

# Pubertät



**Alle Infos zur Pubertät bei Jungen und Mädchen und wichtige Tipps für Eltern, die sie in der Pubertät ihrer Kinder beachten sollten.** Die Pubertät ist eine Zeit starker körperlicher Veränderungen und des Entdeckens der eigenen Sexualität, eine Zeit, in der sich das Mädchen zur Frau und der Junge zum Mann entwickelt. Die Pubertät ist sozusagen die Brücke zwischen Kindheit und Erwachsensein. Der eigentliche Auslöser für die Pubertät ist bis heute unbekannt. In unserem Kulturkreis beobachtet man den Beginn der Pubertät bei

- Mädchen zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr,
- Jungen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr.

Der Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein erstreckt sich über drei bis vier Jahre, wobei er bei jedem Menschen unterschiedlich lang sein kann. Zudem entwickeln sich Jungen und Mädchen unterschiedlich schnell. Äußerliche Anzeichen für die beginnende Pubertät sind das Wachsen und Reifen der Geschlechtsmerkmale und die einsetzende Fortpflanzungsfähigkeit.

Wie die Heranwachsenden diese Phase erleben, hängt von ihrer Umwelt, ihrem kulturellen Hintergrund und vor allem von ihrer Familie ab. Die großen emotionalen und körperlichen Veränderungen in der Pubertät führen dazu, dass sie sich nicht mehr als Kind fühlen, ohne aber die Welt der Erwachsenen schon für sich erobert zu haben. Das Gefühlsleben bewegt sich zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, zwischen Gehorsam und Protest.

Von den Eltern ist nun Verständnis, Toleranz und Vertrauen gegenüber ihrem Kind gefordert. Die Pubertät ist eine Phase der Ablösung. Der Wunsch nach Unabhängigkeit und eigenständigem Handeln führt zu zahlreichen Konflikten mit Eltern, Lehrern und übrigen Erwachsenen. Grenzen werden ausgetestet. Es ist nun aber an der Zeit, loszulassen und das Kind als heranwachsenden Erwachsenen wahrzunehmen.

Auf persönliche Angriffe und Kritik sollten sich Eltern vorbereiten: Das Vertrauen in die Fähigkeiten der Erwachsenen weicht in der Pubertät einer kritischen Distanz, die Schwächen der Eltern werden plötzlich überdeutlich wahrgenommen. Geduld, Liebe und Offenheit sind jetzt wichtig.

Die Privatsphäre des Kindes sollte respektiert werden: Die erwachende Geschlechtlichkeit gibt Freundschaften eine neue Dimension. Das Interesse der Erwachsenen an dieser neuen Welt wird als Einbruch in die Privatsphäre erlebt.

## Pubertät: Tipps für die Eltern

Von Ihnen wird nun viel Verständnis, Toleranz, aber auch Vertrauen gegenüber Ihrem Sohn/Ihrer Tochter abverlangt. Das richtige Maß an Festhalten und Loslassen zu finden, ist nicht immer einfach, deshalb hier einige Tipps:

- Geben Sie Ihrem heranwachsenden Kind Stück für Stück mehr Freiräume.
- Einigen Sie sich auf gemeinsame Familienregeln wie gemeinsame Mahlzeiten, Zuständigkeiten im Haushalt, Respekt vor der eigenen Privatsphäre und halten Sie sich auch selbst daran.
- Bleiben Sie im Gespräch: Halten Sie keine Vorträge, sondern hören Sie Ihrem Kind auch zu.
- Diskutieren Sie mit Ihrem Kind, ohne auf Ihren eigenen Standpunkt zu verzichten. Damit helfen Sie ihm, eine eigene Meinung zu entwickeln.
- Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg. Stehen Sie zu Ihrem Standpunkt, aber seien Sie Ihrem Kind ein faires Gegenüber.
- Nehmen Sie Provokationen nicht persönlich. Ihr Kind grenzt sich nicht von Ihnen, sondern von den Erwachsenen an sich ab.
- Lassen Sie die Beziehung nie abbrechen. Nichts ist schlimmer als das Gefühl des Desinteresses.

