

# YOU GO, GIRL!

Der ultimative Pubertätsratgeber

für selbstbewusste Mädchen

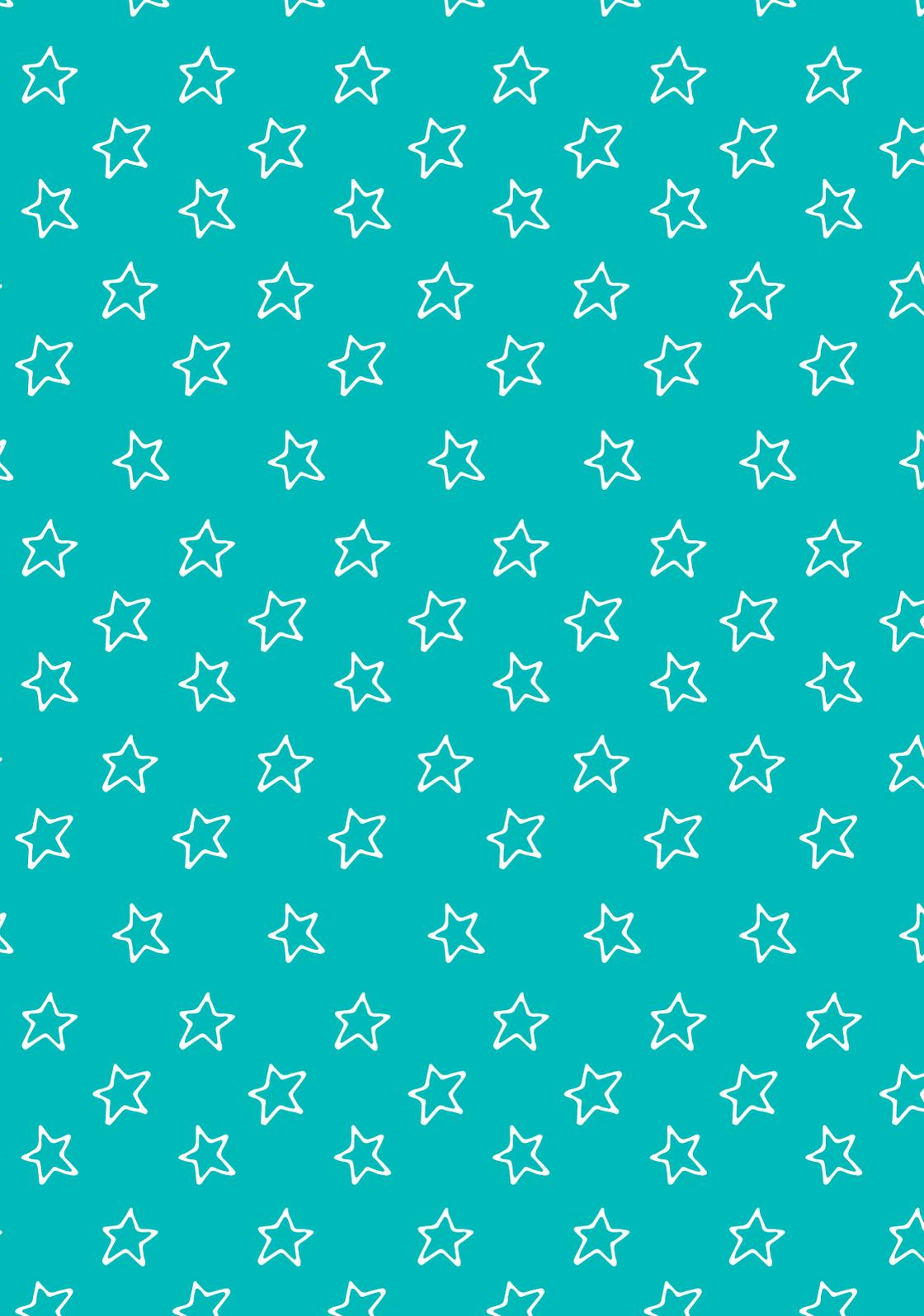


mvgverlag 

Sonya Renee Taylor

Sonya Renee Taylor

**YOU GO,  
GIRL!**



Sonya Renee Taylor

# YOU GO, GIRL!

Der ultimative Pubertätsratgeber

für selbstbewusste Mädchen

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn du medizinischen Rat einholen willst, frage bitte einen qualifizierten Arzt um Rat. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 bei Rockridge Press, einem Imprint von Callisto Media Inc., unter dem Titel *Celebrate your body (and its changes, too!)*. © 2018 by Sonya Renee Taylor. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Claudia Weiß

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, dem Original nachempfunden

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: © Cait Brennan, 2018

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 9783747404119

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-802-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-801-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.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!



# INHALT



Vorwort .....	viii
Einleitung .....	x
<b>Kapitel 1:</b> Du bist fantastisch! .....	1
<b>Kapitel 2:</b> Wie sich dein Körper verändert .....	19
<b>Kapitel 3:</b> Brüste und BHs .....	49
<b>Kapitel 4:</b> Unterhalb des Bauchnabels .....	67
<b>Kapitel 5:</b> Die Periode .....	79
<b>Kapitel 6:</b> Wie du gut für deinen Körper sorgst ...	109
<b>Kapitel 7:</b> Gefühle und Freunde .....	133
<b>Kapitel 8:</b> Familie und andere geschützte Räume ..	149
Schlusswort .....	161
Glossar .....	163
Quellenangaben .....	169
Register .....	179

# 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

# 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

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

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!



**WERDE ZUR  
EXPERTIN FÜR  
DEINEN KÖRPER!**





# 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.

# 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



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.

## 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,