft groß genug ist, um auf die Welt zu kommen, bekommt die Frau Wehen. Damit ist gemeint, dass sich die Gebärmutter in immer kürzeren Abständen zusammenzieht.

Weißfluss

Ungefähr ein halbes Jahr vor der ersten Menstruation kommt ein leichter, milchiger Ausfluss aus der Vagina (Scheide) heraus. Wegen der hellen Farbe wird diese Flüssigkeit Weißfluss genannt. Wenn er nicht schlecht riecht und die Vagina nicht juckt oder brennt, ist alles normal.

Z

Zeugung

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Befruchtung oder Empfängnis.
Schaue dort nach.

Zyklus

So wird die Zeit vom ersten Tag der Menstruation bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation genannt. Bei erwachsenen Frauen ist so ein Zyklus meist zwischen 25 und 32 Tage lang. Bis sich der Körper auf die hormonellen Veränderungen der Pubertät eingestellt hat, schwankt die Länge des Zyklus oft von Monat zu Monat. Zehn bis 14 Tage vor der nächsten Menstruation kommt es meist zum ⇨ Eisprung.

Hast du noch

Fragen?



Dann wende dich an Personen, denen du vertraust, zum Beispiel deine Eltern, Geschwister oder Freundinnen und Freunde.

Oder rufe anonym und kostenlos beim Kinder- und Jugendtelefon an:

0800-1110333



montags bis samstags von 14–20 Uhr.

Impressum

Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
Maarweg 149-161, 50825 Köln,
www.bzga.de

© BZgA 2020 | Alle Rechte vorbehalten.

Leitung

Frau Prof. Dr. med. Heidrun M. Thaiss

Redaktion

Volker Schmidt

Idee und Konzeption

HauptwegNebenwege GmbH, Köln

Gestaltung

BOK + Gärtner GmbH, Münster

Druck

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG, Hinterm Schloss 11,
32549 Bad Oeynhausen

Auflage

8.300.12.20

Bestellnummer

13160000

Bestelladresse

order@bzga.de

Dieses Medienpaket wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Es ist nicht für den Weiterverkauf durch die Empfängerin, den
Empfänger oder Dritte bestimmt.



I

U

N

N

R

Z

P

J

E

B

L

W

K

M

T

C

V

