

The image features large, stylized letters 'A', 'B', and 'C' in a light blue color. Each letter is filled with a dense pattern of thin, parallel diagonal lines. The letters are arranged in a way that they overlap slightly, with 'A' on the left, 'B' on the right, and 'C' at the bottom center. The background is a solid, deep blue.

**Das
kleine
Körper**

**Dieses 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 Bläschen-
drüse 11 Blutung 11 Brust 12 Busen 12
- C** Chromosomen 14 **D** Damm 16 Drüse 16
- E** Eichel 18 Eierstock 18 Eileiter 19
Eisprung 19 Eizelle 20 Embryo 21
Entwicklung 21 Ejakulation 22 Erektion 22
- F** Figur 24 Fortpflanzung 24 Fötus 25
Frauenärztin/Frauenarzt 25 Fruchtblase 26
- G** Gebärmutter 28 Geburt 28 Gefühle 29
Gene 30 Geschlecht 30 Geschlechtshormone 31
Geschlechtsorgane 32 Geschlechtsverkehr 32
Glied 33 Gynäkologin/Gynäkologe 33
- H** Harnröhre 35 Haut 36 Heterosexuell 36
Homosexuell 37 Hoden 37 Hormone 38
Hymen 38 Hygiene 38 **I** Intimbereich 40
Intimpflege 40 Intimität 41
- J** Jungfernhäutchen 43 **K** Kitzler/Klitoris 45

Körper 45 Körperpflege 46 **L** Lesbisch 48
Lusttropfen 48 **M** Masturbation 50
Menstruation 50 Mutterkuchen (Plazenta) 51
Muttermund 52 **N** Nebenhoden 54
O Onanie 56 Orgasmus 56 **P** Penis 58
Periode 58 Phimose 58 Pickel 59 Prostata 59
Pubertät 60 Plazenta 60 **R** Regel 62
S Samenerguss 64 Samenleiter 64
Samenzelle 65 Scham 65 Schambein 66
Schamhaare 66 Schamlippen 67
Scheide (Vagina) 68 Scheidenflüssigkeit 68
Schwangerschaft 69 Schwul 69
Selbstbefriedigung 69 Sex(ualität) 70
Smegma 71 Sperma 72 Stimmbruch 72
T Tampon 74 **U** Ultraschall 76 Urologin/
Urologe 76 **V** Vagina 78 Vererbung 78
Verhütung 79 Vorhaut 79 Vorhautbändchen 80
Vorhautverengung 80 Vulva 81 **W** Wehen 83
Weißfluss 84 **Z** Zeugung 86 Zyklus 86



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.



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 Samenzelle 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

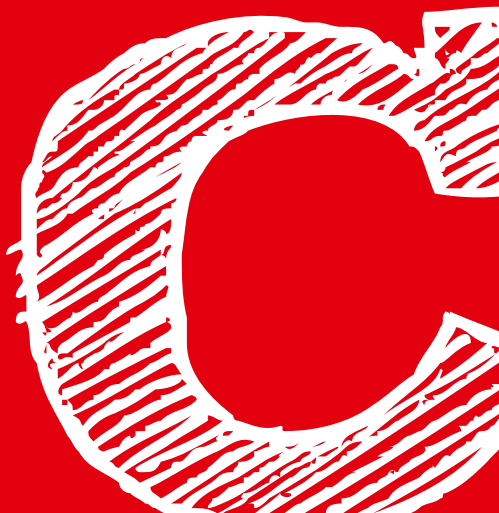
*Dieses Wort wird bei
→ Menstruation erklärt.*

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!



Damm

Das ist der Hautbereich zwischen dem Po-Loch und dem Scheideneingang 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.



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 Verbindungskanäle zwischen den beiden Eierstöcken und der Gebärmutter bei Mädchen und Frauen. Nach einem Eisprung landet die 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 sie vorsichtig frei und 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

*Dieses Wort wird bei
→ Samenerguss erklärt.*

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.



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

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt 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 Gynäkologin oder Gynäkologe genannt. Sie sind Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, wenn Mädchen Fragen zur körperlichen Entwicklung, Sexualität oder Verhütung haben.

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.



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 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 gespeichert 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 verantwortlich sind, dass wir uns weiblich oder männlich entwickeln. Bei Frauen sorgen sie unter anderem dafür, dass der Monatszyklus funktioniert. Bei Männern, dass die Samenzellen 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 Scheide 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 Scheide der Frau.

Glied

Dieses Wort wird bei

→ Penis erklärt.

Gynäkologin / Gynäkologe

Dieses Wort wird bei

→ Frauenärztin / Frauenarzt erklärt.



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 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 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 Samenzellen

gebildet. Sie sind nicht ganz genau gleich groß. Oft hängt der linke Hoden etwas tiefer als der rechte.

Hormone

Dieses Wort wird bei

→ Geschlechtshormone erklärt.

Hymen

Dieses Wort wird bei

→ Jungfernhäutchen erklärt.

Hygiene

Dieses Wort wird bei

→ Intimpflege erklärt.



Intimbereich

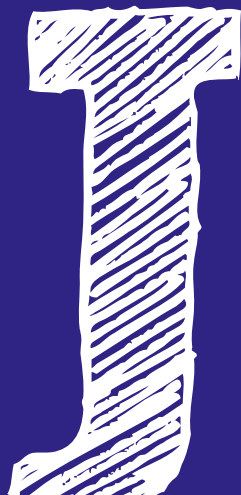
So werden die Stellen des Körpers rund um die Geschlechtsorgane genannt.