## Pubertät bei Jungen

Bei Jungen setzt die Entwicklung hin zum Mann um das 12. Lebensjahr ein. Steigende Testosteronspiegel im Blut sorgen für sprunghaftes Körperwachstum, zunächst vor allem an Händen und Füßen. Gliedmaßen und vorspringende Körperteile wie die Nase werden größer, was zu unproportioniertem Aussehen und groben, unbeholfenen Bewegungen führen kann. Um das 14. Lebensjahr kommt es durch das Längenwachstum des Kehlkopfs zum Stimmbruch. Bei einigen treten in diesem Alter auch schmerzhaftes Schwellungen im Bereich der Brust auf und nicht wenige leiden unter Akne.

Hoden und Penis wachsen anfänglich sehr langsam, im Alter von 12 bis 13 Jahren nehmen dann die Hoden deutlich an Größe zu. Zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr kommen eine kräftigere Schambehaarung und eine Pigmentierung hinzu. Etwa ab dem 16./17. Lebensjahr hat der junge Mann die Geschlechtsorgane eines Erwachsenen.

Schon früh in der Kindheit erlebt der kleine Junge Erektionen als lustvoll. In der Pubertät treten Erektionen häufiger auf und es kommt zu ersten Samenergüssen, die zunächst noch vereinzelt unreife, später dann zunehmend reife Spermien enthalten. Die meisten Jungen haben dann im Laufe der Zeit zunehmend Erektionen in Situationen, die sie sexuell erregen, und es setzt ein großer Lern- und Reifungsprozess im Hinblick auf Geschlechtlichkeit und kulturelle Normen und Werte ein. Für die Jungen ist der erste Samenerguss zwar ein herausragendes Ereignis, trotzdem können es die wenigsten genauer benennen. Hinzu kommt, dass sie selten darauf angesprochen werden und die Verantwortung für die eigene Sexualität in der Regel nicht thematisiert wird. Jungen werden darüber hinaus selten auf ihre Erfahrungen und ihr Gefühlsleben angesprochen.

## Pubertät bei Jungen: Elterntipps

In einem Umfeld, das insbesondere im häuslichen Bereich noch sehr stark weiblich geprägt ist, ist es wichtig, dass sich Vater und männliche Verwandte oder Freunde auf Gespräche mit den heranwachsenden Jungen einlassen und so die Mauer des Schweigens durchbrechen.

- Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Kind.
- Schaffen Sie Gelegenheiten, wo Sie von Mann zu Mann mit Ihrem Sohn in einem geschützten Raum reden können.
- Geben Sie Ihrem Sohn Gelegenheit, über seine Themen und seine Gefühle zu reden, und hören Sie zu.
- Reden Sie nicht nur über körperliche Erfahrungen, sondern auch über das, was Beziehung ausmacht, und lassen Sie Ihren Sohn teilhaben an Ihren Gedanken und Erfahrungen.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Sohn darüber aus, wie er sich sein zukünftiges Leben vorstellt.

### Pubertät bei Mädchen

Bei Mädchen setzt die Pubertät meistens um das 10. Lebensjahr ein. Unter dem Einfluss der Östrogene, die jetzt nach und nach im Eierstock gebildet werden, verändert sich der Körper massiv.

Der Übergang vom Mädchen zur Frau beginnt bei Mädchen etwa ab dem 10. Lebensjahr. Unter dem Einfluss der Östrogene, die jetzt nach und nach im Eierstock gebildet werden, verändern sich die äußerlich sichtbaren Geschlechtsmerkmale. Die Schamhaare beginnen zu wachsen, gleichzeitig entwickelt sich auch die Brust.

Etwa zwei Jahre nach den ersten körperlichen Veränderungen tritt die erste Menstruationsblutung ein. Sie kündigt sich schon Monate vorher durch den sogenannten Weißfluss an, eine weißliche Absonderung aus der Scheide. Von der ersten Blutung dauert es etwa vier bis sechs Jahre, bis sich ein regelmäßiger Zyklus eingestellt hat.

