

Lexikon

Das kleine

# Körper- ABC

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



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  
Blutung 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  
Glied 33  
Gynäkologin / Gynäkologe 33
- H** Harnröhre 35 Haut 35  
Heterosexuell 36  
Hoden 36 Homosexuell 37  
Hormone 37  
Hygiene 38 Hymen 38
- I** Intergeschlechtlich 41  
Intimbereich 41  
Intima Haare 41  
Intimität 42 Intimpflege 43
- J** Jungfernhäutchen 45
- K** Kitzler 47 Klitoris 47  
Körper 48
- L** Lesbisch 50  
Lusttropfen 50
- M** Masturbation 52  
Menstruation 52  
Monatsblutung 54  
Mutterkuchen 54  
Muttermund 54
- N** Nebenhoden 57  
Onanie 59 Orgasmus 59
- O** Onanie 59 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  
Vaginalsekret 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 Empfängnis oder Zeugung genannt. Aus einer befruchteten Zelle kann sich ein Baby entwickeln.

## Beschneidung

Das ist eine Operation. Dabei wird die  
↳ Vorhaut am ↳ Penis (Glied) 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. Mäd-  
chen 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.

## Blutung

Das ist ein anderes Wort für  
↳ Menstruation. Schau dort nach.

## 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 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 (Glieds) 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 sind enge Verbindungskanäle zwischen den beiden ⇨ Eierstö-

cken und der ⇨ Gebärmutter. Nach einem ⇨ Eisprung wird die winzig kleine ⇨ Eizelle im dazugehörigen Eileiter aufgefangen. Da kann sie von einer ⇨ Samenzelle befruchtet werden, wenn eine da ist. Die Eizelle wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter. Falls die Eizelle befruchtet wurde, nistet sie sich in der Gebärmutter ein. Daraus kann ein Baby entstehen. Falls sie nicht befruchtet wurde, wird sie bei der nächsten ⇨ Menstruation (Monatsblutung) abgestoßen.

## 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 aufgefangen. 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

Wenn ein Junge oder ein Mann einen ⇨ Orgasmus hat, kommt eine weißli-

che Flüssigkeit aus dem steifen ⇨ Penis (Glied) heraus. Das wird Ejakulation oder Samenerguss genannt. In der Flüssigkeit sind ⇨ Samenzellen.

## 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 (Glied) 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  
vermehren, 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

Das ist ein anderes Wort für ⇨ Gynäkologin / Gynäkologe. Schau dort nach.

## 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 Fruchtwas-  
ser 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 (Glied). 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 Wendeplakat  
zur Geschichte.

## Geschlechtsverkehr

Manche Menschen sagen auch «miteinander schlafen» oder «Sex haben» dazu. Sex ist aber mehr als Geschlechtsverkehr (⇨ Sexualität). Auch Koitus ist ein Wort dafür. Dabei sind sie erregt und haben Lust aufeinander. Der ⇨ Penis (Glied) wird steif und gleitet in die ⇨ Vagina (Scheide). Wenn der ⇨ Penis in den ⇨ After (Po-Loch) gleitet, wird das auch Geschlechtsverkehr genannt. Geschlechtsverkehr sollte nur machen, wer Lust dazu hat und wenn beide es möchten.

## Glied

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

## Gynäkologin / Gynäkologe

Eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe wird auch Frauenärztin oder Frauenarzt 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 Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, wenn Mädchen Fragen zur körperlichen ⇨ Entwicklung, ⇨ Sexualität oder ⇨ Verhütung haben. Außerdem begleiten sie schwangere Frauen.



## 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 sehr kurze Harnröhre. Sie endet im vorderen Eingang der ⇨ Vagina (Scheide). Jungen und Männer haben eine längere Harnröhre. Sie verläuft durch den ⇨ Penis (Glied) 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 (Glied) 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 am Eingang 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 den Eingang 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 sichtbaren ⇨ Geschlechtsorgane genannt.

## Intimhaare

So werden die Haare auf und über der ⇨ Vagina (Scheide) und dem ⇨ Penis (Glied) 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. Manche Menschen rasieren sich die Intimhaare ab, weil sie das schöner oder hygienischer finden.

