

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?