

Lexikon

Das kleine

Körper- ABC



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



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

Bläschendrüse 11

Brüste 11

Busen 12

C Chromosomen 14

D Damm 16 Drüse 16

E Eichel 18 Eierstock 18

Eileiter 18 Eisprung 19

Eizelle 20 Ejakulation 20

Embryo 21 Entwicklung 21

Erektion 22

F Figur 24

Fortpflanzung 24 Fötus 25

Frauenärztin / Frauenarzt 25

Fruchtblase 26

G Gebärmutter 28

Geburt 28 Gefühle 29

Gene 29 Geschlecht 30

Geschlechtshormone 30

Geschlechtsorgane 31

Geschlechtsverkehr 32

H Gynäkologin / Gynäkologe 33

Harnröhre 35 Haut 35

Heterosexuell 36

Hoden 36 Homosexuell 37

Hormone 37

Hygiene 38 Hymen 38

I Intergeschlechtlich 41

Intimbereich 41

Intimhaare 41

Intimität 42 Intimpflege 43

J Jungfernhäutchen 45

K Klitoris 47

Körper 48

L Lesbisch 50

M Lusttropfen 50

Masturbation 52

Menstruation 52

Monatsblutung 53

Mutterkuchen 54

Muttermund 54

N Nebenhoden 57

O Orgasmus 59

P Penis 61 Periode 61

Petting 61 Phimose 62

Pickel 62 Plazenta 63

Prostata 63 Pubertät 64

R Regel 66

S Samenerguss 68

Samenleiter 68 Samenzelle 69

Scham 70 Schambein 71

Schamhaare 71

Schamlippen 71 Scheide 72

Scheidenflüssigkeit 72

Schwangerschaft 72

Schwul 73

Selbstbefriedigung 73

Sexualität 74

Smegma 75 Sperma 75

Stimmbruch 76

T Transgeschlechtlich 78

U Ultraschall-Untersuchung 80

Urologin / Urologe 80

V Vagina 82

Vaginalflüssigkeit 82

Vererbung 83

Verhütung 84

Vorhaut 84

Vorhautbändchen 85

Vorhautverengung 85

Vulva 85

Vulvalippen 86

W Wehen 88 Weißfluss 88

Z Zeugung 90 Zyklus 90

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.



Bartwuchs

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

Becken

Das Becken wird von verschiedenen zusammengewachsenen Knochen gebildet. Es ist die Verbindung zwischen Beinen und Oberkörper. An

den Seiten des ⇨ Körpers sind die beiden Beckenschaufeln zu fühlen, darunter die beiden Hüftknochen. Der ganze Bereich wird auch Hüfte genannt. Bei Mädchen und Jungen wird das Becken in der ⇨ Pubertät etwas breiter. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Befruchtung

Befruchtung bedeutet, dass die ⇨ Samenzelle eines Mannes mit der ⇨ Eizelle einer Frau zu einer einzigen Zelle verschmilzt. Das geschieht meist im ⇨ Körper der Frau und wird auch Zeugung genannt. Aus einer befruchteten Zelle kann sich ein Baby entwickeln.

Beschneidung

Das ist eine Operation. Dabei wird die
⇨ Vorhaut am ⇨ Penis eines Jungen
entfernt. Das wird vor allem gemacht,
wenn die Vorhaut zu eng ist und weh
tut. Bei manchen Jungen wird es aus
religiösen Gründen gemacht.

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 er die weiblichen Brüste.
Mädchen können selbst entscheiden,
ob sie einen BH tragen wollen oder
nicht.

Bläschendrüse

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

Brüste

In der ⇨ Pubertät wachsen bei
Mädchen die ⇨ Brüste. Nach der
⇨ Geburt eines Babys wird in den
Brüsten die Muttermilch produziert,
damit das Baby sie trinken kann. Die
Form und die Größe der Brüste sind
bei jedem Mädchen und bei jeder Frau
unterschiedlich. Auch bei manchen
Jungen können durch die hormonellen

Veränderungen in der Pubertät die Brüste etwas anschwellen. Das bildet sich nach mehreren Monaten, manchmal auch erst nach ein bis zwei Jahren, fast immer von allein wieder zurück.

