

MEIN ICH-BUCH

Klebe ein Foto von dir ein
oder zeichne dich selbst!

DIE PUBERTÄT
... mein Abenteuer!



Das bin ICH

Mein Nachname:

Mein Vorname:

Mein Spitzname:

Bedeutung meines Vornamens:

.....

.....

So bekam ich meinen Spitznamen:

.....

.....

Mein Geburtsdatum:

Mein Geburtsort:

Mein Alter:

Meine Wohnadresse:

Mein Geburtsgewicht: in g

Meine Geburtsgröße: in cm



Mein Sternzeichen:

Meine Lieblingsspeise:

Mein Lieblingssong:

Mein Lieblingssport:

Das weiß ich über meine Geburt:

.....

.....

.....

Das war mein schönstes Geburtstagsfest:

.....

.....

.....

Mein Motto für die Pubertät:

.....

VOM MÄDCHEN ZUR FRAU

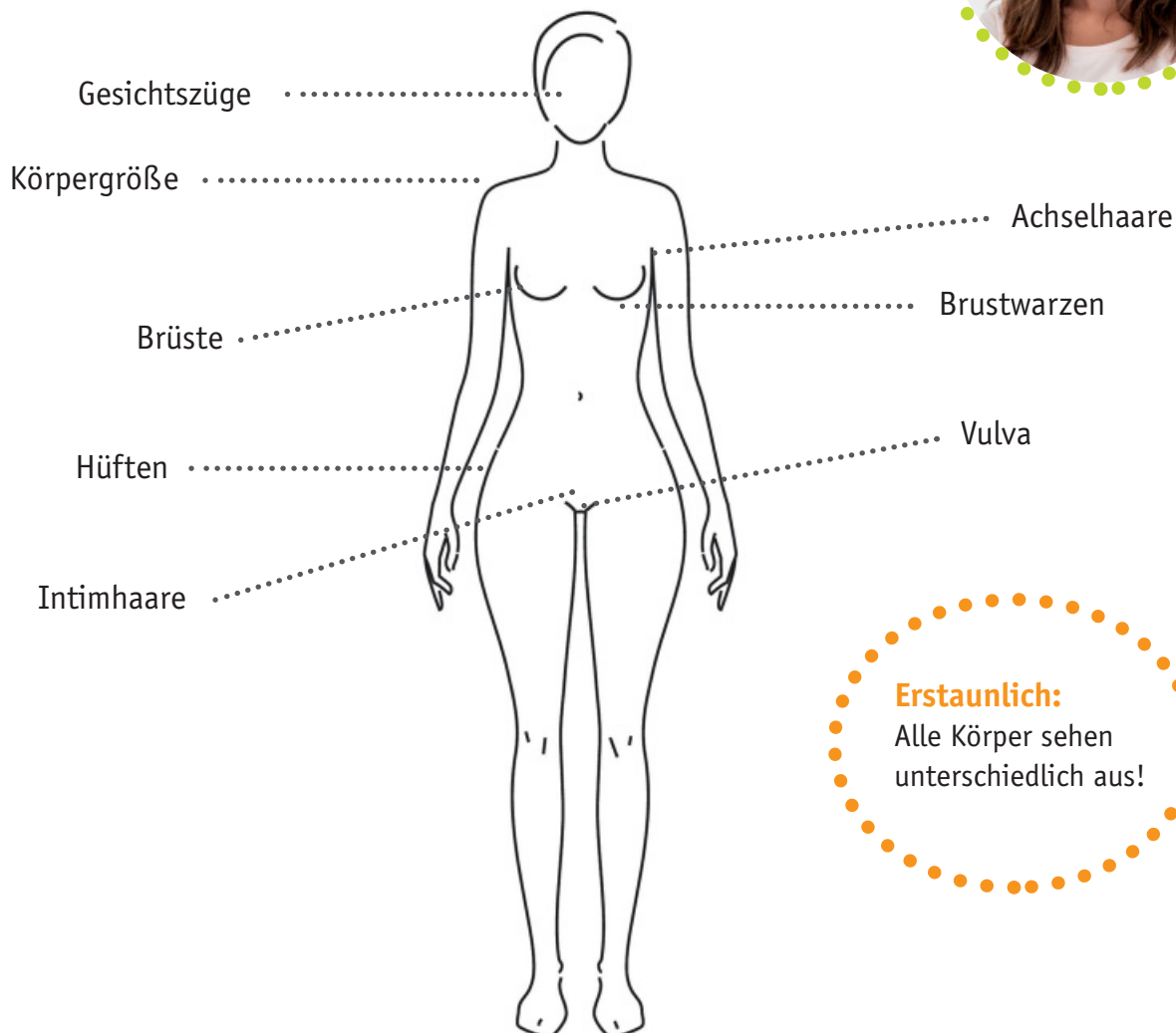
Eine Drüse an der Hirnbasis, die sogenannte Hypophyse, beauftragt den Körper, bestimmte chemische Substanzen zu produzieren - die Hormone. Die Pubertät beginnt.

