

## Was ist die Pubertät?

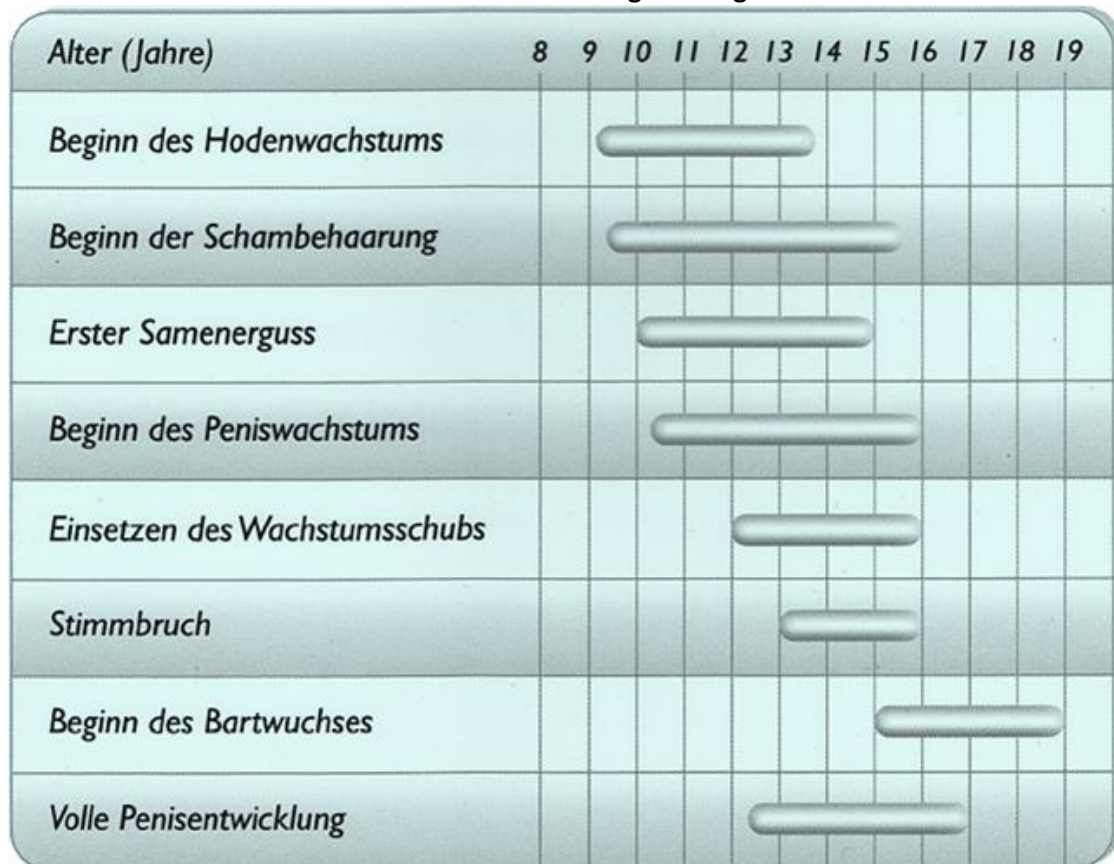
Die Pubertät ist die Zeit der Veränderung. Dein Körper, deine Empfindungen und deine Gedanken verändern sich. Dein Körper wird geschlechtsreif und nimmt langsam die Form einer Frau oder eines Mannes an. Diese Zeit kann geprägt sein von Stimmungsschwankungen. Du bist glücklich und fast im gleichen Moment bist du vielleicht total wütend oder traurig und du kannst dir gar nicht genau erklären, warum. Es kann sein, dass du beginnst, dir Gedanken zu machen über Dinge, die dich vorher gar nicht interessiert haben. Es kann auch sein, dass du dich zum ersten Mal so richtig verliebst. Andere beginnen in dieser Zeit, sich Gedanken über das Leben, die Welt, die Menschen usw. zu machen und eigene Überzeugungen zu entwickeln. Dies führt auch häufig zu Konflikten mit Eltern oder anderen erwachsenen Personen. Es ist eine Zeit, in der du dich enorm entwickelst und vom Kind zu einer jungen, erwachsenen Person wirst.

**Pubertätsentwicklung bei Mädchen**



Quelle: <https://www.aufklaerungsstunde.de/lehrmaterialien-sexualkunde/themengebiete/entwicklung>

### Pubertätsentwicklung bei Jungs



Quelle: <https://www.aufklaerungsstunde.de/lehrmaterialien-sexualkunde/themengebiete/entwicklung>