Busen

So werden meistens die ⇨ Brüste einer Frau genannt. Eigentlich ist „Busen“ das falsche Wort, denn damit wird nur der Bereich 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
Chromosomen 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 Körperbereich zwischen dem Po-Loch (⇨ After) und der Öffnung der ⇨ Vagina (Scheide) bei Mädchen oder zwischen 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. Bei erwachsenen Frauen sind die Eierstöcke 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 verbinden die beiden ⇨ Eierstöcke mit der ⇨ Gebärmutter.

Nach einem ⇨ Eisprung wird die winzig kleine ⇨ Eizelle von einem der beiden Eileiter aufgenommen. Da kann sie von einer ⇨ Samenzelle befruchtet werden. Nur wenn die Eizelle befruchtet wurde, wandert sie weiter zur Gebärmutter und nistet sich dort ein. So kann ein Baby entstehen. Wird die Eizelle nicht befruchtet, kommt es zur ⇨ Menstruation (Monatsblutung).

Eisprung

Ab der ⇨ Pubertät reift bei Mädchen ungefähr jeden Monat eine ⇨ Eizelle in einem der beiden ⇨ Eierstöcke heran. Dann „springt“ sie in den dazugehörigen ⇨ Eileiter. Eigentlich springt sie gar 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. Einige Tage vor und am Tag des Eisprungs ist es möglich, schwanger zu werden.

Eizelle

Ungefähr 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.

Ejakulation

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Samen-erguss. Schaue dort nach.

Embryo

Eine befruchtete ⇨ Eizelle, die sich zu einem Baby entwickelt, wird in den ersten drei Monaten Embryo genannt. Danach heißt es ⇨ Fötus.

Entwicklung

Die Entwicklung des Menschen dauert ein ganzes Leben, sie fängt schon im Bauch der Mutter an. Nach der ⇨ Geburt entwickelt sich das Baby im ersten Jahr vom Säugling zum Kleinkind. Das Kleinkind wächst zum Kind und danach zum Jugendlichen heran. Nach der Jugend folgt das Erwachsensein. Ältere Menschen werden auch Seniorinnen und Senioren genannt.

Wie sich ein Mensch entwickelt, hängt von sehr vielem ab. Zum Beispiel von den ⇨ Genen, der Umwelt, von Eltern, Geschwistern und anderen Personen, von Erfahrungen im Leben und dem Verhalten eines Menschen.

Erektion

Wenn ein Junge sexuell erregt ist, wird sein ⇨ Penis steif. Das wird Erektion genannt. 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
vermehrten, heißt das Fortpflanzung.
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
wird auch Gynäkologin oder Gynäkologe
genannt. Sie kennen sich besonders
gut mit den Geschlechtsorganen von
Mädchen und Frauen aus. Sie helfen
bei Problemen und Krankheiten und
können sagen, ob alle Organe gesund
sind. Sie sind Ansprechpartner-

innen und Ansprechpartner, wenn Mädchen Fragen zur körperlichen Entwicklung, Sexualität oder Verhütung haben. Außerdem begleiten sie schwangere Frauen.

Fruchtblase

Das Baby entwickelt sich in der
↳ Gebärmutter der Frau in einer Art Ballon. Das ist die Fruchtblase. Die Fruchtblase wächst ganz langsam mit dem Baby heran. Sie ist mit Fruchtwasser gefüllt. Das Kind atmet darin nicht durch Nase oder Mund, sondern es wird über die Nabelschnur mit Sauerstoff versorgt. Außerdem bekommt es so alles, was es zum Wachsen braucht.



Gebärmutter

Mädchen und Frauen haben eine Gebärmutter im Unterleib. Sie 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 normalerweise 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. Außerdem platzt die ⇨ Fruchtblase.

Allmählich wird das Baby mit Hilfe der Wehen durch die ⇨ Vagina (Scheide) nach draußen geschoben. Wie lange eine Geburt dauert, ist sehr unterschiedlich.