Mädchen



- Du wächst und dein Körper wird runder.
- Deine Gesichtszüge und deine Körperproportionen verändern sich.
- Deine Brüste beginnen zu wachsen.
- Deine linke und rechte Brust können unterschiedlich schnell wachsen.
- Im Bereich der Geschlechtsorgane wachsen Haare.
- In deinen Achseln wachsen Haare.
- Deine erste Regelblutung setzt ein.
- Was tut sich sonst noch?

Frau



Erstaunlich:

Alle Körper sehen unterschiedlich aus!

VOM BURSCHEN ZUM MANN

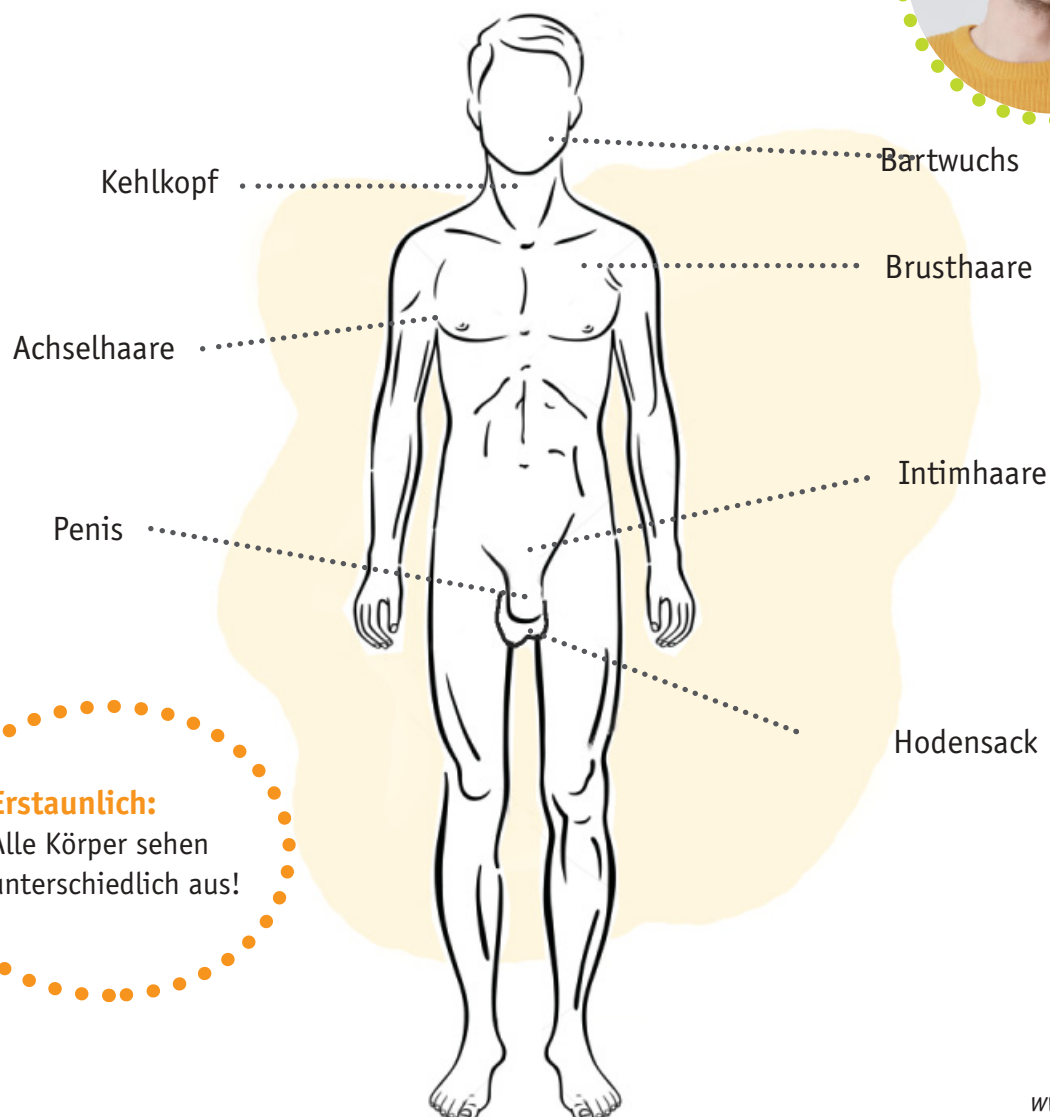
Eine Drüse an der Hirnbasis, die sogenannte Hypophyse, beauftragt den Körper, bestimmte chemische Substanzen zu produzieren - die Hormone. Die Pubertät beginnt.

