

2008, Ausgabe 4

# Alles klar!

## Pubertät und Hygiene – Körperpflege bei Mädchen und Jungen



## „Alles klar!“ auf einen Blick

Unsere Reihe „Alles klar!“ legt den Fokus auf spezielle Themen der Sexualerziehung und ergänzt den Unterricht. Wir freuen uns, Ihnen mit der vorliegenden Ausgabe unterrichtsgerechte Informationen zum Thema **„Pubertät und Hygiene – Körperpflege bei Mädchen und Jungen“** zu liefern.

Weitere Ausgaben von „Alles klar!“ können Sie schnell und einfach im Internet unter [www.aufklaerungsstunde.de](http://www.aufklaerungsstunde.de) herunterladen. Neben den Themenschwerpunkten der „Alles klar!“-Reihe finden Sie auf der Website zusätzliche grundlegende Materialien für Ihren Sexualkundeunterricht: von Basisfolien zur allgemeinen körperlichen Entwicklung bis hin zu anschaulichen Darstellungen rund um das Thema Pubertät.

## Die Zielgruppe

Die Unterrichtsreihe richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 7. Grundsätzlich sind die Themen sowohl für Mädchen als auch für Jungen relevant. Bei den Fragen zur Monatshygiene und zu deren Anwendung empfiehlt es sich jedoch, die Mädchen separat zu unterrichten.

## Inhalt

Einführung	4
Hintergrundinformationen: Die persönliche Hygiene von Mädchen und Jungen	5
Startklar zum Unterricht	7
Anregungen zum Unterricht: Spannendes zum Körper und zu seiner Pflege	8
Anregungen zum Unterricht: Die zweckmäßige Intimhygiene	9
Die weibliche Monatshygiene: Gepflegt durch die Tage	10
Literaturverzeichnis	12

## Einführung

### Unterrichtsthema dieser Ausgabe: „Pubertät und Hygiene – Körperpflege bei Mädchen und Jungen“

In der Pubertät bekommt die Verantwortung für die eigene Gesundheit immer deutlichere Konturen. Mit den körperlichen Veränderungen unter dem Einfluss der Geschlechtshormone ändert sich nicht nur die Qualität der Vorstellung vom eigenen Körper, sondern auch das Pflegebedürfnis.

### Sauber ist super!

Die Körperpflege nimmt einen neuen Stellenwert im Leben der Heranwachsenden ein und sollte nicht als notwendiges Übel, sondern als angenehmes Erlebnis gesehen werden. Die Besprechung der körperlichen Veränderungen und eine frühe, einfühlsame Wissensvermittlung über die Körperpflege im Allgemeinen und die Intimhygiene im Speziellen unterstützen die Jugendlichen, sich in ihrer Haut wohlfühlen und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

### Alles klar?

Das Schulpaket bietet zahlreiche Materialien für die Sexualerziehung. Die **instruktiven Folien** können in den Unterricht eingebunden werden und helfen, komplexe Vorgänge einfach zu erklären. Die **Broschüre** „Mein Tagebuch“ ist zur Weitergabe an Ihre Schülerinnen gedacht und kann auch im Unterricht ihre Verwendung finden. Sie beantwortet ausführlich Fragen zur körperlichen Entwicklung, zur Menstruation und zur Hygiene. Die Schüler-Website [www.vomerwachsenwerden.de](http://www.vomerwachsenwerden.de) sowie die Lehrer-Website [www.aufklaerungsstunde.de](http://www.aufklaerungsstunde.de) können Sie auch interaktiv im Unterricht nutzen, um diesen noch lebendiger zu gestalten.

