

A large, light pink circular graphic that starts from the top-left corner and curves towards the center of the page, partially enclosing the title.

## **II. Aufgaben in der Pubertät**

# 1 Körperliche Aufgaben in der Pubertät

## 1.1. Der zeitliche Verlauf der körperlichen Entwicklung

In der Pubertät erleben Mädchen und Jungen eine Phase maximaler Entwicklungsgeschwindigkeit. Die sicht- und spürbaren Veränderungen an den verschiedensten Stellen des Körpers beanspruchen viel Aufmerksamkeit und Energie und können bei den Jugendlichen auch zu starken Verunsicherungen führen. Angesichts der großen **Bandbreite des Normalen** im Zeitverlauf der Entwicklung wundert es nicht, dass die Frage nach der eigenen Normalität viele Jugendliche bewegt.

Die Rückversicherung, dass alles seine Richtigkeit hat, was der junge Mensch bei sich selbst beobachtet, auch wenn Gleichaltrige zum Beispiel „schon weiter“ oder „noch nicht so weit“ sind, bewirkt eine

nicht zu unterschätzende Stabilisierung und innere Ruhe in dieser bewegenden Zeit. Dies gilt insbesondere auch für Jungen, deren Pubertät in der Regel etwa anderthalb bis zwei Jahre später beginnt als die der Mädchen. Aus den daraus folgenden emotionalen Verunsicherungen resultiert oftmals ein provozierendes oder inadäquates Verhalten der Jungen.

Lehrer:innen können zur Beruhigung der Jugendlichen beitragen, indem sie im Unterricht die große Variabilität in der körperlichen Entwicklung bei Jungen und Mädchen aufzeigen. Grafische Darstellungen, die die große Bandbreite des Normalen veranschaulichen, helfen den Schüler:innen, ihre Entwicklung besser zu verstehen, und nehmen ihnen damit die Angst vor „nicht normalen“ Veränderungen an ihren Körpern.

### Körperliche Entwicklung bei Mädchen

Mädchen ♀	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Beginn des Wachstums von Scheide und Gebärmutter												
Beginn der Achsel- und Schambehaarung												
Beginn der Brustentwicklung												
Einsetzen des Weißflusses												
Beginn des Wachstumsschubs												
Einsetzen der Periode (Menstruation)												

### Körperliche Entwicklung bei Jungen

Jungen ♂	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Beginn des Hodenwachstums												
Beginn der Körperbehaarung												
Erster Samenerguss/Geschlechtsreife												
Beginn des Peniswachstums												
Einsetzen des Wachstumsschubs												
Beginn des Stimmbruchs												
Beginn des Bartwuchses												

Abb.: Zeitlicher Verlauf der körperlichen Entwicklung bei Mädchen und Jungen. Entnommen aus den Unterrichtsmaterialien von Aufklaerungsstunde.de.

Die Vermittlung der großen Bandbreite des Normalen schafft Beruhigung. Sollten Sie allerdings wahrnehmen oder befürchten, dass eine Entwicklung ungewöhnlich verläuft, kann es hilfreich sein, dem jungen Menschen zu einem Besuch bei einem bzw. einer Kinder- und Jugendarzt bzw. -ärztin, Hausarzt bzw. -ärztin oder Gynäkolog:in zu raten.



[Themenbeitrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen \(IQWiG\) zur Pubertät](#)



[Arbeitsblatt zur körperlichen Entwicklung von Jugendlichen](#)

## 1.2. Die Körperwahrnehmung bei Jugendlichen

Besonders gut sichtbar sind bei Pubertierenden die **Veränderungen der Körperformen**. Das Körperbild von heranwachsenden Jungen wird vor allem durch die Zunahme von Muskelmasse und Verbreiterung der Schultern gekennzeichnet. Bei Mädchen äußern sich die sich verändernden Körperformen in der Regel durch das Wachstum der Brüste sowie durch breiter werdende Hüften.

