



DER HELD IN DIR

WARUM DU AUF DEINEN KÖRPER
STOLZ SEIN KANNST

BARBARA PIETRUSZCZAK

ILLUSTRIERT VON ANNA RUDAK

ATRIUM

Inhalt



KAPITEL 1

13 **Willkommen zu Hause!**

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

KAPITEL 2

21 **Ein Körper voller Emotionen**

Was sind Emotionen? Wo kommen sie her, wie erkennst du sie und was fängst du mit ihnen an?

KAPITEL 3

69 **Was ist die Pubertät?**

Wozu gibt es sie, wann beginnt sie und aus welchen Phasen besteht sie? In diesem Kapitel findest du einen Plan für die Reise, die dein Körper in dieser Zeit macht.



KAPITEL 4

79 **Was verändert sich?**

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

KAPITEL 5

113 **Dein Körper unterhalb des Bauchnabels**

Wissen über den eigenen Körper ist wichtig. Deshalb findest du hier anatomische Zeichnungen und Beschreibungen deiner inneren und äußeren Geschlechtsorgane.

KAPITEL 6


127 **Veränderungen an den Genitalien**

Wie genau verändern sich die Geschlechtsorgane während der Pubertät? Finde es in diesem Kapitel heraus!

KAPITEL 7

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

Was hat es mit der unsichtbaren Brille auf sich, durch die du andere und dich selbst siehst? Und was passiert, wenn sie verschmutzt ist?



KAPITEL 8

171 **Sei selbstbewusst!**

Es ist wichtig, Grenzen für sich festzulegen. Hier lernst du, wie das geht.

KAPITEL 9

185 **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 10

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

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



Wie kannst du dieses Buch lesen?



In diesem Buch erfährst du alles zum Thema Pubertät und den damit verbundenen Veränderungen in deinem Körper. Es ist sehr wichtig, 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. Du wirst erfahren, was dein Körper während der Pubertät leistet, wie du ihn gut behandeln und dich in ihm wohlfühlen kannst. All das ist wichtig, damit du ein positives Bewusstsein für deinen Körper entwickeln und dich um ihn kümmern kannst!



Lass dir Zeit beim Lesen. Dieses Buch enthält sehr viele Informationen, also lies es in Ruhe. Du kannst es in einem Rutsch durchlesen oder dir immer wieder kleine Abschnitte vornehmen, die dich gerade besonders interessieren. Mach es so, wie es für dich am besten ist!

Lies das Buch ganz, wie du willst – für dich allein oder mit jemandem zusammen. Du entscheidest!



Wann immer du Lust hast, schreib in das Buch hinein, unterstreiche Wörter oder Sätze und markiere das, was dich interessiert. Dieses Handbuch ist für dich, also nutze es!

Falls du mal ein Wort für einen bestimmten Körperteil vergessen haben solltest, findest du im fünften Kapitel anatomische Zeichnungen, auf denen alle Körperteile beschriftet sind. Wenn du etwas nicht verstehst oder mehr zu einem Thema erfahren möchtest, frag deine Eltern oder einen Erwachsenen, dem du vertraust (schließlich haben sie auch alle die Pubertät erlebt!).

Auf Zetteln wie diesem ...



... werden einige Jungs und Männer Erfahrungen und Erlebnisse aus ihrer Pubertät mit dir teilen.