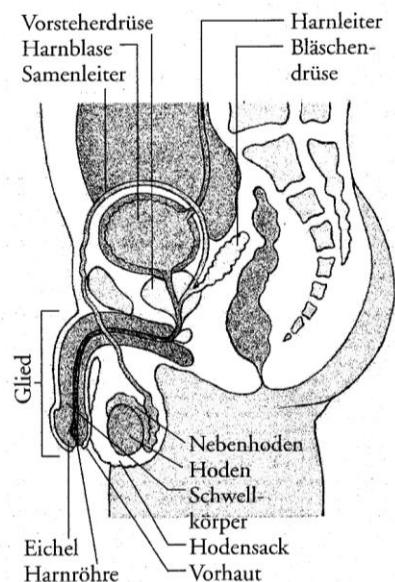




In dieser Reifezeit verändern sich die Beziehungen und Einstellungen zum anderen Geschlecht. Zwischen Jungen und Mädchen entsteht eine gewisse Anziehung. Man empfindet Hilfsbereitschaft und spürt ein Gefühl der Zuneigung, das man vorher nicht empfand. Es ist etwas ganz Natürliches, das von jedem durchlebt werden muss, um sein eigenes Verhältnis zu Partnerschaft und Sexualität zu finden.

Männliche Geschlechtsorgane. Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören die paarigen Hoden und Nebenhoden, die Samenleiter, die Bläschendrüse, die Vorstehdrüse und das männliche Glied (Penis) mit der Harnröhre.

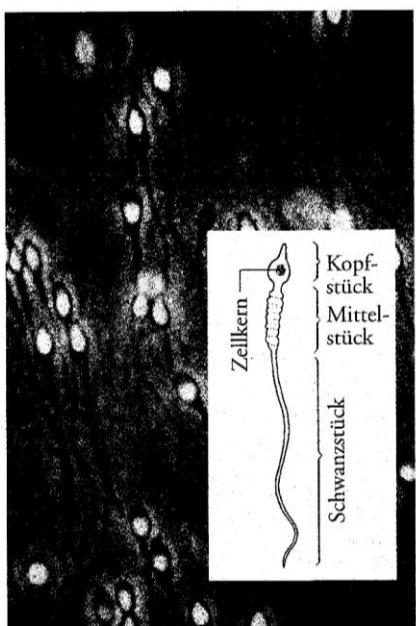
Die Hoden liegen in einer Hautfalte, dem Hodensack. Im Hoden entwickeln sich ständig männliche Geschlechtszellen, die Samenzellen. Sie sind sehr klein und mit bloßem Auge nicht zu sehen. Sie werden in den Nebenhoden gesammelt. Die Samenzellen werden zusammen mit einer Flüssigkeit aus Bläschen- und Vorstehdrüse über den Samenleiter und die Harnröhre ausgestoßen. Das bezeichnet man als Samenerguss. In einem Samenerguss sind bis zu 400 Millionen Samenzellen enthalten.



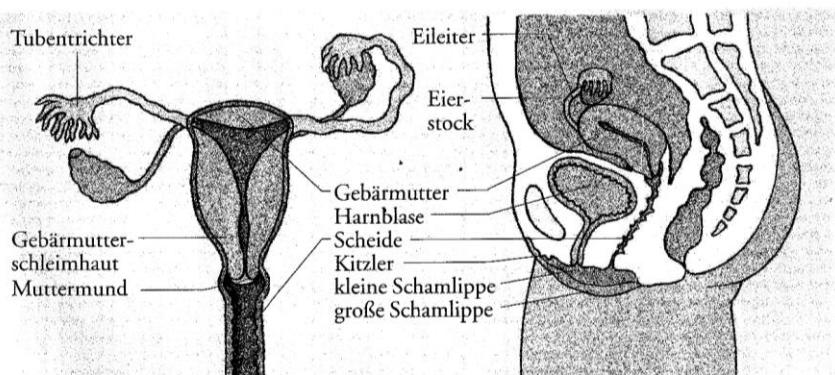
Männliche Geschlechtsorgane (schematisch)