Bursche



- Du wächst und dein Körper wird schwerer und breiter.
- Dein Kehlkopf wird größer und deine Stimme tiefer.
- Deine Gesichtszüge und deine Körperproportionen verändern sich.
- Dein Penis wächst und kann steif werden, wenn du erregt bist.
- Im Hodensack wachsen die Hoden und beginnen, Samenzellen zu erzeugen.
- Deine Körperbehaarung nimmt zu, Barthaare beginnen zu wachsen.
- Was tut sich sonst noch?

Mann



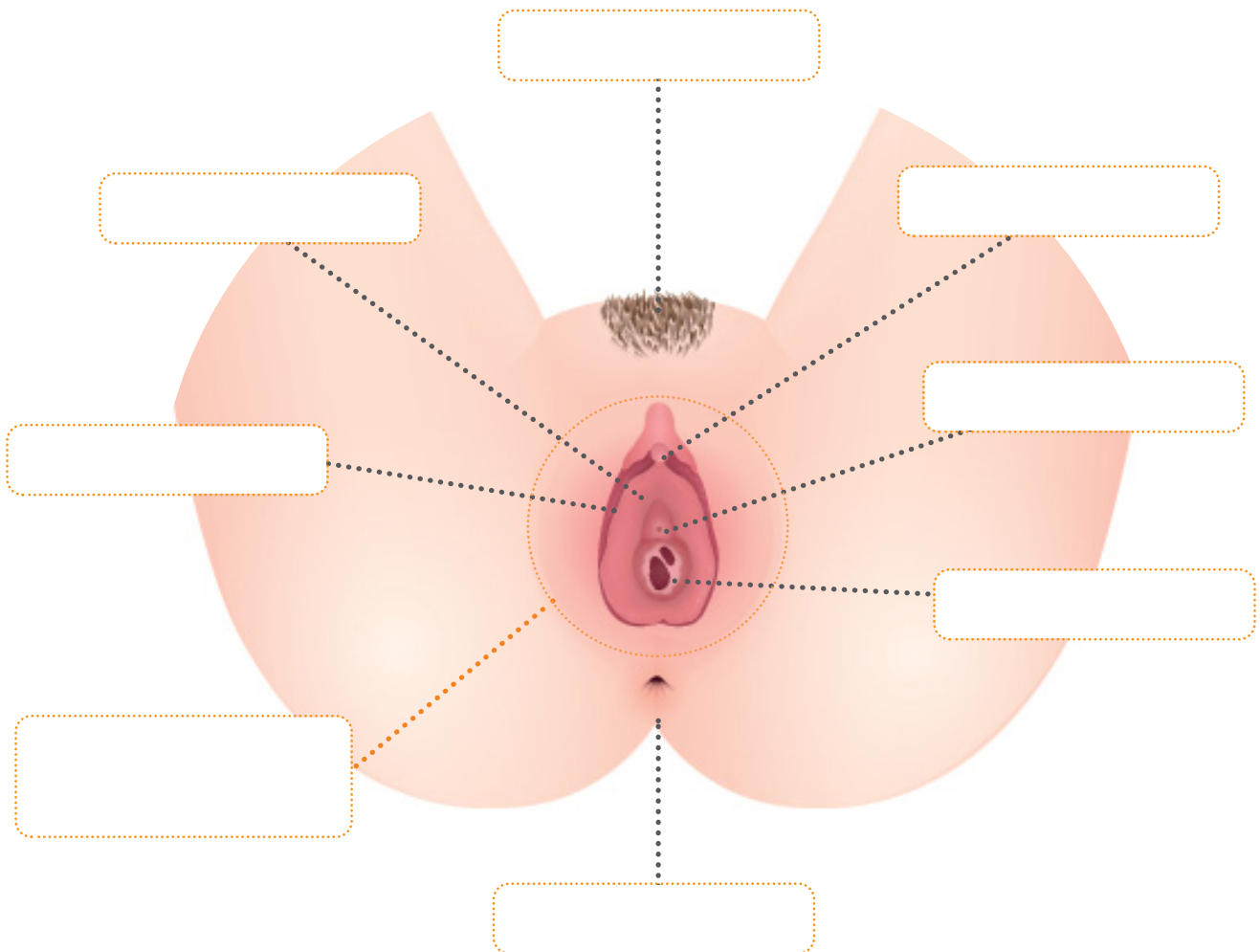
Erstaunlich:

Alle Körper sehen unterschiedlich aus!