## Die persönliche Hygiene von Mädchen und Jungen

„Die Basis allen prophylaktischen Verhaltens im weitesten Sinne ist Körpersensibilität und Körperhygiene. Nur wenn die Alltagshygiene ein selbstverständlicher Bestandteil menschlichen Lebensstils und menschlicher Lebensqualität ist, ist auch die Motivation für einen prophylaktischen Lebensstil und damit für gesundheitlich relevantes Verhalten überhaupt gegeben.“

Diesen Schluss zieht BERGLER (1989) aus seiner umfangreichen Untersuchung zur Körperhygiene und Sauberkeit im internationalen Vergleich. Er beschreibt das Hygiene- und Sauberkeitsverhalten als einen Lernprozess, der mit dem Toilettentraining des Kleinkindes beginnt und dessen Ergebnis abhängig ist von der Vorbildlichkeit elterlichen Verhaltens, der Vermittlung eindeutiger Verhaltensregeln und einem systematischen, kontinuierlich kontrollierenden Sauberkeitserziehungsstil. Neben dem Elternhaus spielen andere Sozialisierungsagenten eine Rolle – so die Schule mit der Vermittlung von Hygiene- und Gesundheitswissen.

Verständliche Anleitungen sind wichtig in den Jahren, in denen sich Gewohnheiten bilden und festigen. Dass man sich sauber halten muss, ist bekannt, aber über die Details wird eher selten gesprochen. So wissen viele Jugendliche nicht, dass sie die Schamregion täglich waschen müssen. Mit dem Einsetzen der Pubertät erhält diese Notwendigkeit bei Jungen und Mädchen neue Akzente, denn die Schambehaarung beginnt zu wachsen, die Talg- und Schweißdrüsen werden aktiver und die Duftdrüsen nehmen ihre Produktion auf: Die Eltern stellen fest, dass ihr Kind anders riecht. Auch wenn das Sauberkeitsverhalten gut entwickelt ist, wird jetzt eine umfangreichere Pflege notwendig.

Für den Jungen ist wegen der übersichtlichen Anatomie die Pflege vergleichsweise einfach: In der Schamgegend münden Harnröhre und Darm, die beiden Öffnungen liegen weit auseinander. Am Glied gibt es eine Zone mit erhöhtem Pflegebedarf: die Kranzfurche. Sie befindet sich am Ansatz der Eichel, also unter der Vorhaut. Deshalb muss die Vorhaut täglich einmal zurückgeschoben werden, damit die Kranzfurche freiliegt und von den weißlichen Absonderungen (Smegma) gereinigt werden kann, die sich dort sammeln. Das Zurückschieben der Vorhaut muss immer behutsam geschehen, damit keine Einrisse entstehen. Bis zum vierten Lebensjahr, manchmal auch länger, ist die Vorhaut normalerweise noch verklebt. Später aber sollten alle Jungen angeleitet werden, das Zurückschieben der Vorhaut, zum Beispiel im warmen Bad, hin und wieder vorzunehmen – dann ist der Schritt zur täglichen Pflege nicht mehr so groß. Haben Jungen dabei Probleme oder Schmerzen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Das Mädchen kann seine Schamgegend nicht überblicken, drei Körperöffnungen liegen dort nur wenige Zentimeter voneinander entfernt. Die Reinigung geschieht eher nach Gespür. Im Vorhof, zwischen den Schamlippen, im weiteren Verlauf der Schamspalte und an den Schamhaaren sammeln sich die Ausscheidungen der Talgdrüsen. Bei allem Waschen und Wischen muss die Richtung stimmen: immer nur von vorne nach hinten, nie umgekehrt, weil dann Bakterien vom Darm zum Eingang der Scheide gebracht werden können.

