

Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

# AnyBody

Dick & dünn & Haut & Haar:

das große **Abc** von unserem Körper-Zuhause



Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

# AnyBody

Dick & dünn & Haut & Haar:

das große **Abc** von unserem Körper-Zuhause



Meine Augen sehen schön aus. Wenn ich sie aufmache, sehen die aus wie eine funkelnde Kristallplatte.

Es ist überhaupt nicht egal, in was für einem Körper man steckt. Es macht einen riesengroßen Unterschied, ob und was man im Leben machen kann.

Ich habe einen männlichen Körper, mit vielen Haaren. Ich mag ihn sehr.

Mein Körper ist ziemlich schief und tut manchmal weh. Mein Körper hat nie laufen gelernt. Für mich war das immer total normal. Ich versuche meinen Körper zu mögen, weil er so viel geschafft hat und ich ihm ja mein Leben verdanke.

Ich bin der Kleinste in meiner Klasse und hoffe, dass ich bald wachse.

Ich habe einen lieben Körper. Manchmal denke ich über meine Oberschenkel nach. Da ist so viel Fleisch dran und ich würde gern wissen, wie es innen aussieht (Knochen und so).

Irgendwie cool, einen Körper zu haben, aber er ist auch nicht sooooo wichtig. Schlaun sein ist cool!

Eine Operation hat auf meinem Körper eine große Narbe hinterlassen. Am Anfang habe ich versucht, sie zu verstecken. Aber ich habe mir vorgenommen, meine Körper so anzunehmen wie er ist.

Ich bin nicht groß, aber das finde ich eigentlich cool. Man kommt überall rein und drunter, wo andere sich den Kopf stoßen.

Ich habe einen relativ schlanken, mittelgroßen, weiblichen Körper. Da ich aber ein Junge bin, fällt es mir manchmal schwer, meinen Körper gut zu finden.

Mein Körper ist nicht besonders groß, aber ganz schön stark und macht fast alles mit. Zum Beispiel hat er 3 Kinder geboren, gesäugt und getragen, schon viel getanzt, kann gut radeln und es passt viel Essen rein!

Manchmal frage ich mich, wann ich endlich ein richtiges Sixpack habe.

Angezogen bin ich ja ganz zufrieden, aber nackt mag ich mich nicht besonders.

Wenn ich nackt bin, mag ich die Form meines Körpers, ich finde ich sehe ein bisschen aus wie eine nackte Frau aus einem Renaissance- oder Barockgemälde, aber das würde ich niemals öffentlich sagen.

Manchmal mag ich meinen Körper, weil ich daran denke, dass er mich durchs Leben trägt. Meine Füße tragen mich zu wunderschönen Orten, mein Bauch beschützt meine Organe und mein Po bereitet mir einen gemütlichen Sitzpolster. Meine Arme erlauben mir, Menschen zu umarmen, die ich liebe.

Ich habe einen komischen Körper. Er vergisst ziemlich viel. Zum Beispiel den Wochenplan bei uns in der Schule.

Ich bin sehr klein und ich mag sehr gerne, dass ich sportlich aussehe, obwohl ich gar keinen Sport mache.

Ich habe einen kranken Körper und mir tut oft mal was weh, mir fallen Sachen einfach so aus der Hand, das finde ich doof.

Manchmal ärgert mich mein Körper mit Schmerzen oder Pickeln. Aber manchmal ärgere ich ihn ja auch mit ungesundem Essen oder zu wenig Sport.

Ich fühle mich so wohl, wie ich bin. Andere finden mich furchtbar dünn und denken, mir das ständig sagen zu müssen.

Ein Körper ist was Komisches, weil es ist irgendwie nur die Hülle. Was wäre ich ohne meinen Körper, was wäre ich dann?

Ich habe mein ganzes Leben schon einen dicken Körper. Ich kann mich nicht mehr dran erinnern wie es ist, nicht dick zu sein.

Ich muss doch nur  
mir selbst gefallen. Wer  
mich nicht akzeptiert,  
hat Pech gehabt!