DIE VULVA: DIE ÄUßEREN GESCHLECHTSTEILE

Beschrifte die weiblichen Körperteile mit folgenden Begriffen:

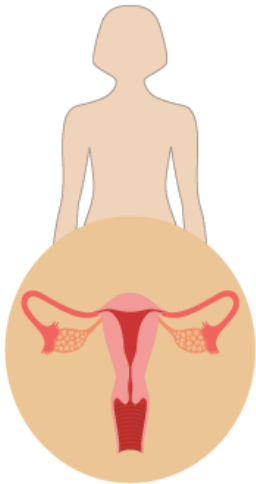
- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ● innere Vulvalippen | ● Klitorisspitze |
| ● äußere Vulvalippen | ● Intimhaare |
| ● Harnröhre | ● Darmausgang (Po-Öffnung) |
| ● Scheideneingang mit Hymen | ● Vulva |



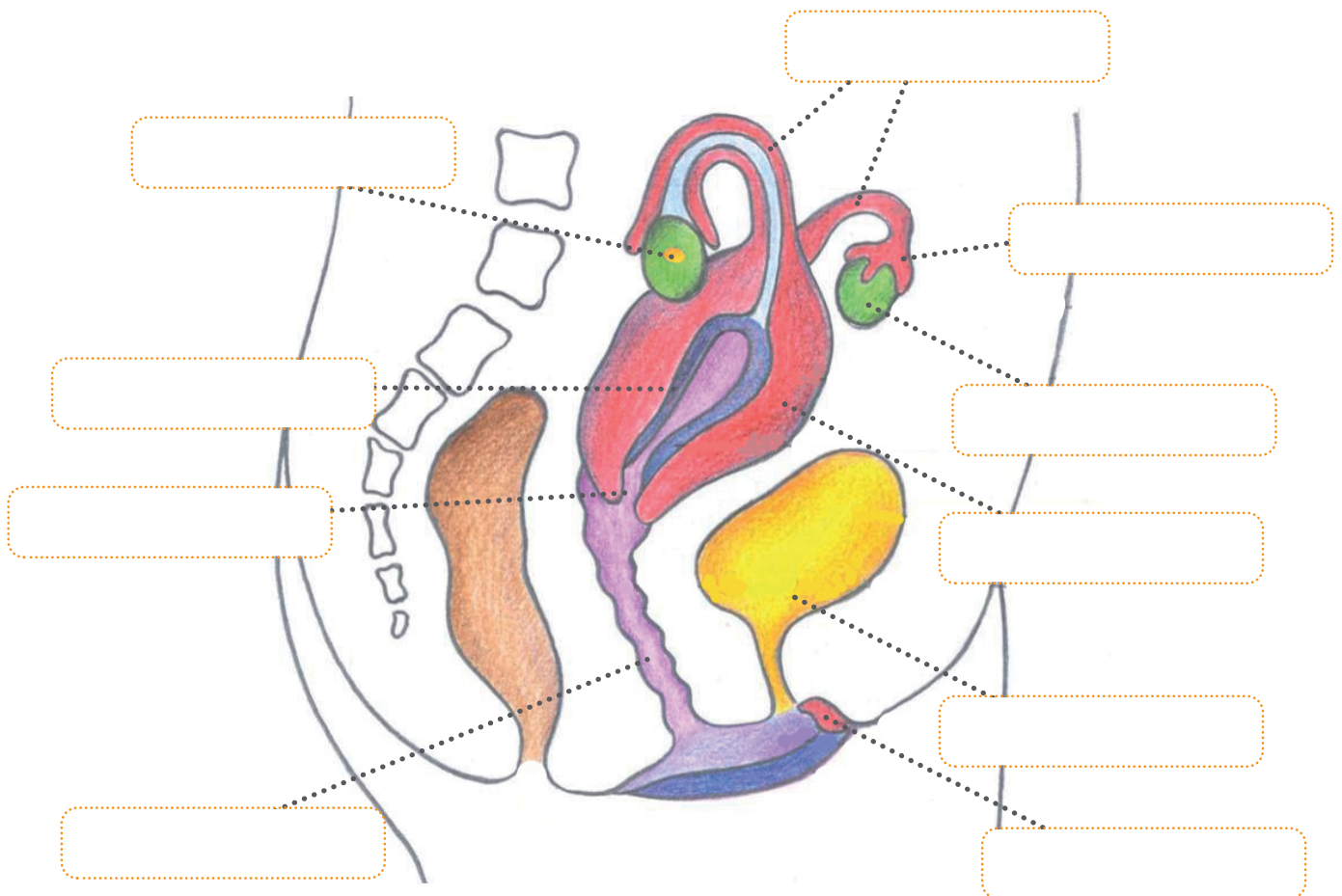
Den gesamten äußeren Genitalbereich nennt man VULVA.

DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE DER FRAU

Beschrifte die weiblichen Körperteile mit folgenden Begriffen:

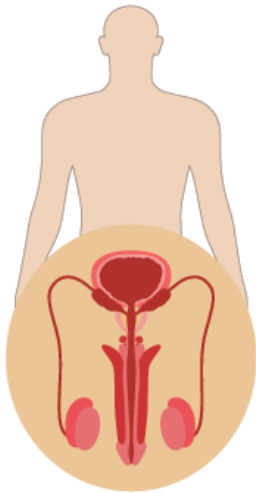


- | | |
|---|---|
|  Eierstock |  Gebärmutter |
|  Eizelle |  Gebärmutterhals |
|  Eileiter |  Scheide/Vagina |
|  Flimmertrichter |  Gebärmutter Schleimhaut |
|  Blase |  Klitoris (-spitze) |

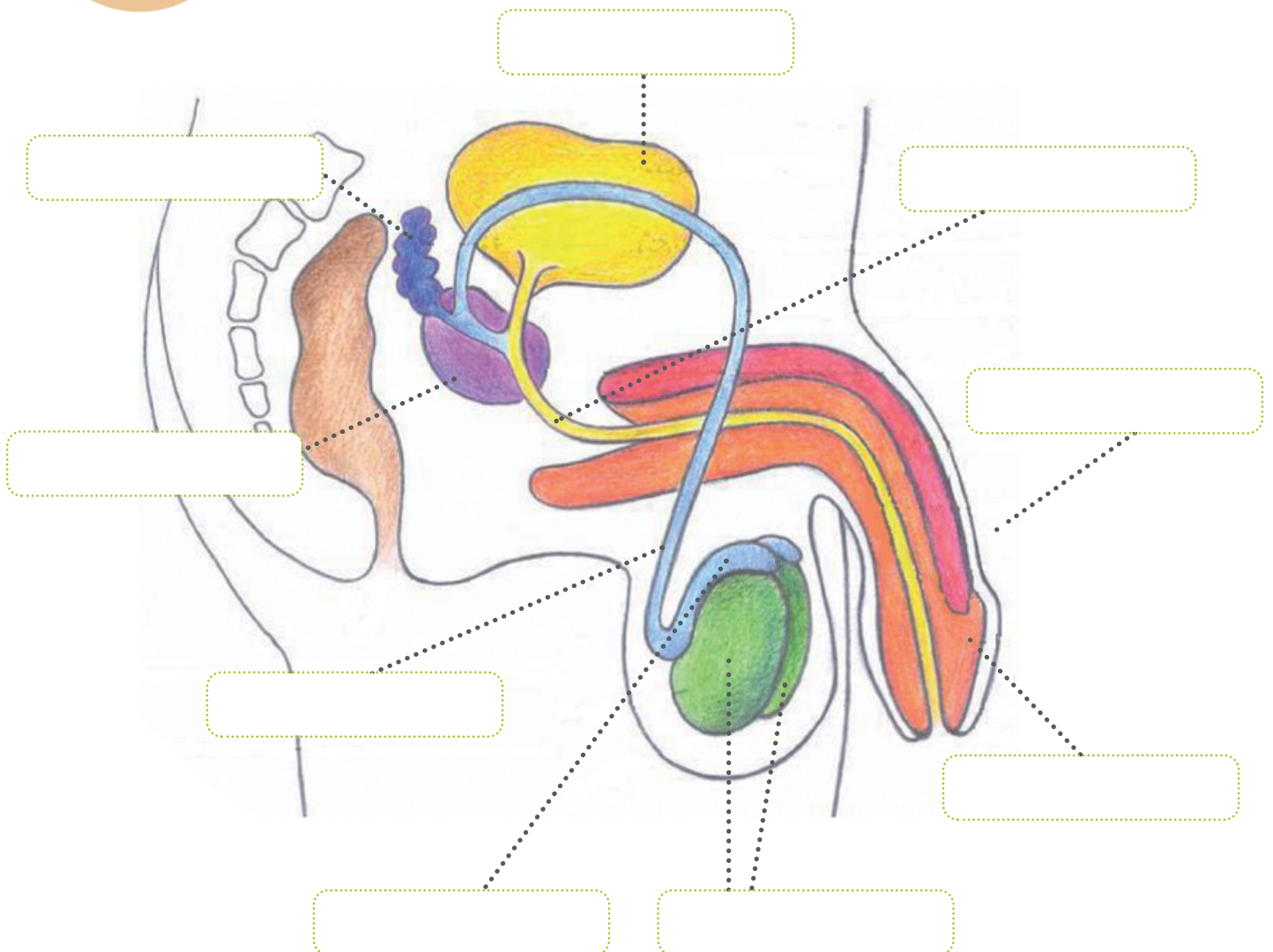


DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Beschrifte die männlichen Körperteile mit folgenden Begriffen:



- | | |
|--|---|
|  Hoden |  Blase |
|  Nebenhoden |  Samenleiter |
|  Penis |  Samenbläschen |
|  Harnröhre |  Prostata |
|  Eichel | |