Während bei Jungen die körperlichen Veränderungen überwiegend den eigenen Wunschvor-

stellungen entsprechen, beurteilen Mädchen ihre Körper deutlich kritischer. Trotz des Wissens um die Notwendigkeit eines breiteren Beckens für eine mögliche spätere Schwangerschaft sieht das junge Mädchen mit der eigenen entsprechenden Veränderung ihr medial vermitteltes Schönheitsideal gefährdet. Viele Mädchen fühlen sich „dick“ und erleben das **Brustwachstum** oft ambivalent. Häufig drücken und schmerzen die Brüste während des Wachstums, das auch nicht immer symmetrisch verläuft. Darüber hinaus kommentieren Außenstehende nicht selten die sichtbare Veränderung der Oberweite, was die Mädchen

meist als äußerst peinlich empfinden. Einige fühlen sich dann so unwohl, dass sie am liebsten ihren Körper zum Beispiel unter weiten Oberteilen verstecken würden. Diese „versteckende“ Kleidung spiegelt ihre grundsätzliche Verunsicherung wider.

Auch Jungen können in der Pubertät eine vorübergehende Anschwellung einer oder beider Brustdrüsen bei sich beobachten. Die sogenannte **Gynäkomastie** tritt bei 40 bis 70 % der männlichen Jugendlichen auf, ist jedoch in der Regel harmlos und bildet sich meist nach ein paar Monaten von selbst wieder zurück.

Das Wissen um die Normalität der Beschwerden wie die vorübergehende Vergrößerung der Brustdrüsen bei Jungen (Gynäkomastie) kann die Jugendlichen entlasten und zu einem besseren Körpergefühl beitragen.



[Körperwahrnehmung in der Pubertät](#)  
[UGB-Fachbeitrag zur Gesundheitsförderung von Mädchen und Jungen](#)  
[Leitlinie zur Gynäkomastie von F. Wimpissinger und B. Esterbauer](#)

### 1.3. Die Geschlechtsreife

Ein wichtiges Ziel der Pubertätsentwicklung stellt die Geschlechtsreife dar. Der Junge nimmt den Beginn seiner Fruchtbarkeit durch den ersten **Samenerguss** zu Beginn der Pubertät wahr. Dieses nächtliche Ereignis wird von den meisten Jungen als angenehm erlebt. Hinzu kommt, dass der Samenerguss in gewisser Weise steuerbar ist, keine großen Hygiene-Anforderungen stellt und **Fruchtbarkeit** und Lust miteinander vereint. Der erwachsen wer-

dende Körper des Jungen ermöglicht somit positive neue Erfahrungen ohne nennenswerte Probleme.

Bei Mädchen hingegen signalisiert die **erste Periode**, auch Menarche genannt, den ersten Eisprung und damit auch die Fortpflanzungsfähigkeit. Hier sind Fruchtbarkeit und sexuelle Lust nicht miteinander gekoppelt. Vielmehr wird die Periode häufig als Kontrollverlust, lästig oder sogar beängstigend erlebt. Viele Mädchen verstehen nicht den

Sinnzusammenhang ihrer Blutung und sind dazu gezwungen, sich mit Hygieneprodukten, unregelmäßigen Blutungen und gegebenenfalls mit Periodenbeschwerden wie Schmerzen auseinanderzusetzen. Im Vordergrund steht dabei oft die Angst, in besonders peinlichen Situationen von der Periode überrascht zu werden. Es liegt auf der Hand, dass der Eintritt der Fruchtbarkeit Jungen und Mädchen ganz unterschiedlich fordert und ihr Verhältnis zu ihren Körpern und ihrer Sexualität prägt.

**In einem geschlechterspezifisch aufgeteilten Unterricht sowie durch die Vermittlung von spezifischem Wissen, Verstehen und einer positiven Körperwahrnehmung lassen sich viele Unsicherheiten und Ängste nehmen. Konkrete Hinweise für Mädchen wie zum Beispiel zur Nutzung und Verfügbarkeit von Hygieneartikeln in der Schule, zum Umgang mit einer überraschend einsetzenden Periode oder zu Beschwerden während der Blutung stärken die Handlungssicherheit der Heranwachsenden.**



[Hintergrundinformationen zur Menstruation](#)

[Arbeitsblatt zu den Geschlechtsorganen von Mädchen](#)

[Arbeitsblatt zu den Geschlechtsorganen von Jungen](#)

