

DARIA LOCHER & PATRICIA STRÜBIN



WAS GLITZERT DENN DA?

EIN BUCH ÜBER MENSCHEN, KÖRPER,
WACHSEN UND SICH GERNHABEN



ACHSE

MENSCHEN

Menschen gibt es in allen Farben,
Formen und Größen.

Wir interessieren uns für
verschiedene Dinge, klingen anders und haben
unterschiedliche Ideen von der Welt.

Wir alle sind Menschen.

WELCHE HAARFARBE
HAST DU?

WAS SIND
DEINE HOBBYS?



KÖRPER

Im Körper passiert jede Menge, auch unbemerkt.

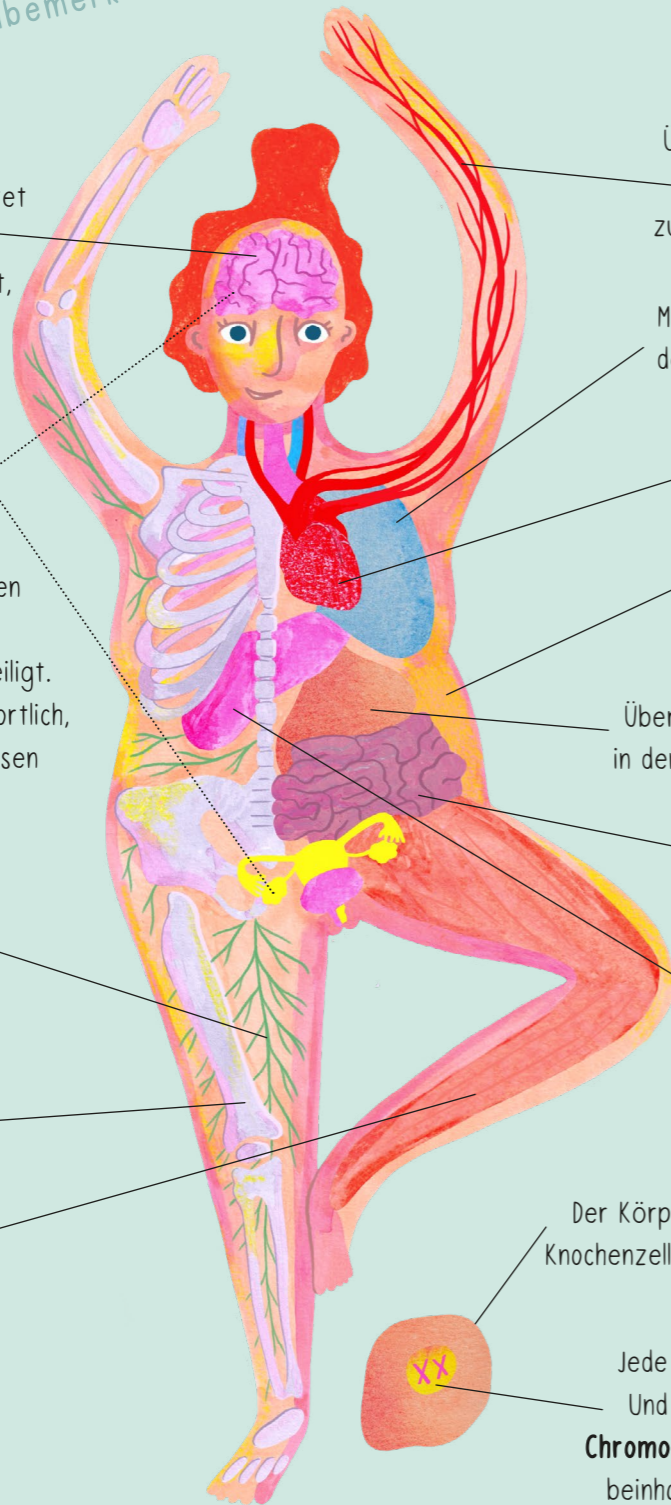
Das **Gehirn** sammelt und verarbeitet ununterbrochen Informationen. Beispielsweise, was ein Mensch hört, sieht oder riecht.

Hormone werden von verschiedenen Organen produziert und sind an einigen Vorgängen im Körper beteiligt. Sie sind für die Pubertät verantwortlich, verschaffen Energie und beeinflussen die Stimmung.

Mit dem **Nervensystem** können wir unter anderem ein Kitzeln am kleinen Zeh wahrnehmen.

Die **Knochen** geben Halt.

Muskeln machen uns beweglich.



Über die **Blutbahnen** wird der Körper mit allem, was er zum Leben benötigt, versorgt.

Mit den **Lungen** wird geatmet, denn der Körper braucht Luft.

Das **Herz** pumpt das Blut durch den Körper.

