

Beurteilung des Pubertätsstadiums

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Die Pubertät ist ein ganz normaler Prozess, bei dem es zu körperlichen und geistigen Veränderungen kommt. In dieser Phase entwickelst du dich zu einer jungen erwachsenen Person. Du erlebst einen Wachstumsschub und emotionale Veränderungen. Für uns ist es darum wichtig zu wissen, in welchem Stadium der Pubertät du dich befindest, wenn wir deine Ernährung, deine Körpergrösse und dein Gewicht erfassen. Weiter unten siehst du eine Abbildung mit fünf Entwicklungsphasen der Geschlechtsorgane und Schamhaare (für Jungen) und der Brüste und Schamhaare (für Mädchen). Bitte kreuze (falls nötig mit Hilfe deiner Eltern) die Kästchen an, die am ehesten auf deine Situation zutreffen. Bringe das ausgefüllte Blatt dann im dafür vorgesehenen Couvert mit zu deinem Termin. Diese Informationen werden wie alle anderen Daten streng vertraulich behandelt.

PS: Wir müssen allen Teilnehmenden, unabhängig vom Alter, dieselben Fragen stellen. Falls du noch keine Veränderungen festgestellt hast, kreuze einfach Phase 1 an.

JUNGEN:

Entwicklung der Geschlechtsorgane und Schamhaare

Phase 1

Phase 2

Phase 3

Phase 4

Phase 5

Entwicklung der Geschlechtsorgane



☐ Hodensack, Hoden und Penis sind wie als Kind.



☐ Hodensack und Hoden beginnen zu wachsen. Die Haut am Hodensack wird rötlicher, dünner und faltiger.



☐ Der Penis, der Hodensack und die Hoden sind grösser geworden. Die Haut am Hodensack hat mehr Falten.



☐ Der Penis, der Hodensack und die Hoden sind weiter gewachsen.



☐ Penis und Hodensack wie bei einem erwachsenen Mann.

Schamhaare



☐ Keine Schamhaare.



☐ Wenige Schamhaare (lang, glatt, hell) an der Penisschwanzwurzel.



☐ Schamhaare sind dunkler und gekräuselt, befinden sich vor allem an der Penisschwanzwurzel, sonst noch wenig ausgeprägt.



☐ Schamhaare sind dichter, dunkler, gekräuselter und reichen bis zu den Innenseiten der Oberschenkel.



☐ Dichte und gekräuselte Schamhaare, haben sich in Richtung Bauchnabel und Oberschenkel ausgebreitet.

Hat sich deine Stimme schon verändert?

☐ Nein

☐ Manchmal/unregelmässig

☐ Ja, meine Stimme ist tiefer

MÄDCHEN:

Entwicklung der Brüste und Schamhaare

Phase 1

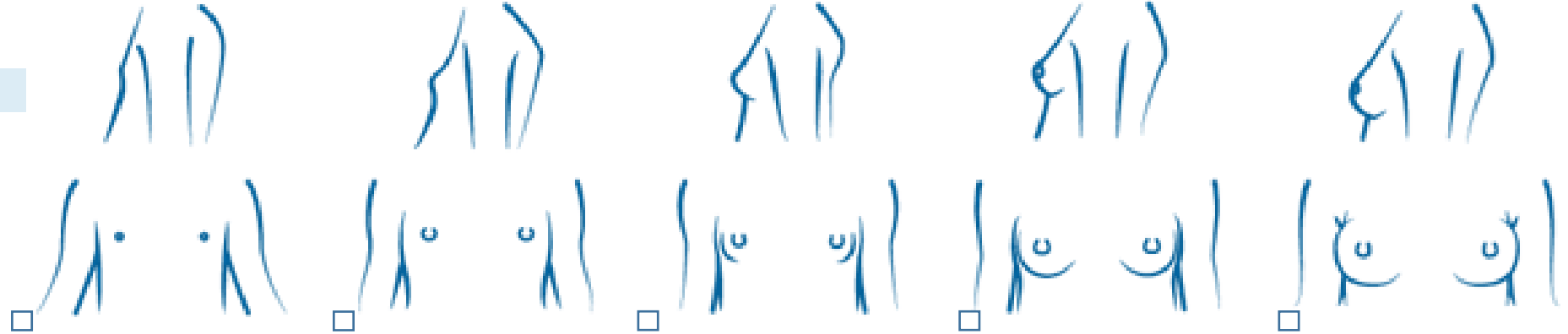
Phase 2

Phase 3

Phase 4

Phase 5

Brüste



Kleine Brustwarzen. Keine Brüste.

Brüste und Brustwarzen beginnen zu wachsen. Brustwarzen sind leicht erhöht.

Der Warzenhof, der Hautbereich um die Brustwarze herum, ist dunkler und das (straffe) Brustgewebe ist grösser.

Brustwarze und Warzenhof bilden eine leichte Erhebung. Die Brüste sind gewachsen.

Voll entwickelte Brust, Brustwarzen stehen heraus.

Schamhaare



Keine Schamhaare.

Erste Schamhaare (lang, glatt, hell) sind sichtbar.

Schamhaare haben sich ausgebreitet, sind dunkler und vielleicht auch gekräuselt.

Schamhaare sind dichter, dunkel und gekräuselt, aber noch nicht wie bei einer erwachsenen Frau.

Schamhaare wie bei einer erwachsenen Frau: dicht, gekräuselt, reichen bis zu den Innenseiten der Oberschenkel.

Hattest du bereits deine erste Monatsblutung?

☐ Nein

☐

Ja, im _____ (Monat/Jahr)