Die erste Blutung kennzeichnet den Beginn der fruchtbaren Lebensphase des jungen Mädchens. Ihr Erleben hängt sehr stark vom weiblichen Umfeld ab, vor allem davon, wie die Mutter ihre Menstruation erlebt und bewertet.

- Für viele Mädchen ist das Auftreten der ersten Blutung ein Ereignis, das sie irritiert, auch wenn sie wissen, was in ihrem Körper vor sich geht. Die Veränderungen sind so groß und fremd, dass sie sich erst daran gewöhnen und sich damit zurechtfinden müssen. Mütter können ihren Töchtern mit praktischen Tipps zur richtigen Hygiene die Verunsicherung nehmen und ihnen etwas geben, woran sie sich halten können.
- Auch wenn sich die Eltern nun verstärkt um ihre Tochter sorgen und sie vor einer Teenager-Schwangerschaft oder Krankheiten bewahren möchten, sollte in dieser Phase nicht die wichtige Vertrautheit zur Tochter aufs Spiel gesetzt werden. Denn wenn Mütter aus Angst beginnen, ihre Töchter in einer bisher nicht gekannten Weise zu reglementieren, kann dies in dieser Lebensphase zu erheblichen Mutter-Tochter-Konflikten führen.

Viele Mädchen leiden in den ersten Jahren der Blutung auch unter Hautunreinheiten, der sogenannten Akne, und probieren viele unterschiedliche Rezepte aus. Oft hilft einfach nur Abwarten, da sich in den meisten Fällen das Problem der Akne nach der Pubertät von selbst löst.

### Pubertät bei Mädchen: Tipps für die Eltern

- Erklären Sie Ihrer Tochter, was in ihrem Körper vor sich geht und dass der Weißfluss ein erstes Anzeichen für die bald beginnende Monatsblutung ist.
- Menstruation ist mehr als ein notwendiges Übel, das mit Hygieneproblemen verbunden ist. Die Menstruation zeigt Ihrer Tochter, dass sie Kinder haben kann. Nehmen Sie das zum Anlass, mit Ihrer Tochter über ihre Erwartungen an die Zukunft nachzudenken.
- Fragen Sie Ihre Tochter nach ihren Gefühlen und nehmen Sie sie ernst.
- Haben Sie Geduld.

### Pubertät: Jugendliche brauchen Regeln und Lob

Wo es um alltägliche Absprachen wie Aufräumen, laute Musik oder Hilfe im Haushalt geht, können Eltern mehr Gelassenheit zeigen. Einige weitere Probleme können in eine „mittlere Problemkategorie“ eingeordnet werden, für die gemeinsam festgelegte, klare Regeln sinnvoll sind.

Nur wenige Dinge, wie zum Beispiel Beleidigungen, Gewalt, Schulschwänzen oder Drogenkonsum gehören zu den Verhaltensweisen, die in keiner Weise zu tolerieren sind. Hier sind klare elterliche Ansagen unverzichtbar.

## Pubertät

by HappyDaddy - <http://wir-sind-alleinerziehend.de/pubertaet/>

---

Oft vergessen Eltern, dass auch heranwachsende Mädchen und Jungen Lob und Anerkennung brauchen. Positive Bemerkungen und Wertschätzungen ermöglichen Eltern aber oft einen „guten Draht“ zu ihren Kindern zu finden.

Denn Jugendliche brauchen nicht nur den Freiraum, um sich zu lösen, sondern zugleich auch das Vertrauen in ihre „Wurzeln“. Sie wünschen sich Eltern, die ihnen zuhören, die hinter ihnen stehen und denen sie im Notfall vertrauen können. Sie wünschen sich Eltern, die einen klaren Standpunkt einnehmen – auch wenn der von ihrem eigenen stark abweicht. Egal wie groß die Alltagsprobleme sind: Wichtig ist, die Kommunikation nicht abbrechen zu lassen und miteinander über die Probleme zu reden!

wir-sind-alleinerziehend: **Wir lieben Alleinerziehende!**



Quelle: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) Bundesministerium für Familie, Ursula Sottong, eigene Recherchen