Intimpflege

Das ist ein Fachwort dafür, sich an der 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

Dieses Häutchen liegt bei Mädchen ungefähr zwei Zentimeter hinter dem Scheideneingang und hat in der Mitte eine Öffnung. Ein Tampon passt da meist gut durch und verletzt das Jungfernhäutchen nicht. Beim ersten Sex wird es meist eingedrückt, weshalb es ein paar Tropfen Blut gibt. In verschiedenen Religionen ist das Jungfernhäutchen sehr wichtig, weil es bis zur Hochzeitsnacht heil bleiben soll. Für den Körper selber hat es eigentlich keine besondere Funktion.



Kitzler/Klitoris

So nennt man eine empfindsame Stelle am Körper einer Frau, die wichtig für die sexuelle Lust ist. Der Kitzler liegt zwischen den kleinen Schamlippen, direkt über dem Scheideneingang und der Harnröhre. Er sieht aus wie eine kleine Perle und ist meistens durch ein Kapuzenhäutchen bedeckt. Die Klitoris ist sehr empfindsam für Berührungen.

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

Dieses Wort wird bei

→ Intimpflege erklärt.



Lesbisch

Dieses Wort wird bei

→ Homosexualität erklärt.

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.

M

Masturbation

Dieses Wort wird bei

→ Selbstbefriedigung erklärt.

Menstruation

Ab der Pubertät bekommen Mädchen ungefähr alle vier Wochen drei bis fünf Tage lang ihre Monatsblutung, 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 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.

Mutterkuchen (Plazenta)

Der Mutterkuchen versorgt das ungeborene Baby im Bauch der Mutter mit Sauerstoff und Nährstoffen. Er sitzt fest an der Innenwand der Gebärmutter und wächst in der Schwangerschaft mit dem Kind mit. Nach der Geburt wird er ausgestoßen.

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 Scheide einer Frau. Er hat in der Mitte eine kleine Öffnung, durch die die Samenzellen schwimmen können. Ist eine Frau nicht schwanger, fließt durch diese Öffnung jeden Monat das Menstruationsblut aus der Gebärmutter ab.

IN

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 einem Samenerguss kommt.



Onanie

Dieses Wort wird bei

→ Selbstbefriedigung erklärt.

Orgasmus

Wenn Menschen Sex machen oder sich selbst befriedigen, streicheln sie sich oft so lange zum Beispiel am Kitzler 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.



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

*Dieses Wort wird bei
→ Menstruation erklärt.*

Phimose

*Dieses Wort wird bei
→ Vorhautverengung erklärt.*

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 Samenzellen schützt und ihnen die Fähigkeit gibt, nach dem Samenerguss 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 Samenerguss. Dann sind sie fruchtbar. Deshalb wird die Pubertät auch «Geschlechtsreife» genannt. Bei den meisten beginnt die Pubertät zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr.

Plazenta

*Dieses Wort wird bei
→ Mutterkuchen erklärt.*



Regel

Dieses Wort wird bei

→ Menstruation erklärt.



Samenerguss

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

Samenleiter

Von den Hoden führen dünne «Schläuche» zur Prostata im Bauch, damit die in den Hoden produzierten Samenzellen 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 einen Samenerguss 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 Schambe-reich und Schamhaare zu tun.

Schambein

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

Schamhaare

Das sind die Haare zwischen den Beinen und über der Scheide 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 Venuslippen genannt.

Scheide (Vagina)

Das ist eine weiche Röhre, die zwischen den Beinen des Mädchen / der Frau zur Gebärmutter führt.

Die Scheideninnenwände liegen dicht aneinander an und können sich bei sexueller Erregung und besonders bei der Geburt eines Babys sehr weit dehnen.

Scheidenflüssigkeit

Wenn eine Frau sexuell erregt ist, produzieren kleine Drüsen in den Scheideninnenwänden eine Flüssigkeit, wodurch die Scheide feucht wird. Diese Flüssigkeit wirkt wie ein Gleitmittel. Beim Geschlechtsverkehr kann der Penis dadurch leichter in die Scheide gleiten.

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

Dieses Wort wird bei

→ Homosexualität erklärt.

Selbstbefriedigung

Sich selbst sexuell zu befriedigen, wird auch Onanie oder Masturbation

genannt. Das bedeutet, den eigenen Körper zu erforschen, sich selbst an der Brust, dem Kitzler, 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 Selbstbefriedigung ist nicht ungesund und nicht schädlich.

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 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 Frauenärztin oder der Frauenarzt 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

*Dieses Wort wird bei
→ Scheide erklärt.*

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

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

Vulva

Als Vulva werden die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane als Ganzes bezeichnet. Dazu gehören die großen und kleinen Schamlippen, die Vagina, der Kitzler 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. Dadurch wird das Kind langsam durch die Scheide nach draußen gepresst.

Weifluss

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



Zeugung

Zeugung ist ein anderes Wort für
→ *Befruchtung* oder Empfängnis.

Zyklus

So wird die Zeit vom ersten Tag der Menstruation bis zum letzten Tag vor der nächsten Monatsblutung 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 Monatsblutung 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

Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss

Konzeption und Text

Rainer Neutzling

Gestaltungskonzept

HauptwegNebenwege GmbH, Köln

Druck

Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 2.300.02.16

Stand der Bearbeitung: Januar 2016

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.



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**