DAS ERSTE MAL

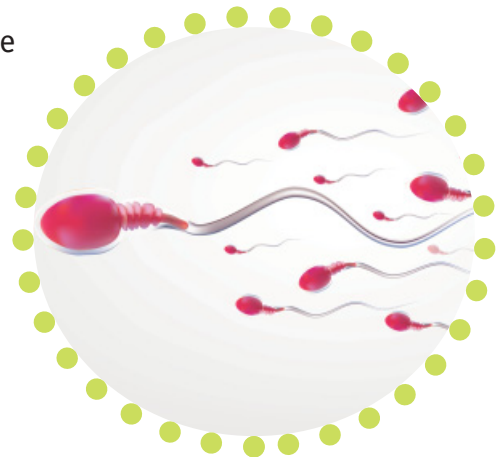
Der erste Samenerguss

Der erste Samenerguss tritt zumeist bis zum 17. Geburtstag auf. Manchmal ist vorab eine Art „klebriger Tropfen“ ein Zeichen dafür, dass sich der Körper auf den ersten Samenerguss vorbereitet, der dann irgendwann im Laufe der nächsten Wochen oder Monate stattfinden kann.

Weder durch Selbstbefriedigung noch durch eine bestimmte Art von Ernährung kann der Zeitpunkt des ersten Samenergusses beeinflusst werden.

Es hat auch nichts damit zu tun, ob man bereits an Sex denkt oder nicht, ob man Lust verspürt oder nicht, auch nicht damit, wie reif man sich tatsächlich fühlt.

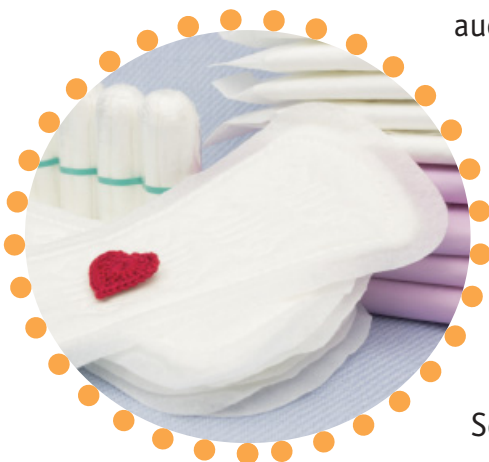
Im Alter von etwa 11 bis 15 Jahren beginnt im Zuge der sexuellen Entwicklung der Körper alles zu trainieren: Da kommt es vor, dass der Penis auch in völlig unerotischen Situationen steif werden kann - er „übt“ eben!



Das „erste Blut“ – die Menarche

Andere Kulturen, andere Sitten

In **Japan** wird das „Fest der ersten Blüte“ junger Mädchen gefeiert. Die Gäste, die zum Festessen geladen sind, erfahren durch die roten Blüten und rotkandierte Äpfel, mit denen der Festsaal geschmückt wird, vom freudigen Anlass dieses Festes. Auf manchen japanischen Inseln hat das Menarchenfest auch heute noch eine größere Bedeutung als etwa die Hochzeit!



In einem nativen Stamm in **Colorado** verkündet der Vater (!) dem ganzen Stamm, dass seine Tochter nun zur Frau geweiht wird.