### 1.4. Der Einfluss von Hormonen auf den Schlafrhythmus

„Die Hormone spielen verrückt“ ist eine häufige Formulierung für die oft wechselhaften **Gefühlslagen** in der Pubertät. Das höchst komplexe Ineinandergreifen unterschiedlicher Hormone ist beim Heranwachsenden noch nicht ganz ausgereift. Dies äußert sich nicht nur in gelegentlich unberechenbaren Stimmungslagen und der in den ersten ein bis zwei Jahren oft sehr unregelmäßigen Periode, sondern unter anderem auch im Schlafverhalten. Als Taktgeber unseres **Schlaf-Wach-Rhythmus**

gilt das überwiegend in der Zirbeldrüse unseres Zwischenhirns gebildete Hormon Melatonin. Die Hormonbildung wird unter anderem von den Lichtverhältnissen beeinflusst: Lichteinwirkung hemmt die Synthese des Hormons, und Dunkelheit fördert sie. Üblicherweise führt dies zu abendlicher Müdigkeit und Wachheit am Morgen. Dieser sogenannte zirkadiane Rhythmus kann individuell unterschiedlich sein und ist auch altersabhängig. In der Pubertät verschiebt sich die maximale Melatonin-Bildung in die späteren Abendstunden. Folglich können die jungen Menschen nicht

einschlafen und wachen dann morgens unausgeschlafen auf. Ein erholtter Schlaf bis in den späten Morgen ist den Jugendlichen meist nicht gegönnt, denn die Schule beginnt bereits am frühen Morgen. Das oft lästig oder unverschämt wirkende „Herumhängen“ ist also weniger einem trotzigem Fehlverhalten geschuldet als einem sich neu einpendelnden Hormongleichgewicht. Manche Wissenschaftler plädieren daher für einen späteren Schulbeginn, um dem Rhythmus der Jugendlichen Rechnung zu tragen.

Über ein gewisses Verständnis für die besondere Situation der Jugendlichen hinaus sollten sie natürlich zu einer guten Schlafhygiene angehalten werden. Die Stimmungsschwankungen sollten nicht pathologisiert oder lächerlich gemacht werden.



[Chronobiologie und Pubertät: Weniger Migräneattacken bei späterem Unterrichtsbeginn](#)

[US-Studie zu Auswirkungen von Schlafmangel auf die Leistungsfähigkeit bei Schüler:innen](#)

[Ärzteblatt: Schlafforscher fordern späteren Schulbeginn](#)

[Die Zirbeldrüse – Melatonin für einen gesunden Schlaf](#)

[Merkblatt zur Schlafhygiene](#)

## 2 Hygiene

Hygiene ist beim Menschen – im Gegensatz zu vielen Tieren – ein **erlerntes** Verhalten. Dementsprechend benötigt der junge Mensch Hinweise zu den neuen hygienischen Herausforderungen, die die Pubertät mit sich bringt. So sollte bei einem hautgesunden Menschen auf das tägliche Reinigen des ganzen Körpers durch Waschen, Duschen und/oder Baden aufmerksam gemacht werden, denn in dieser Lebensphase nimmt die Bildung von Schweiß erheblich zu. Dabei kommt es nicht darauf an, die größten Mengen von Duschgel in einer maximalen Duschzeit zu verbrauchen. Wichtig ist, den jungen Menschen auf eine gründliche Reinigung des Körpers hinzuweisen. Die zusätzliche Nutzung eines **Deos für die Achseln** kann hilfreich sein, wobei von Intimdeos und Duftsprays für die Intimhygiene abgeraten wird. Bei Mädchen führt die Anwendung von Intimdeos dazu, dass das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora gestört und somit der natürliche Schutz gegen Krankheitserreger geschwächt werden kann.