# AnyBody

Dick & dünn & Haut & Haar:

das große **Abc** von unserem Körper-Zuhause



Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

# AnyBody

Dick & dünn & Haut & Haar:

das große **Abc** von unserem Körper-Zuhause



# Wo ist was in diesem Buch?

## So sehen wir aus

Penis 63 Vulva 83 Haare 28-33  
Brüste 18 Körperflüssigkeiten 42  
Scheide 66 Haut 33-37



## Was ist denn DA los?!

Einzigartig 22 Divers 21 Pubertät 63 Geschlecht 26 Alt sein 12  
Jungen 40, Mädchen 54 Behindert 13 Kranker Körper 52  
Trans Kinder 79 Veränderungen 80 Dick und dünn 20

## Wie schön ich bin!

Fotos und Filme 23 Schönheitsideal 72  
Schönheitsoperation 74 Eitelkeit 22  
Körperschmuck 44 Hässlich 27  
Schön sein – früher, heute und in Zukunft 70  
Gut aussehen 26 Schminken 67 Nackt sein 55



## Tolle große Extrabilder

Familientreffen 16-17, 38-39, 64-65, 76-77 Gedacht und nicht gesagt 60-61  
Komplimente-Kette 50-51 Schimpfwörter 24-25

## Körper-Gefühle

Zu dünn 84 Zuhause 84 NEIN! 58 Kranke Seele 52  
Verliebt 82 Sich schämen 78 Selbstbewusstsein 75  
Selbst bestimmen 74 Körper und Seele 41 Berührung 14  
Lust 54 Schmerz 66 Selbstzweifel 78  
Zu dick 83 Zu dünn 84



## Was wir denken

Peinlich 62 Gedacht und nicht gesagt 60  
Der erste Eindruck 19 Nicht normal 59  
Und jetzt du! 86 Das bin ich 88



## Was wir tun

Kunststücke 53 Das bin ich 88  
Challenge 18 Probier's mal 14, 19, 22, 27,  
44, 46, 49, 74, 75, 78

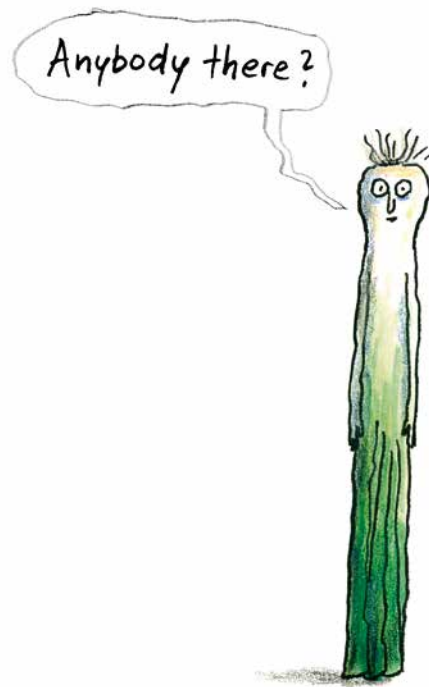


## Was wir sagen

Körpersprache 46  
Gemeinheiten 23 Komplimente 49  
Körperwörter 48



Alle nackt 56-57 Schön sein früher und heute 68-69



# Hallo!

Englischsprechende Leute machen das gut: Wenn sie von irgendwem (*anybody/somebody*) sprechen, ist immer auch sein Körper (*body*) mit dabei.

Jeder Mensch auf der Welt hat einen Körper. Auch du hast einen. Mit ihm lebst du und in ihm kannst du dich zuhause fühlen. Ohne deinen Körper wärst du nicht du. Meistens funktioniert er, ohne dass du darüber nachdenkst. Manchmal macht er, was er will. Vielleicht würdest du ihn an der ein oder anderen Stelle auch lieber etwas anders haben. Und was für ein tolles Gefühl er dir gibt, wenn du etwas mit ihm geschafft hast!

Mit diesem Buch kannst du dir Gedanken darüber machen, wie es bei dir ist und wie es anderen Menschen mit ihrem Körper geht. Du kannst dieses Buch zusammen mit deinen Freundinnen und Freunden lesen und dabei Unterschiedliches und Gemeinsames entdecken. Du kannst deine Eltern und Verwandten befragen, über Merkwürdiges lachen oder selbst ausprobieren, was du mit deinem einzigartigen Körper so alles anfangen kannst.

Ein großer Dank geht an die vielen, vielen Menschen, die an unserer anonymen Online-Umfrage teilgenommen haben! Die offenen und ehrlichen Antworten haben uns sehr bewegt. Sie sind in viele der Texte und Bilder mit eingeflossen.

*Katharina von der Gathen und Anke Kuhl*

## Alt sein

Wenn Menschen älter werden, sieht man das auch an ihrem Körper. Mit der Zeit wird er kleiner und runder oder auch schmäler, faltiger, wackliger und etwas schwächer. Alte Menschen kennen ihren Körper schon lange. Sie wissen, wo er manchmal weh tut und was er dann braucht. Genauso wie die jungen fühlen sich alte Leute an manchen Tagen lebendig und attraktiv, an anderen schauen sie lieber nicht so gern in den Spiegel. Manche verlieben sich noch einmal neu, ändern ihr Aussehen oder lernen etwas zum ersten Mal.