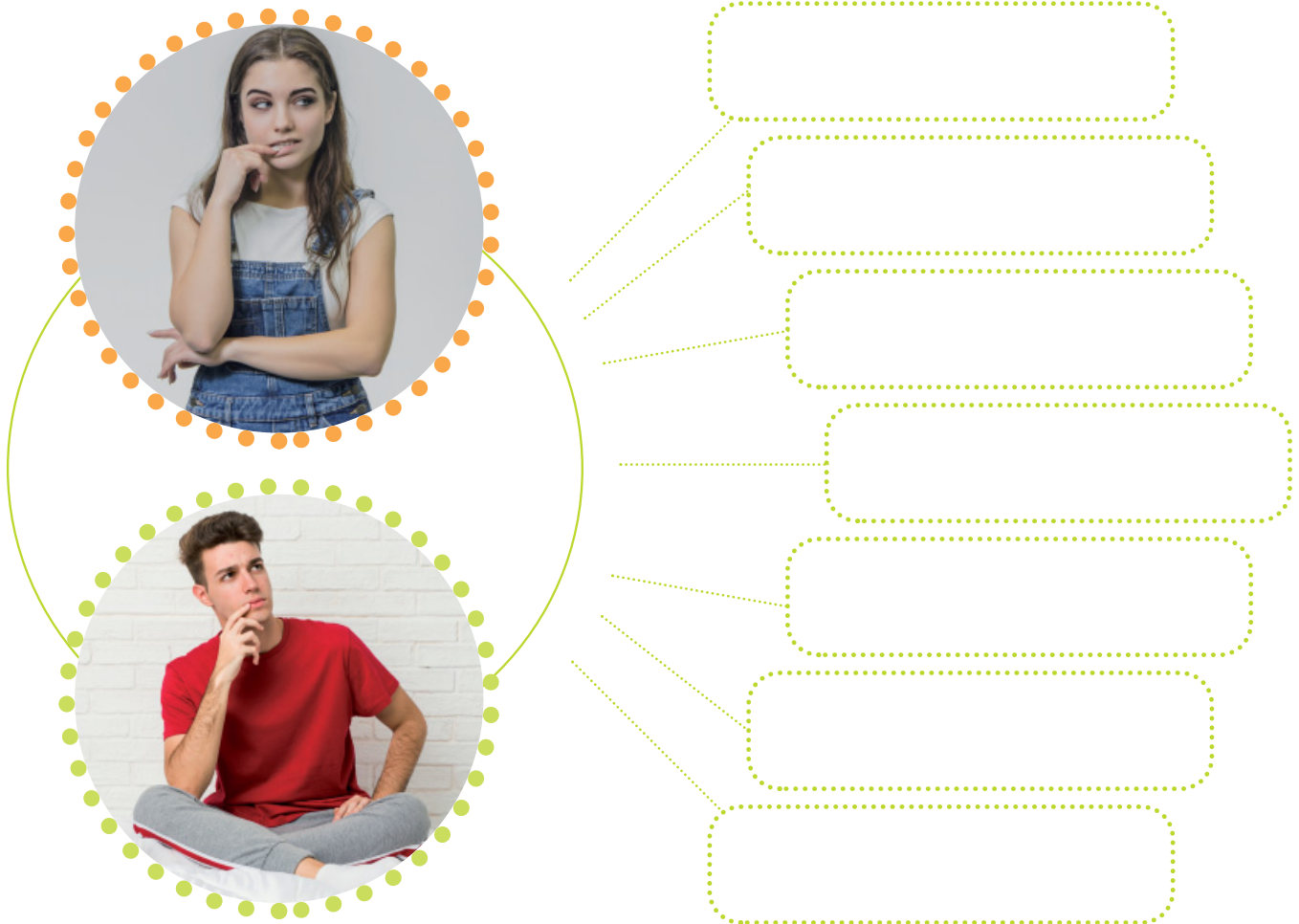
Beim Festzeremoniell streut eine weise Frau duftende Gräser, Zedernnadeln und Salbeiblüten auf ein Stück Kohle. Das nun zu den Frauen zählende Mädchen beugt sich über den Rauch und bittet die Schutzgeister um Gesundheit und Fruchtbarkeit.

Mit dem Einsetzen der Menarche werden aus den Mädchen in vielen nativen Kulturen nun Frauen - mit allen Rechten und Pflichten!

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Trage deine wichtigsten Pläne ein.

Wenn ich erwachsen bin, werde ich:



Was sagst du dazu?

Markiere, was du dir für die Zukunft vorstellen kannst:

- eine Weltreise unternehmen • arbeiten gehen • Vater/Mutter werden • als Paar zusammen-
- ziehen • viel Party machen • die Haare grün färben • ein Auto kaufen • viel Geld verdienen
- Musik machen • heiraten • verschiedene Berufe ausprobieren • Karriere machen • Mitglied
- einer Glaubensgemeinschaft sein • für längere Zeit ins Ausland ziehen • mich verlieben • ein
- Haustier haben • lange aufbleiben • studieren • Single sein • mein Kind füttern • ehren-
- amtlich tätig sein • Sport machen • Konzerte besuchen • gute Gerichte kochen • Influencer:in
- sein • berühmt sein • meine eigene Wohnung haben ...