Da die **Intimhygiene** nach der Menarche eine besonders wichtige Rolle bei jungen Mädchen spielt, ist es empfehlenswert, ihnen nützliche Tipps mitzugeben. Vorangestellt sei, dass die Scheide keiner externen Reinigung bedarf. Es genügt, die inneren und äußeren Schamlippen mit einem dünnen Waschlappen oder mit der Hand zu reinigen. Wasser reicht hierfür vollkommen aus, bei Bedarf kann gegebenenfalls aber auch auf eine milde Seife oder Waschlotion zurückgegriffen werden. Das Abtrocknen mit dem Handtuch sollte genau wie beim **Abputzen nach dem Toilettengang** immer von vorne nach hinten erfolgen, denn sonst werden Bakterien und Schmutz vom Darmausgang in die Scheide oder Harnröhre verschleppt. Wenn das Mädchen äußerlich angewandte Menstruationshygieneartikel wie Binden benutzt, kann auch eine zwei- bis dreimalige Reinigung pro Tag empfohlen werden. Maßnahmen, die darüber hinausgehen, schaden dagegen eher dem natürlichen Schutz der Haut.

Auch bei Jungen beugt die Reinigung des Intimbereichs Entzündungen sowie unangenehmer Geruchsbildung vor. Bei ihnen bildet sich zwischen Vorhaut und Eichel eine aus Hautschüppchen und Talg bestehende weißliche Absonderung. Dieses sogenannte **Smegma** ist alle paar Tage zu entfernen. Die Stelle können Jungen säubern, indem sie die Vorhaut des Penis nach hinten streifen. Falls die Vorhaut im Grundschulalter noch zu eng sein sollte oder sich ein beschnittener Junge verunsichert fühlt, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Neben dem regelmäßigen Wa-

schen ist auch das monatliche Abtasten der Hoden auf eventuelle Auffälligkeiten wie Verhärtungen, Schwellungen oder vermehrte Venenbildung anzuregen.

Die vermehrte Talgbildung der Haut führt bei fast allen Pubertierenden zu einer mehr oder weniger starken **Akne**. Diese tritt insbesondere im Gesicht, am Rücken oder am Dekolleté auf. Auch wenn die Akne objektiv gesehen nur wenig ausgeprägt ist, kann sie bei Jugendlichen einen subjektiv großen Leidensdruck verursachen. Daher ist bei vielen die Versuchung groß, die Pickel auszudrücken. Dabei besteht allerdings

die Gefahr von Narbenbildungen. Wer mit starker Akne zu kämpfen hat, sollte sich lieber von einem bzw. einer Dermatolog:in beraten lassen.

Die **Rasur** von Achseln und Intimregion und manchmal auch weiterer Körperpartien ist für viele Jugendliche und ihre Eltern selbstverständlich. Aus hygienischen Gründen ist das Entfernen von Haaren jedoch grundsätzlich nicht notwendig. Meist folgt die Rasur bestimmter Körperpartien einem Modetrend, einer Religion oder Kultur.

**Hygiene ist nicht nur ein Sauberkeitsverhalten, sondern auch ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung. Die pflegende und wertschätzende Beschäftigung mit dem eigenen Körper ermöglicht ein gutes Körperwissen sowie -gefühl und kann darüber hinaus zur Früherkennung von Krankheiten beitragen.**



[Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Pickeln](#)

[Tipps und Tricks zur Rasur](#)

[Hoden: Anatomie, Funktionen und Erkrankungen](#)



[Handout: Hygienetipps für Mädchen](#)

[Handout: Hygienetipps für Jungen](#)

### 3 Akzeleration – der säkulare Trend

Untersuchungen haben ergeben, dass seit Mitte des 19. Jahrhunderts die Körpergröße in vielen Ländern zugenommen und sich auch die körperliche Pubertätsentwicklung vorverlagert hat. Die erste Menstruation stellt ein relativ genau zu messendes Ereignis im letzten Abschnitt der weiblichen Pubertät dar, sodass sich anhand dieser die Akzeleration besonders gut verdeutlichen lässt.

Am Ende des 19. Jahrhunderts

lag das Menarchenalter in Europa noch im Durchschnitt bei 15 bis 16 Jahren. Ab dann verzeichneten Untersuchungen einen steilen Fall auf bis zu etwa 13 Jahren. Zwar flacht die Kurve seit den 1960ern ab. Allerdings findet man vermehrt Mädchen, die ihre erste Periode in einem Alter von 12 Jahren oder jünger bekommen.

