

Sonya Renee Taylor

YOU GO, GIRL!

Der ultimative Pubertätsratgeber
für selbstbewusste Mädchen

© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: mvg-verlag.de



**Dieses Buch widme ich meiner Cousine Nyah.
Mögest du, und alle Mädchen, in einer Welt
aufwachsen, in der ihr eure wunderbaren Körper
feiern könnt, ohne euch dafür rechtfertigen zu müssen!**

ENTDECKE
DICH SELBST!



© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)

by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: myg-verlag.de

VORWORT



Es gibt nur wenige Sicherheiten im Leben und eine davon ist der Wandel! Überall auf der Welt gibt es gerade Veränderungen, und sie finden auch genau in diesem Augenblick in unserem Körper statt.

Sonya Renee Taylor hat ein Buch für junge Mädchen geschrieben, die während der Pubertät Veränderungen an ihrem Körper erleben. Oft sind Gespräche und Texte darüber ziemlich trocken und langweilig – aber nicht in diesem Buch!

In *You Go, Girl!* findest du alle wichtigen biologischen Informationen zur Pubertät. Hier werden sie kombiniert mit einem neuen Verständnis der fantastischen Veränderungen, die dein Körper während dieser Zeit erlebt. Sonya beantwortet Fragen, von denen du gar nicht wusstest, dass sie dich beschäftigen, und Fragen, die du vielleicht hast, aber nicht weißt, wie du sie stellen sollst. Du wirst erfahren, was du tun kannst,

wenn du diejenige bist, die schneller wächst als alle anderen, zu wem du gehen kannst, wenn du Angst vor den Veränderungen hast, und wie du dich auf deine erste (oder zehnte) Periode vorbereiten kannst. Sonya verwendet dabei eine Sprache, die jeder verstehen kann; sie verurteilt nicht und gibt Selbstzweifeln keine Chance.

Sonya hat eine Bewegung ins Leben gerufen, die sich nicht für irgendeinen Körper einsetzt, sondern für alle Körper! Sie hat große Träume und macht sich dafür stark, dass jede(r) Einzelne von uns erkennt, dass es nicht falsch sein kann, mit dem ganzen Körper ganz man selbst zu sein. Und sie hat dieses Buch geschrieben, um dir zu helfen, die Veränderungen in deinem Körper zu verstehen und dir Strategien anzubieten, wie du damit positiv umgehen kannst. Eltern, Betreuerinnen und Mädchen werden Sonyas bestärkende Stimme erkennen, wenn sie uns daran erinnert, dass diese manchmal verwirrende – aber immer aufregende – Zeit dir gehört und dass du sie genießen kannst!

Bianca I. Laureano, M.A., Sexualpädagogin
Ausgezeichnete Pädagogin für reproduktive Gesundheit

© 2022 des Titels »You go girl« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: mvv-verlag.de

EINLEITUNG



Weißt du was? Ich werde jetzt ein streng gehütetes Geheimnis mit dir teilen. Bist du bereit? Okay, hier ist es ... Du hast einen Körper! Und es ist nicht nur irgendein Körper – es ist ein fantastischer Körper! Woher ich das weiß? Weil *alle* Körper fantastisch sind und das sollte eigentlich kein Geheimnis sein. Jedes Mädchen sollte es vom höchsten Berggipfel rufen: »Hallo Welt, *mein Körper ist fantastisch!*«

Und als stolze Besitzerin eines fantastischen Körpers ist dir vielleicht schon aufgefallen, dass sich dieser verändert. Veränderungen können etwas Wunderbares sein, aber manchmal sind sie auch ein wenig verwirrend. Wenn wir älter werden, verändert sich nicht nur unser Körper, sondern auch unsere Gefühle und unsere Beziehungen. Angesichts all dieser Veränderungen ist es völlig normal, wenn du Fragen hast.

Dieses Buch will dir helfen, Antworten auf einige Fragen zu finden, die du dir stellst, wenn sich dein wunderbarer Körper verwandelt, und die dich vielleicht verunsichern.