## 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

## Kitzler

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

## Klitoris

Die Klitoris (Kitzler) gehört zu den  
⇨ Geschlechtsorganen von Mädchen  
und Frauen. Manche Menschen  
nennen die Klitoris auch Kitzler. 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 (Glied) steif geworden, treten vorn an der ⇨ Eichel ein paar Tropfen einer durchsichtigen Flüssigkeit aus. Das ist der Lusttropfen. Der Lusttropfen enthält bereits ⇨ Spermien. Gelangen die Spermien in die Vagina (Scheide), kann es zu einer Schwangerschaft kommen.



## Masturbation

Masturbation ist ein anderes Wort für Selbstbefriedigung. Das bedeutet, den eigenen ⇨ Körper zu streicheln und sich selbst an empfindsamen Stellen wie zum Beispiel den Brustwarzen, der ⇨ Vagina (Scheide), der ⇨ Klitoris (Kitzler) oder dem ⇨ Penis (Glied) und den ⇨ Hoden zu berühren und so sexuell zu erregen – oft bis zum ⇨ Orgasmus. Die Masturbation ist nicht ungesund und nicht schädlich.

## 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.

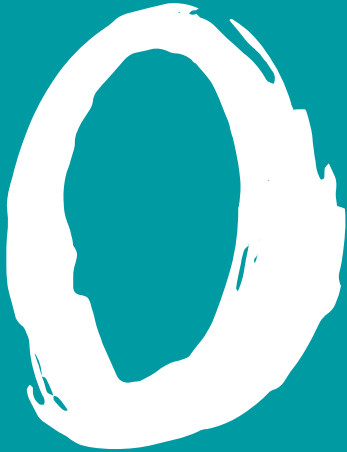
Durch den Muttermund fließt das Menstruationsblut nach außen.

⇨ 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.



## Onanie

Das ist ein anderes Wort für

⇨ Masturbation. Schau dort nach.

## 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 (Glied) 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

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

## Petting

Petting ist ein Wort dafür, sich gegenseitig 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 Vorhautveren-  
gung. 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 entzün-  
den. Wenn eine Person viele entzünde-  
te 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 Ge-  
schlechtsorganen von Jungen und  
Männern. Sie wird auch Vorsteherdrü-  
se genannt. Bei sexueller Erregung

produziert sie eine Flüssigkeit, die die  
↳ Samenzellen schützt und ihnen die  
Fähigkeit gibt, nach der ↳ Ejakulation  
zur ↳ Eizelle zu schwimmen (schau  
doch mal auf das Wendepokal zur  
Geschichte).

## 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 ↳ Samen-erguss. 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

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

## 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 (Glied) 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 (Glied) 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 (Glied) unter den ⇨ Intimhaaren (Schamhaaren) liegt. Das Wort Schambein hat nichts mit „sich schämen“ zu tun.

## Schamhaare

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

## Schamlippen

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

## Scheide

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

## Scheidenflüssigkeit

Das ist ein anderes Wort für  
⇨ Vaginalsekret. Schaue 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 normalerweise 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. Schaue dort nach.

## Selbstbefriedigung

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

## 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 (Glied) 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 sichtbaren 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.

## Vaginalsekret

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 Vaginalsekret oder 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 (Glieds) 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), der kleine sichtbare Teil der ⇨ Klitoris (Kitzler) und der Vaginaeingang.

## Vulvalippen

Die Vulvalippen (Schamlippen) sind Teil der ⇨ Vulva, also der sichtbaren ⇨ Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen. Sie liegen am Eingang zur ⇨ Vagina (Scheide) und bedecken und schützen diese Öffnung. Es gibt auf beiden Seiten eine innere und eine äußere Labie. 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 oder Empfängnis.

Schaue 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:

**0800-1110333**

montags bis samstags von 14–20 Uhr.

# Impressum

## Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
Maarweg 149-161, 50825 Köln,  
www.bzga.de

© BZgA 2023 | Alle Rechte vorbehalten.

## Kommissarischer Leiter

Dr. Johannes Nießen

## Redaktion

BZgA

## Idee und Konzeption

HauptwegNebenwege GmbH, Köln

## Gestaltung

BOK + Gärtner GmbH, Münster

## Druck

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.  
Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

## Auflage

13.300.04.24

## Artikelnummer

13160005

## Bestelladresse

bestellung@bzga.de

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