Eine abschließende Erklärung für den säkularen Trend gibt es bislang nicht. Die meisten Wissen-

schaftler sehen eine **verbesserte Ernährung** als kausal an. Insbesondere die tendenziell vermehrte Zufuhr an Proteinen und ihr Einfluss auf die körperliche Entwicklung wird in diesem Zusammenhang häufig diskutiert. Daneben gibt es aber auch Hypothesen, die auf eine **Abhängigkeit vom sozioökonomischen und psychosozialen Status** hin schließen oder dafür exogene Einflussfaktoren aus der Umwelt wie endokrine Disruptoren verantwortlich machen. Nicht zuletzt beschäftigen sich Wissenschaftler auch mit der Frage nach epigenetischen Ein-

flüssen, die es noch zu erforschen gilt. Unabhängig davon führt die **Hormonsynthese im Fettgewebe** zu einer früher einsetzenden Menarche beim stark übergewichtigen Mädchen, während sie den Pubertätsbeginn beim adipösen Jungen verzögert.

Der Vorverlagerung der körperlichen Entwicklung steht eine im Tempo unveränderte Persönlichkeitsentwicklung gegenüber. Für Mädchen bedeutet dies, dass sie weibliche Attribute sowie eine feminine bzw. erotische Ausstrahlung bereits zu einem Zeitpunkt

entwickeln, zu dem das vernunftbetonte Handeln noch nicht ausgeprägt ist und den Mädchen noch Lebenserfahrung fehlt. Das Erleben von **Schönheit als Resource** für Zuwendung und Anerkennung sowie das neugierige Erkunden der neuen Möglichkeiten als junge Frau bergen unter Umständen das Risiko von ungünstigen sexuellen Erfahrungen wie zum Beispiel ungeschützter erster Geschlechtsverkehr, Teenie-Schwangerschaften, Missbrauch oder sexuell übertragene Infektionen.

**Es ist wichtig, junge Menschen und ihre Persönlichkeitsreife nicht vorschnell nach ihrem äußeren Erscheinungsbild zu beurteilen. Die Hilfe beim Analysieren der eigenen Wünsche und Gefühle und das Fördern von Abgrenzungen gegenüber Unerwünschtem unterstützt die Jugendlichen in einer auch psychisch gesunden Entwicklung.**



#### **Größenentwicklung und Pubertät bei Kindern**

#### **Studie zum Zusammenhang zwischen Ernährung und dem Alter bei der Menarche**

## **4 Geistig-seelische Aufgaben in der Pubertät**

Pubertät ist eine Zeit der **Loslösung von den Eltern** und der **Bildung einer eigenständigen Persönlichkeit**. Dazu gehören in einem gewissen Ausmaß auch das Infragestellen der elterlichen Werte, das Ausprobieren neuer Optionen, Neugier und Risikoverhalten der Jugendlichen. Dass dies zu Konflikten und Sorgen führen kann, liegt auf der Hand. Der Wechsel zwischen kindlichem Verhalten und draufgängerischer Überschätzung macht die Entscheidung nicht einfach, wie viel Eigenständigkeit man den Jugendlichen zutrauen kann, ohne sie zu überfordern oder zu gefährden. Mit einem betont brüskem

und ablehnenden Verhalten den Erwachsenen gegenüber signalisieren die Pubertierenden meist ihre Selbstständigkeit. Dennoch spüren sie, wie sehr sie noch die Hilfe und liebevolle Nähe der Erziehenden brauchen.

Das Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit ist unter Jugendlichen sehr groß. **Peergroups** nehmen somit häufig eine Sonderstellung im Leben der Pubertierenden ein. Den Anforderungen der Erwachsenen werden zur Abgrenzung oft die Werte und Einstellungen der Peers entgegengesetzt. Peers geben meist selbst Verhal-

tensnormen vor und bestimmen oft das Verhalten der Gruppenmitglieder. Dies führt manchmal auch zu Entscheidungen und Handlungen, die der eigenen Bedürfnislage eigentlich gar nicht entsprechen. Die Normierungstendenzen von jugendlichen Gruppen können demnach sehr mächtig sein.