Falls es dir noch nicht aufgefallen ist: Ich spreche voller Begeisterung über deinen Körper. Vielleicht kommt dir das etwas merkwürdig vor. Der Grund dafür liegt darin, dass ich es liebe, Menschen dabei zu helfen, ihren Körper zu mögen. Das hat angefangen, als ich mit 15 Jahren Tutorin wurde und meinen Klassenkameraden und -kameradinnen und anderen Teenagern dabei half zu lernen, wie sie gute Entscheidungen in Bezug auf ihren Körper treffen können. Viele Jahre lang habe ich in Berufen gearbeitet, in denen es darum ging, Menschen zu bestärken, ein gesünderes Leben zu führen. Vor einigen Jahren gründete ich dann ein Unternehmen mit dem Namen *The Body Is Not An Apology* (Der Körper braucht keine Entschuldigung), bei dem es darum geht, den eigenen Körper zu lieben und eine Welt zu schaffen, in der alle das haben, was sie brauchen, um ihr bestes Leben zu leben. Ich arbeite jeden Tag daran, die Menschen auf der ganzen Welt daran zu erinnern, dass jeder Körper seine eigene Magie besitzt!

Seit der Gründung meines Unternehmens haben Menschen im Alter von 8 bis 88 Jahren mit ganz unterschiedlichen Körpern an meinen Workshops über

© 2022 des Titels »You go girl« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: myg-verlag.de

Selbstliebe teilgenommen. Große und kleine Menschen, Menschen mit breiten und schlanken Körpern, mit körperlichen Behinderungen, mit unterschiedlichen Hautfarben – so viele tolle Körper. Keiner von ihnen war wie der andere, aber jeder war auf seine Art wunderschön und stark. Mittlerweile haben Millionen von Menschen die Webseite *The Body Is Not an Apology* besucht und sich dafür entschieden, ihren Körper so zu lieben, wie er ist. Ich hoffe, dass du dich nach der Lektüre dieses Buches bereit fühlen wirst, genau das Gleiche zu tun.

Weißt du, warum die Menschen Angst vor der Dunkelheit haben? Weil sie nicht sehen können, was passiert. Du solltest nicht im Dunkeln tappen, wenn es um die Pubertät geht oder darum, wie sich dein Körper in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren verändern wird. Wissen ist Macht, und wenn du alles über die Veränderungen in deinem Körper weißt, wirst du zur Expertin für deinen Körper. Ich weiß, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast, um selbst etwas über die Pubertät herauszufinden. Aber wenn du etwas liest, was du nicht verstehst oder worüber du mehr wissen willst, rate ich dir dringend, dich mit deinen Fragen an einen Erwachsenen zu wenden, dem du vertraust. Du bist ein wunderschönes, starkes und kluges Mädchen, das selbstbewusst mit ihrem Körper und ihrem Leben umgeht. Die Pubertät ändert daran nichts. Sie bietet dir eher die Chance, dich noch selbstbewusster und

stärker in deinem Körper zu fühlen. Warum? Weil du zur Expertin für die Genialität deines Körpers wirst!

In diesem Buch verwende ich das Wort »Mädchen«, um das Geschlecht der Menschen zu beschreiben, von denen ich annehme, dass sie es lesen. Das Wort »Mädchen« mag sich nicht wie das richtige Wort anfühlen, um dich zu beschreiben. Vielleicht fühlst du dich eher wie ein Junge oder manchmal wie ein Junge und ein Mädchen. Das ist okay! Du musst dich nicht wie ein Mädchen fühlen, um dieses Buch zu lesen und zu erfahren, wie dein einzigartiger Körper funktioniert. Die Informationen auf diesen Seiten werden dir helfen, deinen Körper zu verstehen, auch wenn das Wort »Mädchen« nicht so recht passt. Beim Lesen kannst du es einfach durch ein anderes Wort ersetzen, das sich für dich und deinen Körper gut anfühlt.

In diesem Buch werden einige wichtige Fragen beantwortet, die du dir wahrscheinlich zur Pubertät und den damit verbundenen Veränderungen stellst. Wir fangen damit an, was die Pubertät eigentlich ist und was den Übergang zum Erwachsensein ankündigt. Als Nächstes geht es um die körperlichen Veränderungen, die während dieser Zeit auf dich zukommen: die kleineren (woher kommen denn diese Haare?) und dann die größeren wie Brustentwicklung und Menstruation. Du erfährst auch, wie du mit den Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Privatsphäre und Gefühle umgehen

© 2022 des Titels »You go girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: mvg-verlag.de

kannst. In jedem Kapitel geht es um die Veränderungen, die du vielleicht an dir bemerkst, und ich werde dir Tipps geben, wie du am besten für dich sorgen kannst, wenn es so weit ist. Das Glossar am Ende des Buches wird dir helfen, Begriffe zu verstehen, die neu für dich sind.