In einem Beitrag der Zeitschrift DER FRAUENARZT (11/2004) heißt es: „Die Schamgegend ist das am stärksten mikrobiell besiedelte Hautareal. Verstärkte Reinigungsmaßnahmen und andere Belastungen (wie frühe Kohabitarche, zunehmende Enthaarung im Genitalbereich, Intimschmuck) und die vermehrte Verwendung von Waschlotionen können zur Austrocknung, Allergisierung und Beschädigung der Haut im anogenitalen Bereich führen. Eine intakte Haut ist der beste Schutz vor Infektionen und entzündlichen Veränderungen.“

In der Pubertät kommen beim Mädchen Absonderungen aus der Scheide hinzu, die spezielle Hygienemaßnahmen erfordern. Die steigenden Blutspiegel der Geschlechtshormone bewirken fortschreitende Veränderungen an den Geschlechtsorganen. Ein bis zwei Jahre vor der ersten Menstruation stellt sich ein weißlich-schleimiger Ausfluss ein. Er wird von einem Überschuss an Östrogenen verursacht, der entwicklungsbedingt ist und sich in den Folgejahren ausbalanciert. Der Weißfluss ist nicht behandlungsbedürftig. Wenn er, was nicht selten vorkommt, sehr reichlich ist und ein ständiges Nässegefühl im Schritt verursacht, ist das Tragen von saugfähigen Sliepeinlagen zu empfehlen. Wenn sich der Ausfluss hinsichtlich Farbe oder Geruch verändert, wenn Juckreiz oder Wundgefühl in der Schamgegend oder Schmerzen beim Wasserlassen auftreten, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Mit dem Einsetzen der Menstruation – heute im Durchschnitt zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr – treten neue Erfordernisse auf: Die monatliche Blutung muss aufgefangen werden. Als Menstruationsschutz können junge Mädchen Binden oder Tampons verwenden. Die Mädchen sollten alle Möglichkeiten des Menstruationsschutzes kennen lernen, um dann selber entscheiden zu können, mit welcher Lösung sie sich wohler und sicherer fühlen.

Alle Ratschläge zur Hygiene sollten auf den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit abzielen und eine unkomplizierte Einstellung der Jugendlichen zu ihren gesunden Körperfunktionen fördern.

## Startklar zum Unterricht

Führen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt an das sensible Thema heran: zum Beispiel mit folgenden Fragen, die für eine aufgelockerte Unterrichts Atmosphäre sorgen:

■ **Welche Körperpflege-Artikel kennt ihr?**

Zum Beispiel Kamm, Duschgel, Seife, Deodorant, Zahnbürste, Binden, Tampons

■ **Wie verändert sich der Körper von Mädchen und Jungen in der Pubertät?**

Bei beiden Geschlechtern: z.B. Wachstum, Scham- und Achselbehaarung, Pickel

Bei Mädchen: z.B. breitere Hüften, Brustentwicklung, Weißfluss, Menstruation

Bei Jungen: z.B. breitere Schultern, Bartwuchs, Pollution, Stimmbruch

■ **Könnt ihr euch Veränderungen vorstellen, aus denen spezielle Anforderungen an die Körperpflege erwachsen?**

Für beide Geschlechter: z.B. Pickel (Hautreinigung und -pflege), Schweiß/Schambehaarung (regelmäßiges und gründliches Waschen, besonders der Schamgegend, Verwendung eines Deodorants), fettige Haare (regelmäßige Haarwäsche)

Für Mädchen: z.B. Weißfluss (Slipereinlagen), Menstruation (Tampons, Binden)

Für Jungen: z.B. Pollution (durch Auffangen/Reinigung), Bartwuchs (Rasur)

■ **Könnt ihr euch vorstellen, welchen Einfluss der unterschiedliche Körperbau auf die Intimhygiene von Mädchen und Jungen hat?**

Form und Anordnung der Geschlechtsorgane

Bei Jungen: z.B. Vorhaut zum Säubern zurückschieben, Glied/Kranzfurche reinigen

Bei Mädchen: z.B. drei Körperöffnungen, die uneinsehbar nur wenige Zentimeter voneinander entfernt liegen (Reinigung nur nach Gespür möglich, Wischen von vorne nach hinten)

## Spannendes zum Körper und zu seiner Pflege

Die pubertäre Entwicklung und die damit einhergehenden Veränderungen des Körpers erfordern auch ein verändertes Reinigungsverhalten. So können zum Beispiel aufgrund des Wachsens der Schamhaare Schweiß und Absonderungen an den entsprechenden Körperstellen leichter haften bleiben. Daher müssen diese Regionen auch sorgfältiger gereinigt werden als in jüngeren Jahren. Einen Überblick über die verschiedenen Phasen der körperlichen Entwicklung liefert die **Folie „Der zeitliche Verlauf der Entwicklung“**.

