



Ist es schlimm, wenn man schon 13 ist und noch immer nicht in der Pubertät?

Überhaupt nicht! Und vor 150 Jahren wäre man mit 13 ein absoluter Frühentwickler gewesen. Die meisten Menschen kamen zu der Zeit viel später in die Pubertät, weil sie sich nicht richtig ernähren konnten. Nur wenige Mädchen bekamen ihre erste Regel, bevor sie 17 Jahre alt waren. Denn um fruchtbar zu werden, brauchen Mädchen einen Körperfettanteil von rund 17 Prozent. Auch Jungen waren später dran als heute: Sie kamen später in den Stimmbruch und fingen später an zu wachsen und Körperhaare zu kriegen.

Heutzutage ernähren wir uns besser und kommen früher in die Pubertät. Aber selbst wenn du heute mit 13 noch keine Scham- oder Achselhaare hast: In der Pubertät bist du mit größter Wahrscheinlichkeit trotzdem. Denn die fängt schon vorher an. Bei sehr vielen Mädchen beginnt sie im 10. Lebensjahr. Zwischen 11 und 13 bekommen die meisten ihre Regel. Fällt der Startschuss bei dir mit 11 oder 12, bekommst du deine Regel wahrscheinlich entsprechend mit 13 oder 14. Bei Jungen spielen die Hormone etwas später, zwischen 12 und 15 zum ersten Mal verrückt.

Erst wer mit 16 noch keine Regel oder keinen Samenerguss hatte, sollte mal seinen Arzt oder seine Ärztin um Rat fragen.



Warum wird man erwachsen, kann man nicht immer Kind bleiben?

Warum werden wir geboren, warum sterben wir? Weil eine höhere Macht, die Natur, das Universum es so gewollt haben?

Fest steht, wir müssen erwachsen werden, damit neues Leben entstehen kann und der Kreislauf immer weitergeht. Würden wir nicht in die Pubertät kommen und immer Kind bleiben, würde die Menschheit aussterben!

Weil viele ihre Kindheit als schön und unbeschwert empfinden, ist es ganz normal, dass man auch traurig wird, wenn man merkt, dass sie langsam zu Ende geht. Klar, die Pubertät ist die Zeit des Übergangs: Der Körper baut sich um und auch die Seele. Die vielen Veränderungen, dieser Aufbruch ins Unbekannte kann auch Angst machen. Aber Erwachsenwerden bedeutet auch, Neues ausprobieren zu können und neue Freiheiten zu genießen. Und selbst der Stress und die Sorgen auf dem Weg zum Erwachsensein sind zu etwas nützlich: Man lernt sich selbst und andere immer besser kennen und verstehen.