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit, die viele neue Möglichkeiten bietet, deinen Körper noch besser zu verstehen. Wenn du über die richtigen Informationen verfügst, hast du alles, was du für den Übergang ins Erwachsenenalter brauchst, und du kannst sicher sein, dass dein unglaublicher Körper dir dabei hilft, ein fantastisches Leben zu führen!

© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: myg-verlag.de



WERDE ZUR EXPERTIN FÜR DEINEN KÖRPER!



© 2022 des Titels »You go girl!« von Sonya Rene Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: mvg-verlag.de



DU BIST FANTASTISCH!

.....

Du bist ein begabtes, selbstbewusstes Mädchen. Woher ich das weiß? Weil du so auf die Welt gekommen bist. Alle Mädchen – egal, wie sie aussehen – sind stark und haben alles, was sie brauchen, um fantastische Erwachsene zu werden. Die Pubertät wird vieles an deinem Körper verändern, aber sie sollte nichts an deiner Überzeugung ändern, dass du ein großartiger Mensch bist! Hier erfährst du alles, was du über die Pubertät wissen musst.

© 2022 des Titels »You go girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)

by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: mvv-verlag.de

WAS IST DIE PUBERTÄT?

Manche Erwachsene stellen die Pubertät wie einen dramatischen Film dar, in dem Mädchen die Hauptrolle spielen. Hast du schon einmal einen Film gesehen, in dem die Mutter eine Bemerkung über den Körper ihrer Tochter macht, die nicht gerade nett ist, woraufhin die Tochter aus dem Zimmer stürmt oder in Tränen ausbricht? Großes Drama!

Auch wenn du momentan vielleicht intensive Momente erlebst, ist die Pubertät definitiv kein Filmdrama. Sie ist ein natürlicher Teil der körperlichen Entwicklung. *Alle* durchleben sie. Stell sie dir lieber wie eine aufregende Zugfahrt vor, nicht wie einen hochdramatischen



© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: mvg-verlag.de

Abenteuerfilm. Wenn du weißt, wohin du fährst, kann die Pubertät eine wunderbare Reise sein – die perfekte Zeit, um all die genialen Dinge, die dein Körper auf seinem Weg zum Erwachsensein tun wird, wahrzunehmen und etwas darüber zu erfahren.

Was bedeutet »Pubertät«?

Die Pubertät ist definiert als »das Alter oder der Zeitraum, in dem der Körper eines Jungen oder eines Mädchens reift und fortpflanzungsfähig wird«. Fortpflanzung – ein Baby bekommen – ist eine Sache für Erwachsene. Die Pubertät bedeutet nicht, dass du bereit für ein Baby bist, aber es ist die Zeit, in der sich dein Körper entwickelt und wächst, um eines Tages diese Aufgabe für Erwachsene bewältigen zu können. Pubertät nennt man den Prozess, in dem dein Körper beginnt, vom Kind zum Erwachsenen zu werden. Das klingt zwar nach einer großen Sache – und das ist es auch! –, aber es gibt keinen Grund zur Sorge, denn die Pubertät kommt nicht über Nacht. Vielleicht hast du schon erste Veränderungen an deinem Körper bemerkt, aber die Pubertät ist ein Vorgang, der mehrere Jahre lang dauert. Dein Körper gibt dir viel Zeit, um dich daran zu gewöhnen und die Reise zu genießen.

© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: mvg-verlag.de

Was dich erwartet

Bei den meisten Mädchen beginnt die Pubertät im Alter von acht oder neun Jahren und dauert in der Regel bis zum Alter von etwa 16 Jahren. Bei manchen Mädchen beginnt sie etwas früher, bei manchen später. Jedes Mädchen hat einen anderen Körper. Die Pubertät wird zum richtigen Zeitpunkt für dich beginnen.