Gefühle

Gefühle zeigen, wie es einem geht. Schöne Gefühle sind zum Beispiel, sich zu freuen oder jemanden zu lieben. Ein unangenehmes Gefühl ist zum Beispiel, wenn eine Person traurig ist oder 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, das Wort dafür ist ⇨ intergeschlechtlich. Manche Menschen, die zwar weiblich oder männlich geboren sind, fühlen sich fremd in ihrem ⇨ Körper. Das Wort dafür ist ⇨ transgeschlechtlich.

Geschlechtshormone

Das sind chemische Stoffe im ⇨ Körper, die zum Beispiel dafür verantwortlich sind, dass wir uns weiblich oder männlich entwickeln. Bei Mädchen ab der ⇨ Pubertät und bei Frauen sorgen die weiblichen Hormone unter anderem dafür, dass es zum ⇨ Eisprung und zur ⇨ Menstruation

(Monatsblutung) kommt. Bei Jungen ab der Pubertät und bei Männern sorgen die männlichen Hormone dafür, dass die ⇨ Samenzellen gebildet werden und der Bart wächst. Produziert werden die Geschlechtshormone bei Mädchen und Frauen in den ⇨ Eierstöcken, bei Jungen und Männern in den ⇨ Hoden.

Geschlechtsorgane

So heißen die Organe, die für die ⇨ Sexualität und die ⇨ Fortpflanzung nötig sind. Sie werden auch Genitalien genannt. Einige ⇨ Geschlechtsorgane sind zu sehen, sie heißen auch äußere Geschlechtsorgane, wie zum Beispiel die ⇨ Vagina (Scheide) und der ⇨ Penis. Die inneren Geschlechtsorgane sind nicht zu sehen, weil sie im

⇨ Körper liegen, wie zum Beispiel die
⇨ Samenleiter und die ⇨ Gebärmutter.
Es gibt noch mehr Geschlechtsorgane,
schau doch mal auf das Wendepaket
zur Geschichte.

Geschlechtsverkehr

Manche Menschen sagen auch «miteinander schlafen» dazu. Haben zum Beispiel eine Frau und ein Mann Geschlechtsverkehr, sind sie erregt und haben Lust aufeinander. Der ⇨ Penis des Mannes wird steif und gleitet in die ⇨ Vagina (Scheide) der Frau. Das heißt auch vaginaler Geschlechtsverkehr. Geschlechtsverkehr sollte nur machen, wer Lust dazu hat und wenn beide es möchten.

Gynäkologin / Gynäkologe

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Frauenärztin/Frauenarzt. Schau dort nach.



Harnröhre

Harn ist ein anderes Wort für den Urin. Die Harnröhre ist eine Art dünner Schlauch, durch den der Urin aus der Harnblase nach draußen fließt.

Mädchen und Frauen haben eine kurze Harnröhre. Sie endet zwischen der Spitze der Klitoris und der Öffnung der ⇨ Vagina (Scheide). Jungen und Männer haben eine längere Harnröhre. Sie verläuft 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. Ob eine Berührung als angenehm oder unangenehm wahrgenommen wird, hängt davon ab, wer wen wo und wie berührt.

Heterosexuell

Das ist ein Wort für die Liebe und die Lust zwischen Frau und Mann.

Hoden

Sie befinden sich im Hodensack unter dem ⇨ Penis von Jungen und Männern. Manche Menschen nennen sie auch „Eier“. Sie fühlen sich weich und elastisch an. Ab der ⇨ Pubertät werden

hier die ⇨ Samenzellen gebildet. Die Hoden sind nicht ganz genau gleich groß. Oft hängt ein Hoden etwas tiefer als der andere. Das ist aber ganz normal.

Homosexuell

Das ist ein Wort für die Liebe und die Lust zwischen zwei Menschen, die das gleiche ⇨ Geschlecht haben. Bei Frauen wird das auch lesbisch und bei Männern auch schwul genannt.

Hormone

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Geschlechtshormone. Schau dort nach.

Hygiene

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

Hymen

Das Hymen (Jungfernhäutchen) ist ein weicher, gut dehnbarer Saum an der Öffnung der ⇨ Vagina (Scheide).