Unser Körper ist rekordverdächtig – und stellt dies auch mit beeindruckenden Zahlen unter Beweis. Mit den folgenden Fakten ist Ihnen die Aufmerksamkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler gewiss.

### Wusstet ihr schon ...

- ... dass die Haut das größte Organ unseres Körpers ist? Sie macht 17,4% des eigenen Körpergewichts aus. Das heißt: Die Haut eines 50 kg schweren Menschen wiegt 8,7 kg.
- ... dass auf trockenen Hautpartien etwa 1.000 Bakterien pro Quadratzentimeter leben? Auf feuchter Haut können es tausend bis zehntausend Mal mehr sein. Sie ernähren sich von Talg und Schweiß und schützen vor Infektionen, indem sie mögliche Angriffspunkte für Krankheitskeime blockieren. Wasser und milde Reinigungsprodukte helfen, diesen natürlichen Schutzmantel der Haut zu erhalten.
- .... dass ca. 80% der Jugendlichen in der Pubertät mehr oder weniger stark unter Hautunreinheiten leiden? Der Sexualhormonspiegel steigt, die Hormone sorgen für eine vermehrte Talgproduktion der Haut. Talg kann die Haarfollikel verstopfen und Pickel entstehen lassen. Die Haut sollte daher gut gereinigt und gepflegt werden.
- .... dass der Körper etwa 2 Millionen Schweißdrüsen besitzt? Im Handteller, an der Fußsohle und in der Achselhöhle sitzen an die 400 Schweißdrüsen auf jedem Quadratzentimeter Haut. Die Schweißdrüsen werden hormonbedingt in der Pubertät vermehrt aktiv.
- ... dass die täglich abgesonderte Schweißmenge etwa 800 ml beträgt? Frisch abgesonderter Schweiß riecht nicht, denn Schweiß besteht zu 99 % aus Wasser. Er riecht erst, wenn er durch Hautbakterien zersetzt wird. Deswegen ist die tägliche Körperpflege besonders wichtig.

## Die zweckmäßige Intimhygiene

Ein gepflegtes Äußeres ist Teil der persönlichen Ausstrahlung. Nicht umsonst findet man einen Menschen sympathisch, wenn man ihn gut riechen kann. Eine sorgfältige Körperpflege trägt zur Gesunderhaltung der Haut und der Geschlechtsorgane bei. Dabei haben Jungen und Mädchen aufgrund der Anatomie unterschiedliche Anforderungen an die Pflege.

Dies lässt sich anhand der **Folien „Die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane“** leicht nachvollziehen. Eine übersichtliche Anleitung zur Körperhygiene geben die **Folien „Körperhygiene für Mädchen und Jungen“**.

Das Interesse der Heranwachsenden an den vielfältigen Veränderungen im Intimbereich während der Pubertät ist groß. Deshalb haben wir einige spannende und lehrreiche Informationen zusammengestellt.