Sie bringt viele Veränderungen mit sich – manche sind klein und leicht zu bewältigen, andere wiederum fühlen sich riesig an. Denk daran, dass dein Körper wirklich schlau ist. Er weiß genau, was er tun muss, damit du erwachsen wirst. Hier sind einige der Veränderungen beschrieben, die du während der Pubertät erwarten kannst:

Chemische Vorgänge

Sobald du in die Pubertät kommst, beginnt dein Körper, neue Hormone freizusetzen – biochemische Botenstoffe, die helfen, all die Veränderungen in Gang zu setzen, die du während dieser Zeit erlebst.

Alles beginnt zu wachsen

Eine der ersten Veränderungen, die du vielleicht bemerken wirst, ist, dass dein Körper wächst – manchmal viel schneller, als du es gewohnt bist. Du kannst größer,

kurviger oder runder werden, vor allem an den Hüften und Beinen. Das hängt ganz von deinem Körper ab.

Brustentwicklung

Auch die Entwicklung der Brüste gehört zu den wichtigsten Veränderungen während der Pubertät. Wie schnell deine Brüste wachsen und wie groß sie werden, ist ein weiterer Teil deiner Reise, der einzigartig ist. Brüste gibt es in allen möglichen Formen und Größen. Oft wächst eine Brust schneller als die andere. Du kannst große oder kleine Brüste bekommen, beides ist gut. Es gibt keine Brustgröße, die besser ist als eine andere. Egal, ob deine Brüste sehr schnell wachsen oder ob sie sich Zeit lassen – ihr Timing wird genau richtig für deinen Körper sein!

Überall Haare!

Du wirst feststellen, dass dir an allen möglichen neuen Stellen Haare wachsen, zum Beispiel unter den Achseln und im Schambereich, vor allem auf dem Schamhügel – das ist der Bereich direkt unter dem Bauch. Die Haare, die im Genital- oder Intimbereich wachsen, nennt man Schamhaare. Wenn dir auffällt, dass die Haare an deinen Armen oder Beinen dichter und dunkler werden, mach dir keine Sorgen. Auch das gehört zur Pubertät dazu.



© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: myg-verlag.de

♥ DU BIST NICHT ALLEIN! ♥

Während du dieses Buch liest, gibt es circa 899 000 000 Mädchen auf der Welt, die zwischen 0 und 14 Jahre alt sind. Das bedeutet, dass mindestens 300 Millionen Mädchen gerade in die Pubertät kommen. In dieser Sekunde macht ein Mädchen am anderen Ende der Welt genau die gleichen Erfahrungen wie du. Selbst auf unserem riesigen Planeten sind wir nie ganz allein.

Alles fließt

Während der Pubertät beginnt der Körper, neue Flüssigkeiten zu produzieren. Das kann dazu führen, dass deine Haut etwas fettiger wird (das ist oft die Hauptursache für Akne) und du vielleicht etwas mehr schwitzt als früher. Du bekommst später noch Tipps, wie du dich in der Pubertät frisch und sauber fühlen kannst, aber du solltest wissen, dass all diese Veränderungen genau dem entsprechen, was die meisten Mädchen auf ihrer Reise durch die Pubertät erleben.

Zu den wichtigsten Momenten in der Pubertät gehört der Beginn der Menstruation (das Einsetzen der Periode). In vielen Kulturen ist der Beginn der Periode

eine ganz besondere und wichtige Zeit im Leben eines Mädchens. Für andere ist es nur eine weitere interessante Sache, die im Körper passiert. Manche Mädchen haben bei ihrer ersten Periode nur einige Tropfen Blut in der Unterwäsche. Wenn du eine stärkere Periode hast, ist das auch völlig normal. Das Blut kann hell- oder dunkelrot sein oder auch eine bräunliche Farbe haben. Da jeder Körper anders ist, ist auch die erste Periode nicht bei jedem Mädchen gleich.

Es kann sein, dass du vor oder zwischen zwei Monatsblutungen eine glasige oder weiße Flüssigkeit in deiner Unterhose bemerkst. Das nennt man Ausfluss, und auch der ist völlig normal. In den nächsten Kapiteln wirst du mehr darüber erfahren.