KREUZWORTRÄTSEL

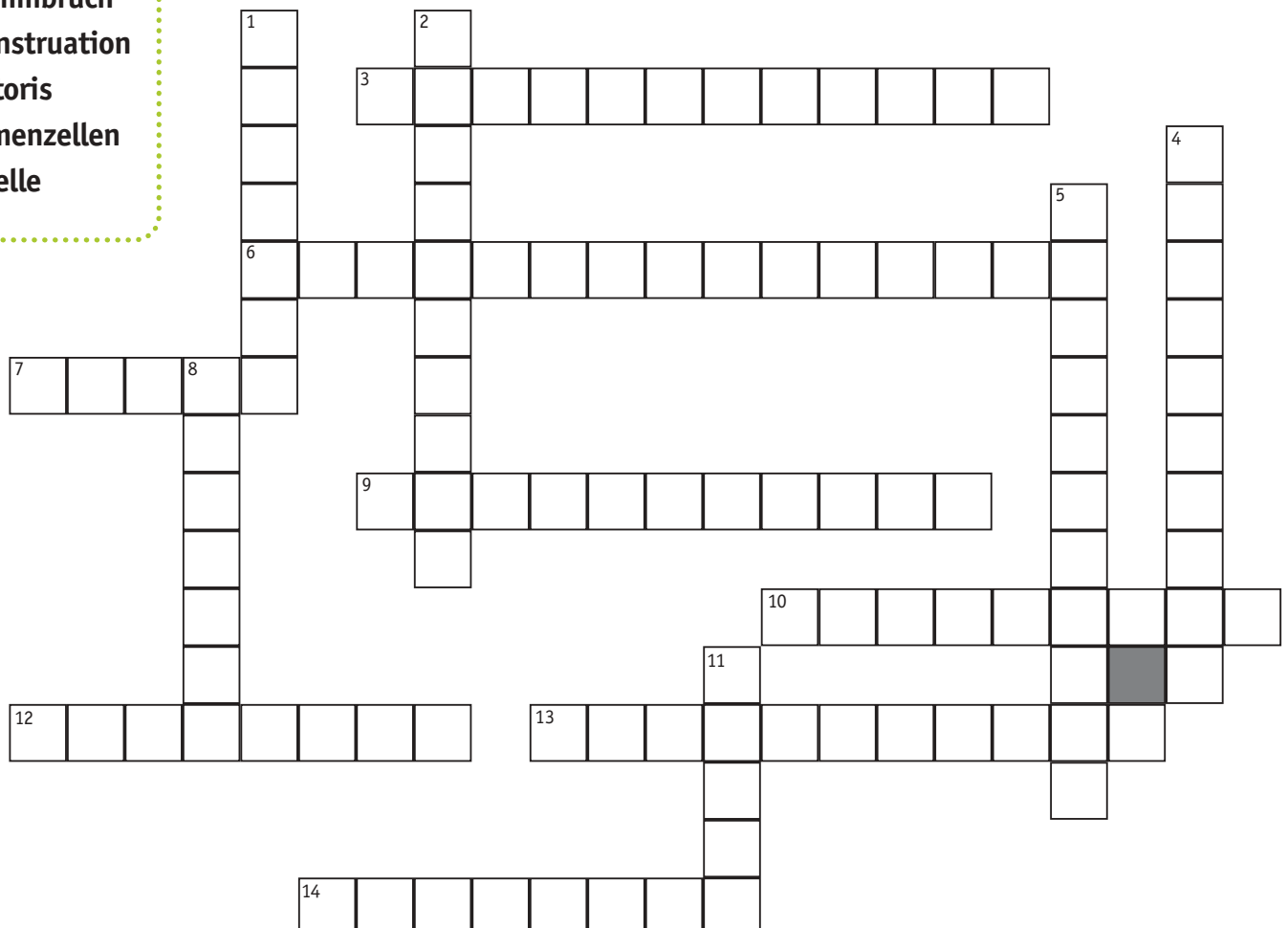
- Pubertät
- Hoden
- Nebenhoden
- Mädchen
- Gebärmutter
- Eierstock
- Hirnanhang-drüse
- Befruchtung
- Penis
- Stimmbruch
- Menstruation
- Klitoris
- Samenzellen
- Eizelle

Waagrecht

3. Nenne einen anderen Ausdruck für Regelblutung.
6. Wie heißt die Drüse im Gehirn, die für den Beginn der Pubertät verantwortlich ist?
7. Wo werden Samenzellen produziert?
9. Wie heißt der Vorgang, bei dem Ei- und Samenzelle verschmelzen?
10. Wo werden die Eizellen reif?
12. Wie heißt die Zeit, wenn man vom Kind zum/zur Erwachsenen reift?
13. Wie heißen die männlichen Keimzellen?
14. Wie heißt das empfindlichste weibliche Geschlechtsorgan?

Senkrecht

1. Beginnt die Pubertät meist bei Burschen oder bei Mädchen zuerst?
2. Wo werden im männlichen Körper die Samenzellen gespeichert?
4. Wenn sich bei Burschen die Stimme verändert, kommen sie in den ...
5. Wie heißt das Organ, in dem die ungeborenen Kinder heranwachsen?
8. Wie heißt die weibliche Keimzelle?
11. Ein anderer Ausdruck für das männliche Glied.



IMPRESSUM: Arbeitsheft für Schüler*innen „Ich-Buch Pubertät“. Verfasserin: Dipl.-Päd. Ines Pratter. Redaktion: Mag. Martina Kronthaler, Mag. Veronika Zwiggart, BA. Herausgeber, Eigentümer, Verleger: **aktion leben österreich**. Diefenbachgasse 5/5, 1150 Wien, Tel.: 01/512 52 21, info@aktionleben.at, www.aktionleben.at. 1. Auflage: 2020, 2. Auflage: 2025, **Fotos:** aktion leben, Katharina Schiffel; StRin Birgit Göbel, shutterstock.com (iconogenic, Zurijeta, Asier Romero, Cinemanikor, Cookie Studio, Dean Drobot, La corneja artesana, Marochkina Anastasiia, Olga Bolbot, Star Stock, sub job). **Urheberrecht/Copyright Arbeitsheft:** © Copyright aktion leben österreich – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.