



DIE HELDIN IN DIR

WARUM DU AUF DEINEN KÖRPER
STOLZ SEIN KANNST

BARBARA PIETRUSZCZAK

ILLUSTRIERT VON ANNA RUDAK

ATRIUM



Inhalt

KAPITEL 1

15 **Willkommen zu Hause!**

Dein Körper ist dein Zuhause. Hier erfährst du alles über dieses Zuhause und warum es so wichtig für dich ist.

KAPITEL 2


21 **Was ist Pubertät?**

Wozu gibt es sie, wann beginnt sie und was erwartet dich? In diesem Kapitel findest du einen Plan für die Reise, auf die dein Körper in dieser Zeit geht.

KAPITEL 3

33 **Was verändert sich?**

Bist du bereit? Dann lass uns aufbrechen und die Veränderungen erforschen, die die Pubertät mit sich bringt! Damit du genau weißt, was auf dich zukommt.





KAPITEL 4

69 **Sei selbstbewusst!**

Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und deine Meinung zu äußern sind wichtige Fähigkeiten. Hier erfährst du, wie du sie während der Pubertät richtig einsetzt.

KAPITEL 5

81 **Wie siehst du dich selbst (und andere)?**

In diesem Kapitel erfährst du, was ein Körperbild ist, und bekommst Tipps, wie du einen positiven Blick auf dich selbst entwickeln und unterstützen kannst.

KAPITEL 6

99 **Dein Körper unterhalb des Bauchnabels**

Wer seinen Körper kennt, kennt sich selbst. Deshalb findest du hier anatomische Zeichnungen und Beschreibungen deiner inneren und äußeren Geschlechtsorgane.

KAPITEL 7

115 **Die erste Periode**

Hier findest du alles über die Periode und den Menstruationszyklus: Was passiert dabei, welche Menstruationsprodukte gibt es und was ist hier zu beachten?



KAPITEL 8

177 **Was kannst du während der Pubertät für dich tun?**

Die Pubertät bringt viele große Veränderungen mit sich. Lerne Tipps und Methoden kennen, die dir dabei helfen, dich weiter in deinem Körper wohlfühlen.

KAPITEL 9

189 **Wann ist die Pubertät zu Ende?**

Woran erkennt man das? Und ist man damit automatisch erwachsen?





Ein paar Worte am Anfang



Hallo! Mein Name ist Barbara, und ich bin Journalistin. Meine Arbeit besteht darin, zu schreiben, zu lesen und mich mit Menschen über Dinge zu unterhalten, die mich brennend interessieren. Wenn mich ein Thema beschäftigt, kann ich an nichts anderes mehr denken. So bin ich eben. Und eins meiner Lieblingsthemen ist der menschliche Körper!

Ich finde es spannend, was wir alles mit unserem Körper anstellen können, wie er funktioniert und wie alle seine Einzelteile eng miteinander verbunden sind und zusammenarbeiten. Ich glaube fest, dass es sehr wichtig ist, über den eigenen Körper Bescheid zu wissen, denn dadurch versteht man sich auch selbst besser. Das gilt besonders während der Pubertät, in der sich so vieles verändert. Manchmal so rasend schnell, dass man kaum mitkommt.



Damit du weißt, was dich während der Pubertät erwartet, wie du deinen neuen Körper kennenlernen und dich in ihm wohlfühlen kannst, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, dass du hier alle Antworten auf deine Fragen findest und es dich gut durch diese aufregende Zeit begleitet.

Viel Spaß beim Lesen!

Barbara