Manche Menschen nennen es auch Jungfernhäutchen. Viele denken, es sei eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Das Hymen verschließt die Öffnung der Vagina nicht. Das Hymen sieht bei jedem Mädchen und jeder Frau verschieden aus. Beim ersten ⇨ Geschlechtsverkehr kann das

Hymen ein bisschen anreißen oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil das Hymen sehr dehnbar ist. Es heilt dann schnell wieder von alleine ab.

Am Hymen kann deshalb auch nur ganz selten festgestellt werden, ob eine Jugendliche oder eine Frau schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.



Intergeschlechtlich

Manchmal sind Neugeborene weder eindeutig männlich noch eindeutig weiblich, das Wort dafür ist intergeschlechtlich.

Intimbereich

So wird der Körperbereich rund um die äußeren ⇨ Geschlechtsorgane genannt.

Intimhaare

So werden die Haare auf und über der ⇨ Vagina (Scheide) und dem ⇨ Penis genannt. In der ⇨ Pubertät beginnen sie

zu wachsen. Manche Menschen nennen sie auch Schamhaare. Das Wort hat aber nichts mit „sich schämen“ zu tun. Die Intimhaare (Schamhaare) sind in der Farbe und Länge genauso vielfältig wie die auf den Köpfen der Menschen. Manche haben viele Intimhaare, andere kaum welche.

Intimität

Intimität kann heißen, dass eine Person allein sein möchte, ohne von einer anderen gestört zu werden. Oder auch, dass eine Person mit einer anderen, der sie vertraut, allein sein möchte.

Intimpflege

Das ist ein Fachwort dafür, sich im ⇨ Intimbereich zu waschen und zu pflegen. Seife oder Ähnliches sind dafür nicht nötig. Am besten und ausreichend ist lauwarmes Wasser ohne Seife, um sich zu waschen. Das sollte auch zwischen den ⇨ Vulvalippen (Schamlippen) oder unter der ⇨ Vorhaut gemacht werden. Das ist wichtig, damit es nicht unangenehm riecht oder juckt.



Jungfernhäutchen

Das ist ein anderes Wort für
⇨ Hymen. Schau dort nach.

K

Klitoris

Die Klitoris gehört zu den ⇨ Geschlechtsorganen von Mädchen und Frauen. Die Klitoris ist wichtig für die sexuelle Lust von Mädchen und Frauen. Der Großteil der Klitoris befindet sich im Inneren des ⇨ Körpers. Die Spitze der Klitoris ist gut zu sehen. Sie hat einen kleinen „Hut“ und ist besonders empfindlich, so wie die ⇨ Eichel beim Jungen und Mann. Die Spitze der Klitoris befindet sich zwischen den ⇨ Vulvalippen (Schamlippen). Bei sexueller Erregung kann die Klitoris anschwellen.

Körper

Der menschliche Körper besteht aus Knochen, ⇨ Haut, Muskeln, Organen und Nerven. Mit den fünf Sinnesorganen – Haut, Augen, Ohren, Nase und Mund – nehmen wir 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.



Lesbisch

Das ist ein anderes Wort für ⇨ homosexuell. Schau dort nach.

Lusttropfen

Ist der ⇨ Penis steif geworden, treten vorn an der ⇨ Eichel ein paar Tropfen einer durchsichtigen Flüssigkeit aus. Das ist der Lusttropfen. Der Lusttropfen enthält bereits ⇨ Samenzellen. Gelangen die Samenzellen in die Vagina (Scheide), kann es zu einer Schwangerschaft kommen.



Masturbation

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Selbstbefriedigung. Schau dort nach.

Menstruation

Ab der ⇨ Pubertät bekommen Mädchen ungefähr alle vier Wochen ihre Menstruation. Manche Menschen nennen die Menstruation auch Monatsblutung, Periode, Regel oder «die Tage haben». Diese dauert ein paar Tage. Die Dauer ist bei jedem Mädchen und jeder Frau unterschiedlich. Manche merken kaum etwas von der Blutung, manche haben ein Ziehen oder Schmerzen im Unterleib. Jeden Monat bereitet sich der Körper einer