Alle Gefühle werden intensiver

Die Pubertät beeinflusst deinen Körper nicht nur äußerlich – auch innerlich geschehen interessante Dinge. Eine dieser Veränderungen hat mit deinen Gefühlen zu tun. Die Hormone, die dein Körper in dieser Zeit produziert, können deine Gefühle verstärken – und das zu einer Zeit, in der dir vielleicht mehr Verantwortung übertragen wird oder mehr von dir erwartet wird, weil du älter wirst. All diese neuen Erfahrungen in deinem Körper und in deiner Welt können zu starken Gefühlen führen. Wut, Traurigkeit, Frust und Müdigkeit gehören dazu, manchmal sogar alle am selben Tag. Sei nett

und geduldig mit dir selbst. Dein Körper macht gerade eine außergewöhnliche Übergangsphase durch, also schenke dir selbst eine Extraportion Liebe.

Was ist normal?

Eine der häufigsten Fragen, die Mädchen angesichts all dieser Veränderungen während der Pubertät stellen, ist: »Hallo, ist das normal?« Hier ist die kurze Antwort auf diese Frage: Ja! Dein Körper erlebt in dieser wichtigen Zeit deines Lebens alle möglichen neuen Empfindungen und Funktionen. Es kann sich ungewohnt anfühlen, sehr schnell zu wachsen oder zu beobachten, wie sich deine Körperform verändert. Es kann auch sein, dass dir manche der Veränderungen, die mit der Pubertät verbunden sind, nicht gefallen. Das ist okay.

Die Veränderungen, die in deinem Körper passieren, sind zwar ähnlich wie bei anderen Mädchen in deinem Alter, trotzdem ist dein Körper etwas Besonderes, weil er allein dir gehört. Das bedeutet, dass deine Erfahrungen in der Pubertät deine eigene Normalität sein werden. Es ist sogar normal, anders zu sein! Je mehr du deinem Körper vertraust und auf ihn hörst, umso leichter wirst du merken, wenn etwas vor sich geht, was besondere Aufmerksamkeit erfordert. Wenn in deinem Körper zum Beispiel etwas wehtut oder sich unangenehm anfühlt, sprich am besten gleich mit einem vertrauten Erwachsenen darüber.

Jeder Körper ist großartig!

Die Künstlerin Glenn Marla sagt: »Es gibt keine falsche Art, einen Körper zu haben!«, und diese Worte sind absolut wahr. Egal, wie sich dein Körper während der Pubertät verändert, denk immer daran, dass er ein Geschenk ist und immer einzigartig sein wird.

♥ WORTE SIND WICHTIG! ♥

Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass in diesem Buch das Wort »schön« nicht oft vorkommt. Es gibt so viele schöne Dinge auf der Welt – Blumen, das Meer oder ein Sonnenuntergang in perfektem Rosa. Aber um zu beschreiben, was an einem Mädchen wundervoll ist, finden sich bessere Worte, die sich nicht nur auf ihr Aussehen beziehen. Hier ein paar Beispiele: Sie ist klug, freundlich, lustig, eine gute Freundin, eine fleißige Schülerin und eine großartige Muffin-Bäckerin. Alle diese Dinge sagen so viel mehr über dich aus als das Wort »schön«. Fallen dir ein paar perfekte Worte ein, um zu beschreiben, was dich fantastisch macht?

Natürlich wirst du deinen Körper nicht immer als Geschenk empfinden. Es wird auch Zeiten geben, in denen du dir schwierige Fragen stellst, wie zum Beispiel:

»Ist mein Körper auch dann noch großartig, wenn ich gefühlt einen halben Meter größer bin als der größte Junge in meiner Klasse?«

»Warum bin ich die Dickste in meiner Klasse?«

»Warum mag ich mich nicht so anziehen wie die anderen Mädchen? Ich trage lieber Baseball-Caps und mache Sport.«

»Warum fühle ich mich fremd, seltsam und anders?«

Auch in Zeiten, in denen du dich fehl am Platze fühlst, gilt: Du hast einen absolut unglaublichen Körper! Niemand anders kann so sein wie du, und genau dieses »Dusein« macht dich so besonders. Mädchen haben alle möglichen Formen und Größen, verschiedene Hautfarben und unterschiedliche Fähigkeiten – und kein Mädchentyp ist besser als ein anderer.

