

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.

172

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 wohlzufühlen.

173

KAPITEL 10

197

Wann ist die Pubertät zu Ende?

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