Frau auf eine ⇨ Schwangerschaft vor (⇨ Zyklus). Dabei baut sich in der ⇨ Gebärmutter eine dünne Schleimhaut auf. Kommt es nicht zur ⇨ Befruchtung, baut der Körper die stark durchblutete Schleimhaut ab. Das ist das Menstruationsblut. Es fließt durch die ⇨ Vagina (Scheide) ab. Es ist nicht viel Blut, nicht mehr als ungefähr ein halber kleiner Becher. Das Blut kann beispielsweise 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

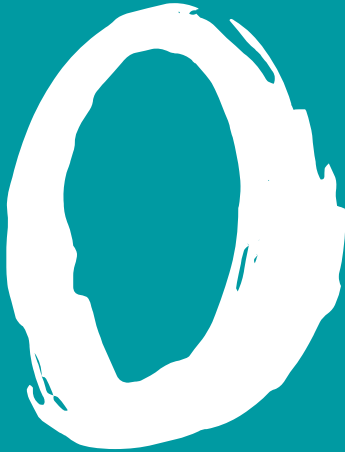
Der Muttermund ist der unterste Teil der ⇨ Gebärmutter und hat in der Mitte eine Öffnung. Er ist etwa so groß wie eine Kirsche und fühlt sich ungefähr so an wie eine Nasenspitze. Er liegt schräg oben am inneren Ende der ⇨ Vagina (Scheide) von Mädchen und Frauen. Der Muttermund verbindet die Gebärmutter mit der Vagina. Durch den Muttermund fließt das Menstruationsblut nach außen.

⇨ Samenzellen können durch den Muttermund nach oben in die Gebärmutter gelangen und von da noch weiter in die ⇨ Eileiter. Bei der ⇨ Geburt öffnet sich der Muttermund ganz weit, damit ein Baby hindurchpasst.



Nebenhoden

Die beiden Nebenhoden sind klein, sie liegen direkt neben den ↪ Hoden im Hodensack. Dort und in den ↪ Samenleitern werden ab der ↪ Pubertät die ↪ Samenzellen gespeichert, bis es zu einer ↪ Ejakulation kommt.



Orgasmus

Wenn Menschen sexuell erregt sind, kann sich dieses ⇨ Gefühl bis zu einem Höhepunkt steigern. Ein anderes Wort für diesen Höhepunkt ist Orgasmus. Einen Orgasmus können Menschen beim ⇨ Geschlechtsverkehr, beim ⇨ Petting oder bei der ⇨ Masturbation bekommen. Ein Orgasmus kann sich unterschiedlich anfühlen: kribbelig, prickelnd, zuckend, schwebend, schwerelos. Egal wie: Für die meisten ist das ein besonders schönes ⇨ Gefühl.



Penis

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

Periode

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

Petting

Petting ist ein Wort dafür, sich gegen-
seitig am ganzen ⇨ Körper zu
streicheln, sich eng aneinander zu
schmiegen oder mit der Zunge oder

dem Mund an der Brust oder den
↳ Geschlechtsorganen zu erregen,
ohne ↳ Geschlechtsverkehr zu haben.

Phimose

Wenn das Zurückziehen der ↳ Vorhaut
hinter die ↳ Eichel weh tut oder nicht
möglich ist, ist die ↳ Vorhaut zu eng.
Das heißt Phimose oder Vorhaut-
verengung. Durch eine kleine Operation
kann das Problem gelöst werden.
Manchmal reicht auch eine vorsichtige
Dehnung durch eine Ärztin oder einen
Arzt.

Pickel

Das sind kleine Erhebungen der
↳ Haut, sie können im Gesicht, auf
Brust oder Rücken, aber auch an

anderen Körperstellen auftreten. Sie
können sich in der ↳ Pubertät ent-
zünden. Wenn eine Person viele
entzündete Pickel hat, ist das eine
↳ Akne.

Plazenta

Die Plazenta wird auch Mutterkuchen
genannt und versorgt das ungeborene
Baby im Bauch der Mutter mit Sauer-
stoff 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.

Prostata

Die Prostata gehört zu den
Geschlechtsorganen von Jungen und

Männern. Sie wird auch Vorsteherdrüse genannt. Bei sexueller Erregung produziert sie eine Flüssigkeit, die die
↳ Samenzellen schützt und ihnen die Fähigkeit gibt, nach der ↳ Ejakulation zur ↳ Eizelle zu schwimmen.