### Wusstet ihr schon ...

- ... dass es speziell für den Beginn der Pubertät den Ausdruck „Pubeszenz“ gibt? Dieser leitet sich ab von dem lateinischen Wort „pubescere“ = „sich behaaren“.
- ... dass Schamhaare einen Zweck erfüllen? Eine Erklärung besagt, dass durch sie die Duftdrüsen-sekrete wie Pheromone (Sexuallockstoffe) besser verdunsten und sich verteilen können. Der Umgang mit den Schamhaaren ist allerdings immer durch Kultur und Mode beeinflusst worden. Je nachdem wird entweder dichte Behaarung oder Haarlosigkeit als attraktiv empfunden.
- ... dass früher in bestimmten Kulturen die Schamhaare aufgrund von Wassermangel entfernt wurden? Wüstenvölker hatten nie genügend Wasser, um sich ausreichend zu waschen, die Schamhaarentfernung war daher eine hygienische Notwendigkeit für sie. In einigen Gesellschaften ist die Schamhaarrasur auch heutzutage verbreitet.
- .... dass Scham- und Achselgegend die am stärksten mit Bakterien besiedelten Bereiche der Haut sind? Weil es dort mehr Duft- und Schweißdrüsen gibt, können durch das feuchte Milieu Bakterien besonders gut gedeihen. Die tägliche Reinigung dieser Bereiche hilft, Geruchsbildung und Hautreizungen zu vermeiden.

## Gepflegt durch die Tage

Während der Menstruation sollten Mädchen sich mehr Zeit für ihre Körperpflege nehmen. Regelmäßiges Waschen – am besten morgens und abends – oder Duschen gehört dazu und ist eine Voraussetzung für das Wohlbefinden.

Mit den folgenden Informationen geben Sie den Mädchen Sicherheit im Umgang mit dem geeigneten Menstruationsschutz. Die Folie „Anwendung der Menstruationshygiene“ unterstützt Ihre Ausführungen.

### Slipenlagen – der tägliche Schutz

Viele junge Mädchen haben bereits ein bis zwei Jahre vor der ersten Periode eine Absonderung aus der Scheide, den sogenannten „Weißfluss“, ein Zeichen dafür, dass die Geschlechtsorgane hormonbedingt ausreifen. Der natürliche Scheidenausfluss ist etwas völlig Normales im Leben einer Frau. Slipenlagen helfen, überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Sie sind schmaler und dünner als Binden, werden aber genauso in den Slip geklebt. Slipenlagen können auch unterwegs einfach und schnell gewechselt werden. Während Binden zur Aufnahme der Regelblutung bestimmt sind, werden Slipenlagen hauptsächlich an den Tagen zwischen den Blutungen als Teil der täglichen Körperpflege getragen. Sie sind auch hilfreich bei einem unregelmäßigen Zyklus, um Überraschungen zu vermeiden, oder wenn anfänglich noch Unsicherheit besteht, wann der Tampon gewechselt werden muss.

### Binden – der äußere Schutz

Die modernen Binden sind hochsaugfähig und komfortabel im Tragen. Sie werden mit einem Klebestreifen im Slip befestigt und liegen außen am Körper an. Deshalb benetzt die menstruelle Absonderung den Scheidenvorhof, oft auch weitere Partien der Schamlippen und die Schamhaare. Weil sich das Blut rasch zersetzt, kommt es zum typischen Menstruationsgeruch. Die Vorlage sollte daher häufig gewechselt werden, und das Mädchen muss sich sorgfältig pflegen.

### Intimpflegetücher – praktisch für unterwegs

Intimpflegetücher sind hilfreich, um die Schamgegend zwischendurch oder unterwegs ausreichend frisch zu machen, zum Beispiel nach dem Sportunterricht.

## Tampons – der innere Schutz

Die Verwendung von Tampons ist erklärungsbedürftig, aber ihr pflegetechnischer Vorteil ist evident: Das Blut wird im Inneren der Scheide aufgefangen, außen bleibt alles sauber und trocken.