### Schon gewusst?

Alte Menschen werden immer kleiner. Ihre Wirbelsäule wird kürzer, weil der Körper nicht mehr so viel Flüssigkeit aufnimmt und die Polster zwischen den einzelnen Rückenwirbeln dünner werden. Ohren wachsen dafür ein Leben lang.



## Behindert

Manche Menschen haben eine Behinderung. Statt zu sagen, sie *sind* behindert, könnte man auch sagen, sie *werden* behindert: Sie werden daran gehindert, sich zu bewegen und so zu verhalten, wie es zu ihnen passt.

### Schon gewusst?

Die meisten Beeinträchtigungen (oder Behinderungen) gibt es nicht von Geburt an. Sie entstehen erst im Laufe des Lebens, etwa durch eine Krankheit oder einen Unfall.

Wenn es nur Treppen und keine Rampe gibt, werden manche Leute behindert, weil sie nicht weiterkommen. Wenn sie in der Schule nur viel zu schwierige Aufgaben bekommen, werden Kinder behindert, weil sie nicht gut lernen können. Wenn niemand in Gebärdensprache übersetzt, werden alle behindert, die nicht hören können.

Für die Menschen selbst und ihre Familien und Freunde ist die Behinderung ziemlich normal. Sie gehört mit dazu. Andere fühlen sich manchmal unsicher, weil sie nicht wissen, wie sie sich am besten verhalten sollen. Wenn man Zeit miteinander verbringt, lernt man sich gegenseitig kennen und findet das schnell heraus.



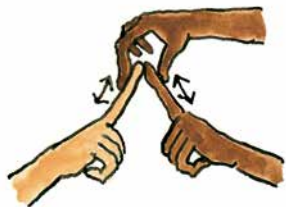


# Berührung

Den meisten Menschen tut es gut, liebevoll berührt zu werden: durch eine Hand auf dem Rücken, ein Streicheln oder eine tröstende Umarmung. Menschen, die selbst viel berührt werden und andere oft berühren, sind besonders zufrieden. In manchen Städten gibt es extra Partys für Erwachsene, auf denen man sich nur zum Kuscheln und Berühren trifft.

## Probier's mal

Streckt zu zweit eure Zeigefinger aus und legt die Fingerspitzen wie ein kleines Dach aneinander. Mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand könnt ihr nun über die beiden ausgestreckten Finger streichen. Was oder wen fühlt ihr?



Schon im Mutterbauch tastet ein Baby nach seinem Gesicht und seinem Körper. Es spürt dann vielleicht zum ersten Mal: „Ich bin da.“ Später lernt es durch Streicheln und Knuddeln, wie es sich selbst anfühlt und wo die eigenen Körper-Begrenzungen sind.

Zu früh geborene Babys werden der Mutter oder dem Vater möglichst oft auf die nackte Brust gelegt. Sie können dort Geborgenheit und Nähe spüren und nehmen deshalb auch doppelt so schnell an Gewicht zu.

Berührungen können auch kitzelig sein, vor allem unter den Achseln, den Fußsohlen und auch am Bauch. Das Kitzelgefühl ist eigentlich eine Schutzreaktion des Körpers, denn an diesen Stellen ist man besonders angreifbar. Sich selbst kann man nicht kitzeln. Das eigene Gehirn weiß ja schon vorher, dass keine echte Gefahr droht.

Berührungen sind etwas sehr Persönliches. Deshalb sollte man immer darauf achten, dass man selbst und die oder der andere sich wohl damit fühlt.



FAMILIENTREFFEN 1992



Und so sehen sie später aus → S. 39, 65, 77

# Brüste

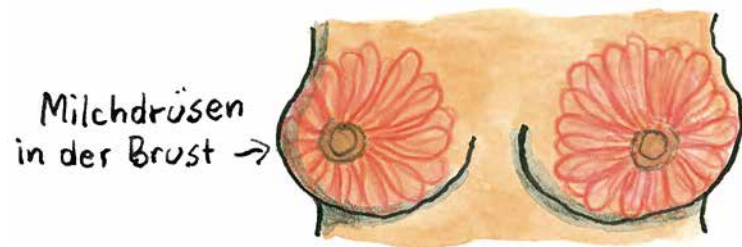
Mädchen und Jungen haben Brüste. Erst wenn die Pubertät beginnt, also ungefähr im Alter von zehn bis zwölf Jahren, kann man so langsam einen Unterschied sehen. Kein Mädchen kann vorher wissen, wie groß ihre Brüste werden und welche Form sie bekommen. Aber bei der Mutter, der Oma oder der Schwester kann man ein bisschen sehen, wie es werden könnte.