Das **Fett** speichert Energie und hält warm.

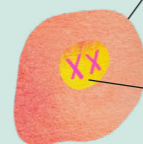
Über den Mund gelangt das Essen in den **Magen**. Dort wird das Essen gespeichert, ...

... dann im **Darm** verdaut und ...

... in der **Leber** in Energie verwandelt, die ein Mensch zum Leben braucht.

Der Körper besteht aus vielen **Zellen**: Knochenzellen, Blutzellen, Hautzellen etc.

Jede dieser Zellen hat einen Kern. Und in diesem Kern befinden sich **Chromosomen**, die Geninformationen beinhalten. Diese Geninformationen bestimmen die Merkmale eines Menschen.



ERLEBEN

Uns selbst und die Welt um uns herum nehmen wir mit dem Körper wahr.

Den Geschmack von Schokolade oder eines Kusses kannst du mit dem Mund erleben.



Mit den Augen kannst du einen Vogel beobachten oder einen Blick austauschen.



Mit der Haut kannst du wahrnehmen, wie der Wind über dein Gesicht fährt oder wie sich ein anderer Mensch anfühlt.



Das Rauschen eines Baches oder die Geräusche des eigenen Körpers hörst du mit den Ohren.

KNURR



Mit der Nase riechst du den Duft von Blumen oder einen Körpergeruch.



ZYKLUS

Im Laufe der Pubertät beginnt ein Körper mit Uterus einen Zyklus durchzumachen, der sich mehr oder weniger regelmäßig jeden Monat wiederholt.

Dieser Zyklus dient einer möglichen Befruchtung der Eizelle und sorgt dafür, dass ein Mensch schwanger werden und ein Baby bekommen kann.

1) In den zwei Eierstöcken gibt es von Geburt an insgesamt etwa eine Million unreife **Eizellen**. Hormone sorgen dafür, dass eine Eizelle heranreift.

Eierstock

2) Sobald die Eizelle reif ist, verlässt sie durch den **Eisprung** den Eierstock und wird vom Eileiter empfangen.


3) Die Eizelle durchwandert den **Eileiter** zum Uterus und erreicht ihn nach drei bis sieben Tagen.

Uterus

4) Währenddessen verdickt sich die **Schleimhaut** im Uterus, damit sich im Falle einer Befruchtung die befruchtete Eizelle einnisten und zu einem Baby heranwachsen kann.

5) Wird die Eizelle nicht befruchtet, lösen sich die oberen Schichten der Gebärmutter Schleimhaut und treten mit dem **Menstruationsblut** aus der Vagina aus. Dieser Prozess heißt Periode.

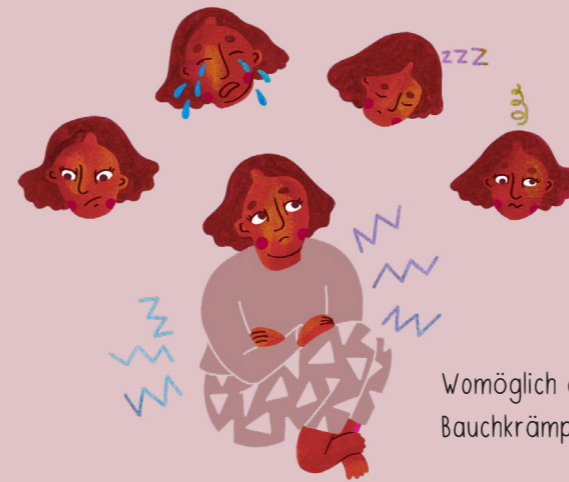
Vagina

 DIE PERIODE DAUERT CA. 3 BIS 7 TAGE.

 DAS PERIODENBLUT HAT VERSCHIEDENE ROT- UND BRAUNTÖNE UND ENTHÄLT OFT STÜCKCHEN UND SCHLEIM.



EINE SENSIBLERE, WECHSELHAFTE STIMMUNG ODER ALLGEMEINES UNWOHLSEIN KÖNNEN WÄHREND ODER VOR DER PERIODE AUFTRETEN.



Womöglich entstehen Bauchkrämpfe.



Möglicherweise entsteht unreine Haut.



Die Brüste können spannen.



Wegen Wassereinlagerungen kann das Körpergewicht zunehmen, doch nach der Periode pendelt es sich wieder ein.

UM DIE PERIODE AUFZUFANGEN, GIBT ES VERSCHIEDENE PRODUKTE.

Ein **Tampon** ist eine Art Zäpfchen aus Baumwolle, das Blut innerhalb der Vagina aufsaugt und alle paar Stunden gewechselt wird.