Den richtig platzierten Tampon spürt man beim Tragen nicht. Grundsätzlich können Mädchen von der ersten Regel an Tampons benutzen. Durch die hormonellen Veränderungen, die der ersten Regel vorausgehen, ist das Jungfernhäutchen, das ganz vorne unten im Scheideneingang liegt, eine weiche und dehnbare Hautfalte geworden, so dass kleinere Tampongößen normalerweise problemlos verwendet werden können. Tampons erlauben einen souveränen Umgang mit dem eigenen Körper und der Menstruation, gleichgültig ob man aktiv ist oder sich die Freiheit nehmen kann, es während der Tage ruhiger angehen zu lassen.

## Tampons – die Demonstration ihrer Funktionsweise

Zur Demonstration von Wirkweise und Anwendung hält man den Tampon in der zur Faust geschlossenen Hand und träufelt von oben etwas Wasser darauf. So spürt man, wie der Tampon sich ausdehnt und sich seiner Umgebung sanft anpasst. Dies können die Mädchen auch zu Hause selber ausprobieren, um sich mit dem Tampon vertraut zu machen. **Tamponproben o.b.® ProComfort™ Mini** (besonders geeignet für Anfängerinnen) und **o.b.® ProComfort™ Normal** liegen jedem **Probierset** bei.

Zum Verhalten während der Menstruation haben Ihre Schülerinnen viele Fragen. Eine **Kopiervorlage „Häufige Fragen im Unterricht“** ist auf der Lehrer-Website [www.aufklaerungsstunde.de](http://www.aufklaerungsstunde.de) bereitgestellt.

## Auch in der Schule gut versorgt

Generell ist das gesteigerte Pflegebedürfnis der Mädchen zu beachten. Für die Vernichtung von gebrauchten Slipeinlagen, Binden und Tampons sollte es innerhalb der Toiletten Abfalleimer sowie Tüten oder Papier zum Einwickeln geben. Junge Mädchen sollten außerdem wissen, dass Hygieneprodukte nicht in der Toilette entsorgt werden dürfen, weil sie diese verstopfen können. Sinnvoll ist ein Vorrat an Hygieneprodukten, falls die Mädchen diese mal vergessen haben oder ihre Regel noch nicht so gut abschätzen können (zum Beispiel im Sekretariat oder an einer speziellen Stelle im Klassenzimmer).

**Bitte wenden Sie sich an unsere kostenfreie Service-Hotline unter der Tel.-Nr. 00800 22210010, wenn Sie o.b.® Tampons für das Schulsekretariat benötigen.**

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF): Sauber sein, fit sein, gesund sein. Ratschläge für Mädchen und Jungen.

Atzmüller, M., Grammer, K.: Biologie des Geruchs: Die Bedeutung von Pheromonen für Verhalten und Reproduktion. In: Speculum – Zeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe 2000; 18 (1); 12–18.

Bergler, R.: Körperhygiene und Sauberkeit im internationalen Vergleich. Zentralblatt für Bakteriologie und Hygiene 1989; B187; 422–507.

Deutsche Dermatologische Gesellschaft: Leitlinie Akne und ihre Subtypen. Stand 07/1998. Berlin.

Esser Mittag, J.: Sexualhygiene und Sexualerziehung. In: Kinder- und Jugendgynäkologie, 2. Aufl. Schattauer Verlag, Stuttgart 2002; 59–71.

Kahl, H., et al. (Robert Koch-Institut, Berlin): Sexuelle Reifung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 2007; 50: 677–685.

Petersen, Prof. Dr. Eiko E., et al.: Vulvabeschwerden und Hautpflege. Empfehlungen zur Behandlung und Pflege. In: Der Frauenarzt 45 (2004); Nr. 11; 1.052.

Psyhyrembel Wörterbuch Sexualität. Barb. v. Dressler, S., Zink, Z.; de Gruyter Verlag, Berlin 2003.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:



[www.aufklaerungsstunde.de](http://www.aufklaerungsstunde.de)  
(Lehrer-Website)



[www.vomerwachsenwerden.de](http://www.vomerwachsenwerden.de)  
(Schüler-Website)



[www.ob-online.de](http://www.ob-online.de)