Pubertät

So heißt die Zeit, in der Kinder erwachsen werden. Der ↳ Körper, die Gedanken und ↳ Gefühle verändern sich in der Pubertät. Mädchen erleben ihre erste ↳ Menstruation (Monatsblutung), 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.



Regel

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Menstruation. Schau dort nach.



Samenerguss

Wenn ein Junge oder ein Mann einen Orgasmus hat, kommt eine weißliche Flüssigkeit aus dem steifen Penis heraus. Das wird Samenerguss oder Ejakulation genannt. In der Flüssigkeit sind Samenzellen.

Samenleiter

Die Samenleiter sind geformt wie dünne Schläuche und führen von den ↪ Nebenhoden zur ↪ Prostata und weiter bis zur ↪ Harnröhre. So können die ↪ Samenzellen, die in den Nebenhoden gelagert sind, bei einem ↪ Samenerguss durch den ↪ Penis nach draußen gelangen.

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, kann sich daraus ein Baby entwickeln (schaue nach bei ↪ Befruchtung).

Scham

Scham ist ein ⇨ Gefühl. Eine Person fühlt sich verletzt und ihr ist etwas peinlich. Oft entsteht das Gefühl, weil eine Person die Intimsphäre einer anderen verletzt hat. Der ⇨ Intimbereich wurde lange auch Schambereich genannt. Damit ist ein besonders „privater“ Bereich gemeint, den andere nicht sehen sollen. Das Gefühl, sich zu schämen, hat aber nichts mit den Begriffen ⇨ Schambein, ⇨ Schamlippen (⇨ Vulvalippen), Schambereich (⇨ Intimbereich) und ⇨ Schamhaare (⇨ Intimhaare) zu tun.

Schambein

Das Schambein ist der Knochen, der über der ⇨ Vagina (Scheide) oder dem ⇨ Penis unter den ⇨ Intimhaaren (Schamhaaren) liegt. Das Wort Schambein hat nichts mit „sich schämen“ zu tun.

Schamhaare

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Intimhaare. Schau dort nach.

Schamlippen

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Vulvalippen. Schau dort nach.

Scheide

Das ist ein anderes Wort für
⇨ Vagina. Schau dort nach.

Scheidenflüssigkeit

Das ist ein anderes Wort für
⇨ Vaginalflüssigkeit. Schau dort nach.

Schwangerschaft

Wenn ein Mann und eine Frau
⇨ Geschlechtsverkehr haben und eine
⇨ Eizelle und eine ⇨ Samenzelle
miteinander verschmelzen, kann
daraus ein Baby entstehen. Eine
Schwangerschaft dauert normaler-
weise 40 Wochen. In dieser Zeit wird

das ungeborene Kind in der ⇨ Gebärmutter durch die Nabelschnur mit Essen und Trinken sowie Sauerstoff versorgt.

Schwul

Das ist ein anderes Wort für
⇨ homosexuell. Schau dort nach.

Selbstbefriedigung

Selbstbefriedigung wird auch Masturbation genannt. Das bedeutet, den eigenen Körper zu streicheln und sich selbst an empfindsamen Stellen wie zum Beispiel den Brustwarzen, der Vagina (Scheide), der Klitoris oder dem Penis und den Hoden zu berühren und

so sexuell zu erregen – oft bis zum Orgasmus. Selbstbefriedigung ist nicht ungesund und nicht schädlich.

Sexualität

Wenn Menschen über Sexualität sprechen, nennen viele das Sex. Damit meinen sie oft nur den ⇨ Geschlechtsverkehr. Mit Sexualität ist aber viel mehr gemeint. Zum Beispiel, dass Menschen sich zärtlich berühren, sich küssen, sich erregende Dinge sagen, ⇨ Petting oder Geschlechtsverkehr haben und vieles mehr. Die ⇨ Gefühle beim Sex sind bei den Menschen sehr unterschiedlich. Wichtig ist, Sex sollte nur machen, wer Lust dazu hat und es möchte.

Smegma

Das ist eine weiße Substanz, die sich mit der Zeit unter der ⇨ Vorhaut bei Jungen oder in den Falten der ⇨ Vulvalippen (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 – 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 wird auch Stimmbruch genannt.