## Schon gewusst?

Körperteile, die es doppelt gibt, sehen nie genau gleich aus. Deshalb gibt es zum Beispiel Spezial-BHs für besonders unterschiedlich große Brüste.

Brüste fühlen sich nicht jeden Tag gleich an. An einem Tag sind sie eher weich, am anderen fest und prall. Manchmal sind sie auch etwas größer, je nachdem, welche Hormone gerade im Körper aktiv sind.

Auch Jungen können in der Pubertät für eine gewisse Zeit dickere und empfindliche Brüste bekommen. Die bilden sich aber wieder zurück.



# Challenge

Eine Challenge ist eine meist etwas verrückte Aufgabe, die man anderen nachmacht oder sogar überbietet. Das filmt man dann und teilt es wiederum mit den anderen in den Sozialen Netzwerken. Im Internet gibt es ständig neue

Challenges. Manche bringen einfach nur Spaß, andere sind für einen guten Zweck. Challenges können auch gefährlich werden, wenn sie zum Beispiel Mutproben sind oder wenn es allein darum geht, besser oder dünner oder tapferer als andere zu sein. Manchmal fühlt man sich dann zu etwas gedrängt. Challenges sollte man nur mitmachen, wenn man wirklich Lust darauf hat.

# Der erste Eindruck

## Probier's mal

Wenn du das nächste Mal jemanden ganz neu kennenlernst, schreibe deinen ersten Eindruck auf einen Zettel: Wie schätzt du diesen Menschen ein, was ist er oder sie wohl für ein Typ? Nach einiger Zeit kannst du nachschauen, was wirklich stimmt und wo du dich getäuscht hast.

Wenn man einem anderen Menschen begegnet, nimmt man zuallererst seinen Körper wahr: Wie er angezogen ist, welche Frisur er hat, die Bewegungen und seine Stimme. Auch sein ganz eigener Geruch strömt einem unbemerkt in die Nase. Innerhalb weniger Sekunden bekommt man einen ersten Eindruck und ahnt ziemlich schnell, ob man den anderen mag oder blöd findet.

Was man im ersten Augenblick erlebt, ist nur ein winzig kleiner Ausschnitt des anderen. Er oder sie hält sicher noch einige Überraschungen bereit.





## Dick und dünn

Die allermeisten Menschen sind im Laufe ihres Lebens mal etwas dünner, mal etwas dicker – je nachdem, wie es gerade kommt. Wenn jemand besonders dick oder dünn ist,

kann das unendlich viele Gründe haben. Wie es bei dem Menschen ist, dem man gerade begegnet, weiß man nicht. Das weiß nur sie oder er selbst. Es kann ziemlich nervig und manchmal frustrierend sein, wenn andere zu viel darüber nachdenken.

Wenn jemand viel zu dünn wird, weil sie oder er nicht genug isst, kann das sehr gefährlich sein. Eine Krankheit, bei der das so ist, heißt Magersucht. Körper und Seele leiden darunter. Genauso kann es ungesund sein und die Gefühle traurig machen, wenn man sehr dick ist. Bei einer Beratungsstelle, bei Therapeuten und Ärztinnen kann man sich in solchen Fällen gut Hilfe holen.

## Divers

Manchmal kann man nach der Geburt nicht genau sagen, ob ein Baby ein Mädchen oder ein Junge ist. Der Körper hat sich vielleicht so entwickelt, dass es beides gibt: männliche und weibliche Merkmale. Zum Beispiel außen einen Penis und innen Eierstöcke. Oder man kann nicht eindeutig festlegen, ob ein Baby nun einen sehr kleinen Penis oder eine lang gewachsene Klitoris hat. Beides sieht ähnlich aus. Es gibt die Möglichkeit, das Geschlecht eines Kindes „divers“ zu nennen. Das bedeutet: unterschiedlich.

Das Kind kann dann erst einmal in Ruhe wachsen und sich entwickeln. Vielleicht bleibt es für immer divers, vielleicht weiß es aber auch eines Tages, dass es sich als Junge oder Mädchen genau richtig fühlt.

# Einzigartig

## Probier's mal

Im Bus, auf dem Schulhof, im Wartezimmer, an vielen Orten hast du Gelegenheiten, andere Menschen zu beobachten. Jetzt heißt es: Gold suchen! Suche nach den Körperstellen, die besonders sind oder die du schön findest. Vieles entdeckt man erst, wenn man genauer hinschaut. „Gold suchen“ macht auch mit Freundinnen und Freunden Spaß. Hinterher kann man sich gegenseitig erzählen, was man gesehen hat.