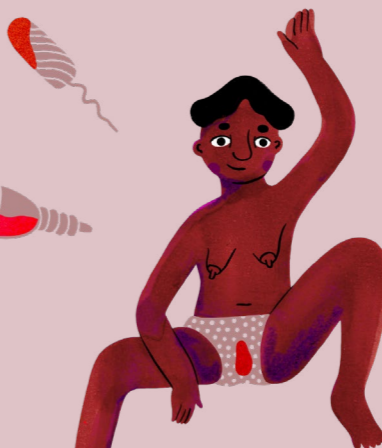
Es kann auch eine **Binde** in die Unterhose gelegt werden: entweder eine zum Wegwerfen, oder eine, die nach dem Tragen gewaschen werden kann.



Die **Menstruationstasse** fängt das Blut innerhalb der Vagina auf und kann später ausgeleert, ausgewaschen und wiederverwendet werden.



Außerdem gibt es **Unterhosen**, die eine Binde schon eingenäht haben. Da wird einfach die ganze Unterhose gewechselt und gewaschen.



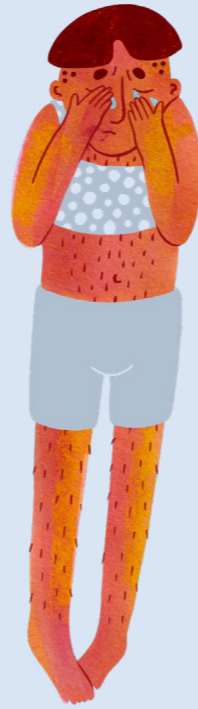
MANCHMAL GEHT TROTZ ALLEN PRODUKTEN ETWAS DANEHEN.



Sowieso, aber besonders während der Periode, darfst du dir viel Ruhe gönnen!

WAS TUT DIR GUT?

GEFÜHLE



Gefühle dürfen gefühlt werden.
Daher muss ein Gefühl nicht
zwingend Sinn ergeben.

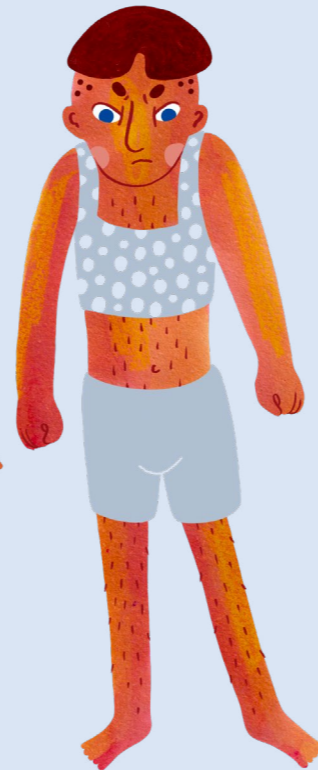


Mit Gefühlen kannst du einiges über dich und
deine Grenzen lernen, deshalb ist es wichtig,
ihnen gut zuzuhören und zu vertrauen.

Es gibt viele verschiedene
Gefühle. Manche Gefühle
sind angenehm, andere eher
unangenehm.



Sie sind alle ein Teil von dir
und machen das Leben vielseitig
und lebendig.



Manchmal sind Gefühle anstrengend oder verwirrend.
Oft hilft es schon sehr, wenn das Gefühl, das sich zeigt,
etwas Raum und Zeit bekommt, um gefühlt zu werden.
Je nach Gefühl kann es helfen, an die frische Luft zu gehen
oder von lieben Freund*innen unterstützt zu werden.



Ich mag dich und
möchte dir gerne
näherkommen.

Schade,
aber okay!

Wie schön!
Aber das möchte
ich nicht.



WO IM KÖRPER
EMPFINDEST
DU GEFÜHLE?



Weil alle Menschen verschieden sind, haben sie
unterschiedliche Gefühle. Die eigenen Gefühle
sind wichtig, auch wenn sie von einer anderen
Person nicht verstanden werden. Über Gefühle
zu sprechen, kann dabei sehr hilfreich sein.

SELBSTLIEBE

Die wichtigste Beziehung im Leben ist die zu sich selbst. Je besser ein Mensch sich kennt, desto besser kann dieser für sich sorgen und das Leben genießen.

Manchmal fällt es leicht, sich gernzuhaben. Vielleicht, weil dir eine Idee gelingt oder du etwas Neues lernst.



Manchmal fällt es schwerer, sich gernzuhaben. Weil sich unangenehme Gefühle zeigen oder ein Ziel nicht wie geplant erreicht wurde.

Wichtig ist, sich selbst zu vertrauen, lieb mit sich zu sein und für sich da zu sein, so wie für eine*n beste*n Freund*in. Denn das Leben kann manchmal sehr turbulent werden und da ist es schön zu wissen, dass auf sich selbst Verlass ist.