Auf der anderen Seite werden junge Menschen früh mit dem Gestalten einer „vernünftigen“ **Zukunftsperspektive** konfrontiert. Bereits die Wahl der weiterfüh-

renden Schule offenbart, welche Lebensziele sich zumindest die Eltern für ihre Kinder vorstellen. Die Motivation zum Lernen und das Erbringen von guten Leistungen entspringen oft genug nicht der Persönlichkeit des jungen Menschen. Sie werden häufig von Eltern forciert, deren Wunsch es ist, dass ihre Kinder bestimmte (schulische) Ziele erreichen. So muss sich der junge Mensch unter anderem auch mit der Wahl seines Berufspraktikums in einem Alter auseinandersetzen, wo seine Gedanken und Gefühle sich doch

eigentlich rund um die aktuellen Fragen seines jugendlichen Lebens bewegen. Hier steht sicherlich für den jungen Menschen die **Auseinandersetzung mit seiner Sexualität** im Vordergrund. Verliebtsein, sexuelles Begehren, sexuelle Orientierung und Neugier, gekoppelt mit ersten entsprechenden Erfahrungen, beanspruchen die ganze Persönlichkeit. Für – von Eltern und Lehrer:innen zweifellos erwünschtes – zielgerichtetes Handeln bleibt oft wenig Raum.

**Die Orientierungsfindung der jungen Menschen durch Diskussionen und Förderung ihrer Reflexionsfähigkeit zu unterstützen ermöglicht den Heranwachsenden, ihren eigenen Weg zu finden. Jugendlichen sollte zugestanden werden, auch durch Fehler zu lernen. Zugleich bleibt es die wichtige Aufgabe der Eltern und Lehrer:innen, sie vor zu großen Risiken zu schützen.**



**Jugendschutz verständlich erklärt**

## 5 Sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten

### 5.1. Sexuelle Orientierungen

Weltweit kann man bei 5 bis 10 % der Bevölkerung von einer **homosexuellen Orientierung** ausgehen. Obwohl es sich also um eine häufige Normvariante handelt, galten homosexuelle Handlungen auch in Deutschland bis 1994 offiziell als Straftat (ehemalig § 175 StGB). Homosexualität wurde selbst von der Weltgesundheitsorganisation bis 1992 als Krankheit kategorisiert. Tatsächlich darf in Deutschland erst seit 2017 eine gleichgeschlechtliche Ehe geschlossen werden. Diese **massive Stigmatisierung** prägt den Umgang mit gleichgeschlechtlich orientierten Menschen teilweise noch bis

heute. Neben offen gezeigter Homophobie erleiden nichtheterosexuelle Menschen viele subtile Formen von **Alltagsdiskriminierung**.

Etwa 10 % heterosexuelle Mädchen und Jungen (11,6 Jahre) spüren ihre sexuelle Orientierung früher als bi- und homosexuelle Jugendliche (13,1 bzw. 12,9 Jahre). Rund 40 % sind sich ihrer sexuellen Ausrichtung erst zwischen 13 und 16 Jahren sicher (**inneres Coming-out**). In dieser besonders vulnerablen Altersphase kommt zu der Vielzahl von Entwicklungsaufgaben die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualorientierung erschwerend hinzu. Häufig fehlen



dem jungen Menschen Rollen-  
vorbilder und Ansprechpartner:in-  
nen, sodass sich dieser einsam  
fühlt und große Ängste entwickelt,  
von Erwachsenen sowie Gleich-

altrigen nicht akzeptiert zu wer-  
den. Das **äußere Coming-out** er-  
folgt daher in der Regel erst Jahre  
später. Die innere Anspannung,  
Angst und gegebenenfalls auch

Ablehnung der eigenen Person  
kann zu Problemen wie Isolation,  
Selbstverletzung, Depressionen  
bis hin zu Suizidversuchen bzw.  
Suiziden führen.

**In einer von Vielfalt geprägten Gesellschaft gehört die Akzeptanz jeder  
friedfertigen Lebensform zur Grundvoraussetzung menschlichen Miteinanders.  
So muss auch Wissen über und Umgang mit Homosexualität selbstver-  
ständlich und unaufgeregt als Querschnittsaufgabe in Schulen vermittelt und  
integriert werden, ohne dass die Wahrnehmung eines Menschen prioritär  
von seiner Sexualität geprägt wird. Auch die Schulung von Sensibilität gegen-  
über Alltagsdiskriminierungen leistet einen essenziellen Beitrag zu  
einer toleranteren Gesellschaft. Den Schüler:innen sollte vor allem Toleranz  
und Einfühlsamkeit vorgelebt werden.**