WACHSTUM UND VERÄNDERUNG

Bisher hat sich dein Körper in deinem ganzen Leben nur einmal so stark verändert wie jetzt ... und damals hast du noch Babynahrung gegessen. Die Pubertät macht dich zwar noch nicht zu einem Erwachsenen, sie stellt aber eine neue Phase deines Wachstums dar, und du wirst viele neue Informationen benötigen, um dich während dieser Entwicklung gut um deinen Körper zu kümmern. Der Pubertätszug erreicht gleich den ersten Bahnhof.



© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by myv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: myv-verlag.de

Erste Anzeichen der Pubertät

Du fragst dich vielleicht: »Woran merke ich, dass die Pubertät begonnen hat?« Die Antwort lautet: Höre einfach auf deinen Körper, er wird dir ein paar Hinweise geben, dass deine Reise begonnen hat.

Bevor du die ersten Veränderungen an deinem Körper wahrnimmst, haben viele davon bereits in deinem Inneren begonnen. Die Eierstöcke, ein Teil deines Körpers, der Hormone produziert, signalisieren, dass es an der Zeit ist, mit all den anderen Veränderungen zu beginnen. Es kann sein, dass du in dieser Zeit schnell wächst oder dein Körper kurviger wird. Man nennt dieses plötzliche Wachsen einen Wachstumsschub.

Als Nächstes ... die Brust

Die Hormone, die dem Rest deines Körpers das Zeichen gaben, in den Pubertätszug einzusteigen, haben auch eine Nachricht an deine Brüste gesendet, damit sie zu wachsen beginnen. Das Erste, was du vielleicht bemerkst, ist ein harter Knubbel unter jeder Brustwarze, der leicht schmerzen oder sich wund anfühlen kann. Der Knubbel kann dazu führen, dass die dunkle Haut rund um deine Brustwarze (der sogenannte Warzenvorhof) größer oder geschwollen aussieht. Die harten Knubbel nennt man Brustknospen. Sie sind das erste Anzeichen des Brustwachstums.

© 2022 des Titels »You go girl« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: myg-verlag.de

Schamhaare

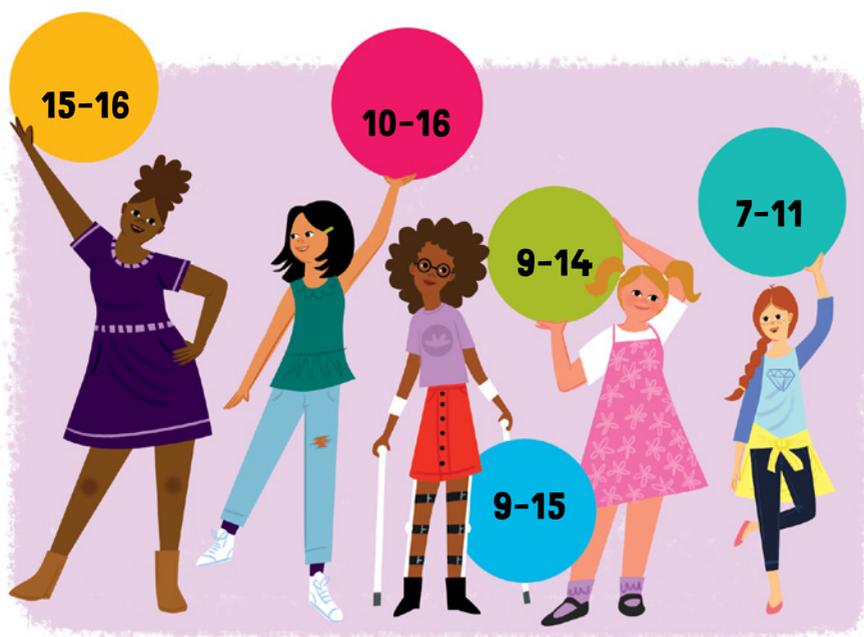
Bei manchen Mädchen beginnen die Schamhaare vor den Brüsten zu wachsen. Denk daran, dass der Körper jedes Mädchens anders ist und dein Körper genau das tun wird, was für dich richtig ist. Zuerst entdeckst du vielleicht feine Haare unter den Achseln und im Schambereich. Diese Haare werden mit der Zeit dicker, dunkler und meist gekräuselt. In Kapitel 4 sprechen wir darüber, wie man die Haare da unten am besten pflegen kann.