Hygiene der männlichen Geschlechtsorgane. Bei der täglichen Körperpflege müssen auch die Geschlechtsorgane gereinigt werden. Zwischen Vorhaut und Eichel kann es zu Ansammlungen von Samenflüssigkeit und Urin kommen. Sie verbreiten einen unangenehmen Geruch. Gleichzeitig können schmerzhafte Entzündungen entstehen, die zur Narbenbildung und Verengung der Vorhaut führen können. Beim Baden oder Waschen sollte deshalb vorsichtig die Vorhaut über die Eichel gestreift werden, um die Rückstände zu entfernen. Lässt sich die Vorhaut nicht über die Eichel schieben (Phimose), kann durch eine kleine Operation geholfen werden.

Weibliche Geschlechtsorgane. Zu den äußeren weiblichen Geschlechtsorganen gehören die großen Schamlippen und die sich innen anschließenden kleinen Schamlippen. Zwischen den Schamlippen liegen der Scheideneingang, der Ausgang der Harnröhre und der Kitzler (Klitoris). Dem Schutz der inneren Geschlechtsorgane dient das Jungfernhäutchen, eine dünne Hautfalte. Beim ersten Geschlechtsverkehr wird es zerstört. Dabei können leichte Blutungen und geringe Schmerzen auftreten. Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane liegen, vom Becken geschützt, in der Bauchhöhle. Zu ihnen gehören die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke. In den paarigen Eierstöcken (Ovarien) entwickeln sich nach dem Eintreten der Geschlechtsreife die Eizellen.



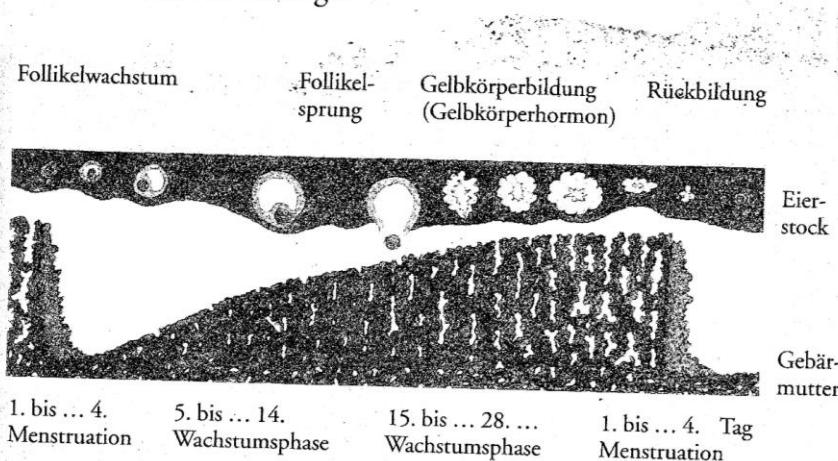
Samenzellen und Bau einer Samenzelle (schematisch)



Die Eileiter sind mit einer bewimperten Schleimhaut auskleidet. Die sehr feinen Härchen der Schleimhaut transportieren die Eizelle zur Gebärmutter. Die Gebärmutter (Uterus) ist ein dehnbarer Hohlmuskel, der innen mit einer stark durchbluteten Schleimhaut auskleidet ist. Sie dient der Aufnahme der befruchteten Eizelle. In ihr entwickelt sich während der Schwangerschaft das Kind.

Regelblutung. Das Auftreten der Regelblutung (Menstruation, Periode, Regel) wird durch Hormone gesteuert und ist auf Veränderungen in den Eierstöcken und der Gebärmutterhaut zurückzuführen. Diese Veränderungen treten in regelmäßigen Abständen auf. Dabei entwickelt sich in den Eierstöcken ein Eibläschen. In diesem Eibläschen befindet sich eine Eizelle. Platzt das Eibläschen wird die Eizelle aus dem Eierstock ausgestoßen und von der trichterartigen Erweiterung des Eileiters aufgefangen. Vom Eileiter wird die Eizelle zur Gebärmutter weiter transportiert. Während in den Eierstöcken ein Eibläschen reift, wächst in der Gebärmutter die Schleimhaut von 1 mm auf 4 mm Stärke an. In ihr bilden sich viele Blutgefäße. Die Gebärmutter ist nun zur Aufnahme der befruchteten Eizelle bereit.