Jeder Mensch, der geboren wird, ist einzigartig. Noch nie war jemand so wie du. Und nie wird es je wieder jemanden wie dich geben. Vom ersten Moment der Entstehung an ist vieles schon festgelegt. Manches bekommt man von der Mutter vererbt, anderes vom Vater. Auch einzelne Bewegungen oder bestimmte Körperstellen erinnern an Vorfahren, die schon lange nicht mehr leben. Jedes Neugeborene besteht aus einer besonderen Mischung aus Körper und Persönlichkeit, aus Äußerem und Innerem, aus Neuem und Altem.

# Eitelkeit

Es kann richtig guttun, sich selbst schön zu finden, den eigenen Körper mit Vergnügen zu betrachten und sich wohl mit ihm zu fühlen. Manchmal wird man für dieses tolle Gefühl von anderen bewundert, manchmal auch beneidet. Vielleicht gibt es genau deshalb die uralte Geschichte von dem jungen Mann Narziss, der sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt. Als er an einem Ufer sitzt und sich im Wasser sieht, ist er so verzückt von seinem eigenen Anblick, dass er schließlich hinabstürzt und ertrinkt.

Es ist ein herrliches Gefühl, ein bisschen in sich selbst verliebt zu sein. Wenn es damit genug ist, kann man hinterher auch wieder die anderen schönen Menschen und Dinge um sich herum entdecken.



# Fotos und Filme

## Schon gewusst?

Bei Selfies wurde schon immer gern ein bisschen geschummelt. Der berühmte Maler Raffael malte sich zum Beispiel selbst mit zarter Nase, während er in Wirklichkeit einen ziemlich ausgeprägten Zinken im Gesicht hatte.

Handyfotos mit Filtern und Effekten zu bearbeiten macht Spaß. Alles ist ein bisschen glatter und strahlender als in Wirklichkeit. Auch fast alle Bilder und Videoclips, die man in der Werbung und im Internet sehen kann, wurden mit einem Computerprogramm bearbeitet. Das, was man sehen kann, ist eigentlich nicht mehr das, was vorher gefilmt oder fotografiert wurde. Es ist nicht echt.

Die meisten Menschen wissen das. Trotzdem speichert unser Gehirn die Bilder ab, als wären sie echt. So, als sei es beispielsweise ganz normal, einen Körper ohne Pickel, Dellen oder Narben zu haben. Je mehr wir aber von diesen perfekten Bildern sehen, desto mehr glauben wir ihnen.

# Gemeinheiten

## Schon gewusst?

Schon vor tausenden von Jahren mussten sich unsere Vorfahren giftige Pflanzen oder gefährliche Situationen genau merken, um überleben zu können. Deshalb erinnern sich Menschen auch heute noch besonders gut an Fieses und Gemeines.

Auch wenn Gemeinheiten oft nur aus Worten bestehen, können sie sehr weh tun. Meist ist es nur ein herausgeplapperter Blödsinn, oft ist es auch nicht böse, sondern lustig gemeint. Für einen selbst ist es aber überhaupt nicht lustig. Meistens versucht man trotzdem so zu tun, als würde einem die Gemeinheit nichts ausmachen. Auch, wenn es innerlich schmerzt.

Noch viele Jahre später können sich Menschen gut daran erinnern, was irgendwann einmal jemand zu ihnen gesagt hat. Wie gemein!

- ★ Ein Buch für alle, die ihren Körper mögen
- ★ Für alle, denen er manchmal Kummer macht
- ★ Für alle mit roten, schwarzen, grauen, blonden, braunen, bunten oder gar keinen Haaren
- ★ Für alle, die Blut, Schweiß, Tränen und Pipi kennen
- ★ Für kleine Jungs und große Mädchen und alle dazwischen

**AnyBody:**  
für alle, die unter ihren  
Klamotten nackt sind



- ★ Ein Buch für alle, die ihren Körper mögen
- ★ Für alle, denen er manchmal Kummer macht
- ★ Für alle mit roten, schwarzen, grauen, blonden, braunen, bunten oder gar keinen Haaren
- ★ Für alle, die Blut, Schweiß, Tränen und Pipi kennen
- ★ Für kleine Jungs und große Mädchen und alle dazwischen

## AnyBody: für alle, die einen Körper haben



[www.klett-kinderbuch.de](http://www.klett-kinderbuch.de)

ISBN 978-3-95470-246-6



9 783954 702466

€ 16,00 [D] € 16,50 [A]