Transgeschlechtlich

Manche Menschen werden als Mädchen oder Jungen geboren, fühlen sich in ihrem ⇨ Körper aber fremd. So kann sich eine weiblich geborene Person als Junge bzw. Mann fühlen oder eine männlich geborene Person als Mädchen oder Frau. Das Wort dafür ist transgeschlechtlich.



Ultraschall- Untersuchung

Mit einem speziellen Ultraschall-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 besonders gut mit Erkrankungen der Harnwege und der männlichen
⇨ Geschlechtsorgane auskennen.



Vagina

Die Vagina (Scheide) ist ein weibliches
↳ Geschlechtsorgan. Es verbindet die
↳ Vulva, also die äußeren Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen, mit der
↳ Gebärmutter. Die Vagina ist geformt wie eine weiche, dehnbare Röhre. Die faltigen Innenwände der Vagina liegen dicht aneinander an und können sich bei sexueller Erregung weiten. Bei der ↳ Geburt eines Babys kann sich die Vagina sehr weit dehnen.

Vaginalflüssigkeit

Wenn ein Mädchen oder eine Frau sexuell erregt ist, produzieren kleine
↳ Drüsen in den Innenwänden der

↳ Vagina (Scheide) eine Flüssigkeit, wodurch die Vagina feucht wird. Diese Flüssigkeit wird auch Scheidenflüssigkeit genannt. Beim ↳ Geschlechtsverkehr wirkt sie wie ein Gleitmittel.

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 eine Frau und ein Mann zusammen ⇨ Geschlechtsverkehr haben wollen, ohne dabei ein Baby zu machen, müssen sie verhindern, dass die ⇨ Samenzellen zur ⇨ Eizelle kommen. Dafür gibt es verschiedene Verhütungsmittel, wie 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, das wird auch ⇨ Beschneidung genannt.

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 äußeren und inneren ⇨ Vulvalippen (Schamlippen), die Spitze der ⇨ Klitoris und die Öffnung der Vagina.

Vulvalippen

Die Vulvalippen (Schamlippen) sind Teil der ⇨ Vulva, also die äußeren ⇨ Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen. Sie liegen an der Öffnung zur ⇨ Vagina (Scheide) und bedecken und schützen diese Öffnung. Es gibt auf beiden Seiten eine innere und eine äußere Vulvalippe. Manche Menschen nennen sie auch Schamlippen. Das Wort hat aber nichts mit „sich schämen“ zu tun. Die Größe und das Aussehen der Vulvalippen sind sehr unterschiedlich. Bei manchen Mädchen und Frauen sind die äußeren Vulvalippen größer als die inneren, bei manchen sind die inneren größer als die äußeren. Das ist alles ganz normal.



Wehen

Wenn ein Baby am Ende der

⇨ Schwangerschaft fertig entwickelt und 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 (Monatsblutung)

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.



Zeugung

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Befruchtung. Schau dort nach.

Zyklus

So wird die Zeit vom ersten Tag der

⇨ Menstruation (Monatsblutung) bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation genannt. Die Länge des Zyklus ist sehr unterschiedlich. Bei erwachsenen Frauen ist so ein Zyklus meist zwischen 25 und 35 Tagen lang. In der ⇨ Pubertät schwankt die Länge des Zyklus oft sehr. Manchmal liegen viele Wochen zwischen zwei Blutungen, manchmal nur zwei bis drei Wochen. 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:

0800-116 111



montags bis samstags von 14–20 Uhr.

Impressum

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Maarweg 149-161, 50825 Köln,
www.bioeg.de

© BIÖG 2025 | Alle Rechte vorbehalten.

Kommissarischer Leiter

Dr. Johannes Nießen

Redaktion

BIÖG

Idee und Konzeption

HauptwegNebenwege GmbH, Köln

Gestaltung

BOK + Gärtner GmbH, Münster

Druck

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage

14.300.11.25

Artikelnummer

13160005

Bestelladresse

bestellung@bioeg.de

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht für den Weiterverkauf durch die Empfängerin, den Empfänger oder Dritte bestimmt.