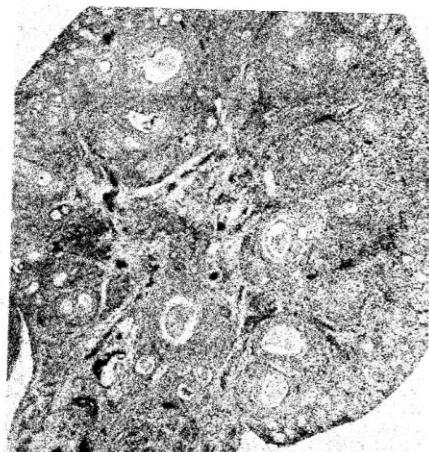
Wird die Eizelle auf ihrem Weg im Eileiter nicht befruchtet, löst sich die Gebärmutterhaut von der Innenwand der Gebärmutter nach etwa zwei Wochen. Das Ablösen von der Gebärmutter führt zur Regelblutung. Das Blut und die Schleimhautreste werden durch die Scheide abgegeben. Die Reifung einer Eizelle und der Eibläschenprung wiederholen sich etwa alle 28 Tage.



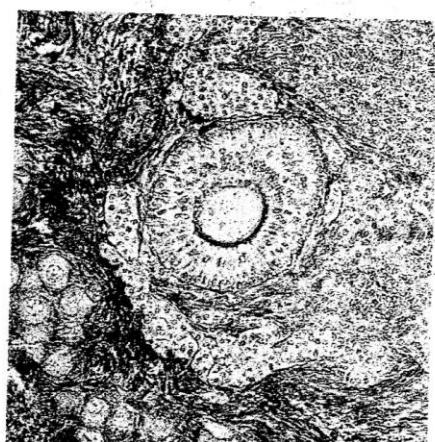
Ablauf der Menstruation

Während der Pubertät liegen oft mehr als 28 Tage zwischen den Regelblutungen. Starke zeitliche Abweichungen können aber auch ein Krankheitszeichen sein. Deshalb sollte zur eigenen Kontrolle und als Hilfe für den Arzt ein Regelkalender (Menstruationskalender) geführt werden. Man notiert auf jeden Fall den ersten Tag der Regel und kann danach den ersten Tag der nächsten Regel ermitteln. Auch die Stärke und die Dauer der Blutungen sollten im Kalender notiert werden. Die Menstruation kann von Unwohlsein und Schmerzen begleitet sein. In diesem Fall sollte ein Arzt befragt werden.

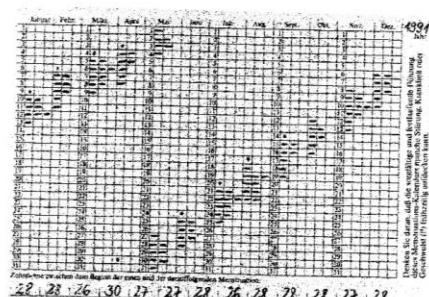
Die Menstruation ist ein natürlicher Vorgang. Während dieser Zeit ist keine besondere Lebensweise nötig; man muss sich nicht anders ernähren und kann auch Sport treiben.



Gewebe des Eierstocks (Querschnitt)



Heranreifende Eizellen im Eierstock



Ausgefüllter Menstruationskalender



1. Beschreibe den Weg einer Samenzelle von der Bildung bis zum Samenerguss!
2. Beschreibe den Weg einer Samenzelle im weiblichen Organismus!
3. Begründe, weshalb regelmäßig ein Menstruationskalender geführt werden soll!