

Mädchen und Teenager

Der weibliche Zyklus (Monatszyklus) ist ein komplexes Geschehen, das sich mit dem Tag der ersten Regelblutung, die etwa ab dem 12/13. Lebensjahr stattfindet, in regelmäßigem Rhythmus bis zur letzten Regelblutung der Frau wiederholt.

Im Überblick eine kurze Ausführungen zur Pubertätsentwicklung:

- **Schambehaarung** (Pubarche) ist das erstes Pubertätszeichen der Mädchen (mit ca. 10, 5 Jahren (in 85 % der Fälle) im Alter von 8-13 Jahren)
- **Brustentwicklung** (Thelarche; Tanner-Stadium B2) beginnt mit 11 Jahren (9-14 Jahre); ein Auftreten vor dem vollendeten 8. Lebensjahr gilt als vorzeitig
- **Erste Auftreten der Regelblutung** in der Pubertät (Menarche) setzt ca. 2-2,5 Jahre nach der Brustentwicklung ein, d. h. mit ca. 13 Jahren
- Das Pubertätswachstumsschub setzt bei Mädchen mit ca. 12 Jahren ein



Für das Mädchen ist das Teenageralter eine aufregende Zeit. Der Körper ändert sich. Die Gefühlswelt schlägt von einem Extrem zum anderen. Wichtig ist in dieser Phase neben dem Verstehen des eigenen Körpers sich auch über individuelle Vorsorge zu informieren: Über notwendige Impfungen und natürlich über Verhütung, Sex und sexuell übertragbare Krankheiten.

Der erste Besuch beim Frauenarzt

Du kannst beim ersten Gespräch **mit der besten Freundin oder Deiner Mutter** kommen. Wir lernen uns zunächst kennen. Keine Sorge, es kann eine gynäkologische Untersuchung stattfinden, muß aber nicht.

Wir informieren und beraten Dich unkompliziert zu allen Fragen rund um die Themen Menstruation, Sex, Verhütung und Aids oder anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen.

Du kannst gerne Deinen Impfpass mitbringen, um den Impfstatus überprüfen zu lassen. Dabei kannst dich über die **Gebärmutterhalskrebs-Impfung und andere Impfungen** informieren.