Die erste Periode

Wenn sich deine Brüste zu entwickeln beginnen und dir Schamhaare wachsen, sind das Anzeichen dafür, dass du bald deine Periode bekommen wirst. Manche Mädchen bekommen ihre Periode schon sehr früh, mit neun oder zehn Jahren, andere erst, wenn sie schon älter sind, manche erst mit 15 oder 16 Jahren. Es kann sein, dass die Mädchen in der Schule untereinander viel darüber reden, wer zuerst seine Periode bekommen hat. Aber Eierstöcke können nicht um die Wette rennen und die Periode ist kein Wettbewerb. Wann auch immer deine Periode einsetzt, es wird der richtige Zeitpunkt für dich sein.

Noch mehr Haare

In der Pubertät passieren viele Dinge, die mit Haaren zu tun haben. Feine Körperhaare werden dichter und dunkler – an den Armen, Beinen und im Schambereich. Die Haare können schon mit acht oder neun Jahren sprießen, oder erst später, wenn deine Periode einsetzt. Vielleicht bekommst du mit, wie andere Mädchen über das Rasieren sprechen. Sich zu rasieren ist eine persönliche Entscheidung, die allein damit zu tun hat, was du selbst mit deinem Körper machen willst. In Kapitel 2 erfährst du mehr darüber.



© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)
by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter mvv-verlag.de

Zeitplan für die Pubertät

Auch wenn du die Pubertät schon ungeduldig erwartest, hat sie ihren ganz eigenen Zeitplan. Dennoch gibt es einen zeitlichen Rahmen, in dem die körperlichen Veränderungen normalerweise beginnen. Auf der nächsten Seite findest du einen Fahrplan für den Pubertätszug. Aber vergiss nicht, dass dieser Zug sein eigenes Ding macht. Er kann früh losfahren oder Verspätung haben. So oder so wirst du zum richtigen Zeitpunkt durch die Pubertät reisen.

7-11: Dein Körper beginnt, Hormone zu produzieren, die dem ganzen Körper mitteilen, dass die Pubertät beginnt.

9-14: Du entwickelst Brustknospen und deine Brüste beginnen zu wachsen.

9-15: Du bekommst deine erste Periode. Die Periode setzt meist ein bis zwei Jahre nach Beginn der Brustentwicklung ein. Viele Mädchen bekommen ihre Periode im Alter zwischen 12 und 13 Jahren, manche schon mit 9, andere erst mit 15. Wenn du sie mit 16 noch nicht hattest, solltest du mit einem vertrauten Erwachsenen darüber sprechen, und dich untersuchen lassen.

10-16: Die Schamhaare beginnen zu wachsen. Manche Mädchen bemerken bereits mit 7 oder 8 Jahren die ersten Haare. Die Haare unter den Achseln und an den Beinen können dann dunkler und dichter werden.

© 2022 des Titels »You go, girl!« von Sonya Renee Taylor (ISBN 978-3-74740-411-9)

by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: myg-verlag.de

15-16: Zu diesem Zeitpunkt ist die Pubertät meist in vollem Gang. Vielleicht hast du schon deine endgültige Körpergröße erreicht, und auch dein Busen kann schon ausgewachsen sein. Wenn deine Periode regelmäßig eintritt, bekommst du sie etwa einmal im Monat. Bei vielen Mädchen ist das aber in diesem Alter noch nicht der Fall.

Vergiss nicht, dass die Pubertät eigensinnig ist und keine Sekunde früher kommt, als sie bereit dafür ist. Und das ist auch gut so – genieße deinen Körper einfach so, wie er heute ist. Morgen kannst du ihn dann so genießen, wie er morgen ist!

Das Tempo der Veränderung

Vielleicht stellst du dir Fragen wie »Werden mir viele Haare wachsen?« oder »Werde ich große oder kleine Brüste bekommen?« Leider kann man das vorher nicht wissen. Wie lange diese Veränderungen dauern werden und wie du aussehen wirst, wenn du ganz ausgewachsen bist, weiß nur dein Körper. Im Moment musst du nur wissen, dass dein Körper mit dir zusammenarbeitet, um dir zu helfen, zu einem starken jungen Menschen heranzuwachsen. Du beginnst die Reise durch die Pubertät mit einem Körper, den du liebst, und du wirst sie auch mit einem Körper beenden, den du liebst – vielleicht wirst du ihn sogar noch mehr lieben als vorher!