WAS MAGST DU AN DIR?



Der Körper begleitet dich ein Leben lang. Mit ihm und seinen Sinnen erfahren wir das Leben. Er ist sensibel und stark zugleich. Ihm darfst du vertrauen, denn dein Körper zeigt dir, welche Bedürfnisse er hat.

Ein Bedürfnis ist etwas, das ein Mensch braucht. Manchmal zeigt sich Müdigkeit, manchmal Hunger oder Durst, manchmal das Bedürfnis, einer*m Freund*in eine Geschichte zu erzählen oder vielleicht allein für sich sein. Um zufrieden und gesund zu sein, ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.



Weil alle Menschen anders sind, haben alle Menschen verschiedene Bedürfnisse. Deswegen ist es wichtig, dass die eigenen Bedürfnisse kommuniziert werden. Nur so kann das Gegenüber wissen, was du möchtest oder brauchst, und bekommt die Möglichkeit, darauf einzugehen.

ALLE MENSCHEN LERNEN IHR LEBEN LANG. ES GEHÖRT DAZU, DINGE AUSZUPROBIEREN UND FEHLER ZU MACHEN.



WAS MÖCHTEST DU NOCH LERNEN?



JA UND NEIN

Jede Person entscheidet für sich allein, was sie möchte und was nicht.

Damit die Wünsche einer Person erfüllt werden können, ist es wichtig, dass sie ihre Wünsche äußert oder Ja sagt, wenn ihr etwas angeboten wird, das sie gerne hätte.



Wenn du mit etwas nicht einverstanden bist, darfst du jederzeit Nein sagen, zum Beispiel, wenn dich jemand ungefragt berühren will.



Ebenfalls darfst du jederzeit Nein sagen, wenn eine Person möchte, dass du ihr nahekommst, zum Beispiel, wenn Verwandte einen Begrüßungskuss von dir wollen.



Ja oder Nein zu sagen, kostet manchmal viel Mut. Wenn die andere Person älter ist, oder es unangenehm ist, die andere Person zu enttäuschen, fällt Nein sagen manchmal schwer. Es ist trotzdem okay!

Wenn das Gegenüber nach einem Nein wütend oder enttäuscht ist, muss das nicht wiedergutmacht werden.



Es ist nicht in Ordnung, wenn dich eine Person absichtlich mit Worten verletzt.



JEDER MENSCH EMPFINDET UNTERSCHIEDLICH.

Was für die eine Person sehr schön sein kann, kann für eine andere Person sehr unangenehm sein. Deshalb ist es wichtig, dass miteinander gesprochen und gut zugehört wird. Auch wenn die Wünsche der anderen Person nicht verstanden werden, sollten sie akzeptiert werden.



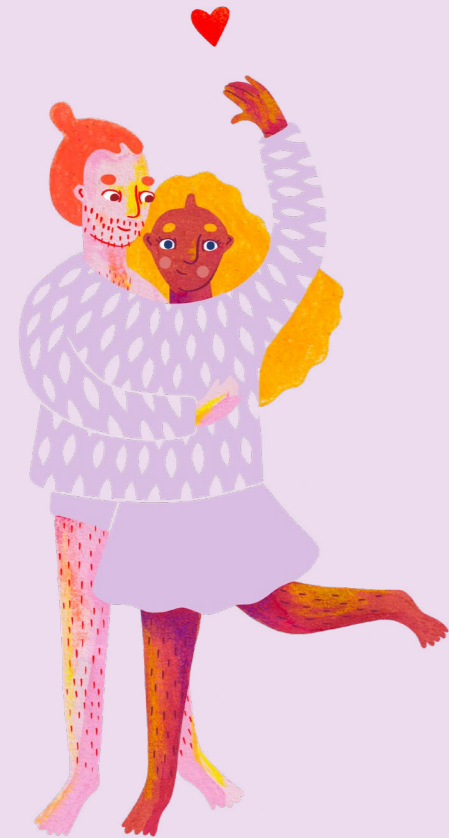
EINE MEINUNG DARF JEDERZEIT GEÄNDERT WERDEN. WORAUF EINE PERSON ANFANGS LUST HATTE, KANN SICH ÄNDERN ODER ANDERS SEIN, ALS SIE ES SICH VORGESTELLT HAT.



Es kann sein, dass eine Person gar nicht weiß, was ihr gefällt und was nicht. Dann kann es helfen, selbst auszuprobieren oder herauszufinden, was sich schön anfühlt.

GERNHABEN

Es gibt unzählige Arten
von Gernhaben. Freund*innen-
schaften, Liebesbeziehungen,
Familie, sich selbst ...



WEN HAST DU
ALLES GERN?