[Broschüre zum Coming-out des Deutschen Jugendinstituts](#)

[APuZ-Editorial zur Homosexualität](#)

[Untersuchungen zur Lebenssituation von homosexuellen Jugendlichen](#)

[Ratgeber zur sexuellen Vielfalt](#)

## 5.2. Geschlechtsidentitäten

Die Geschlechtsidentität bezeich-  
net die eigene Identifizierung  
eines Menschen mit einem oder  
mehreren Geschlechtern. Nach  
einer lange Zeit geltenden binären  
Geschlechterkategorisierung in  
weiblich und männlich sind in den  
letzten Jahren auf der ganzen  
Welt weitere sexuelle Identitäten  
entstanden. Ende 2018 führte  
Deutschland die zusätzliche Ge-  
schlechtsbezeichnung „divers“ ein.  
Das sogenannte dritte Geschlecht  
können intersexuelle Menschen, die  
sich wegen einer Variante ihrer  
Geschlechtsentwicklung weder  
dem weiblichen noch dem männ-  
lichen Geschlecht zuordnen, im  
Geburten- bzw. Personenstands-  
register eintragen lassen.

Bei einem **intersexuellen bzw.**

**intergeschlechtlichen Menschen  
liegen biologische Merkmale**  
beider Geschlechter vor. Bei **Trans\*-  
Menschen** (Trans\*gender, Trans\*  
identität, Trans\*sexualität) stimmt  
die eigene Geschlechtsidentität  
nicht mit dem biologischen Ge-  
schlecht überein. Neben „Interse-  
xualität“ und „Transgender“ gibt  
es natürlich zahlreiche weitere Be-  
griffe, mit denen Menschen ih-  
re sexuelle Identität beschreiben.  
Da jeder Mensch das eigene  
Geschlecht anders erlebt, ist die  
Vielfalt an Geschlechtsidentitäten  
entsprechend groß und geht weit  
über die „weibliche“ und „männ-  
liche“ Geschlechtsidentität  
hinaus.

In der Pubertät manifestiert sich  
die Geschlechtsidentität meist in  
einem Alter von 10 bis 13 Jahren.  
Entspricht diese nicht dem biolo-

gischen Geschlecht, kommt es  
bei Jugendlichen oft zu einem  
hohen Leidensdruck, mit nachhal-  
tigem und intensivem Wunsch  
nach Umwandlungen im körperli-  
chen und sozialen Bereich. Kin-  
der merken manchmal schon sehr  
früh, dass sie anders empfinden  
als erwartet. Zur eigenen Identität  
zu finden und sich ihrer sicher  
zu werden stellt eine große He-  
rausforderung dar, insbesondere  
da positive, unterstützende Reak-  
tionen der Umwelt oft fehlen.  
Die hohe Rate von Suizidversuchen  
(34 %) bei Trans\*Jugendlichen  
zeigt, wie groß der Leidensdruck  
sein kann. Es wurde jedoch nach-  
gewiesen, dass eine wohlwol-  
lende, unterstützende Umgebung  
erheblich zu einer gesunden,  
stabilen Entwicklung beitragen  
kann.

Menschen individuell und vorurteilsfrei wahrzunehmen und ihnen dabei zu helfen, die eigene Identität zu finden und zu leben, ist ein wichtiges Erziehungsziel. Voraussetzung hierfür ist eine Atmosphäre des Wohlbefindens, das Wissen um und die Akzeptanz der verschiedenen Geschlechtsidentitäten sowie ein respektvoller Umgang miteinander. Die einfühlsame Vermittlung von Hilfsangeboten beim Wahrnehmen von Problemen signalisiert Empathie und Verständnis. Eine ungebetene oder unangemessene Einflussnahme oder Stellungnahme ist hingegen fehl am Platz.



[Die Bundeszentrale für politische Bildung zur Situation von Trans\\*Jugendlichen](#)  
[Anlaufstellen und Bildungsangebote im Regenbogen-Portal des BMFSFJ](#)  
[Bericht zu Entwicklungsverläufen von Jugendlichen mit Geschlechtsinkongruenz](#)