

VERONIKA JUNGBAUER

**FÜR ELTERN
VERBOTEN:**

**DER
PUBERTÄTS-
REISEFÜHRER
NUR FÜR MÄDCHEN!**

**100 HACKS FÜR PICKEL, PILLE & Co. FÜR EINE
ENTSPANNTE REISE DURCH DIE TEENAGERZEIT.**

Körperliche Veränderungen, Freundschaften, Liebe, Styling,
Social Media und mehr.

Du machst dich gerade fertig, um dich mit deinen Freundinnen zu treffen, als es an deiner Zimmertür klopft. Du hörst die Stimme deiner Mutter: „Na, wie war’s in der Schule, mein Schatz?“ „Gut.“ Eine kurze Pause. „Willst du heute noch weggehen?“ Oh Mann... Kann sie dich nicht einfach in Ruhe lassen?

Gerade siehst du auf deinem Handy ein Foto, das deine beiden Freundinnen gepostet haben – anscheinend haben sie sich schon ohne dich getroffen. Was soll das denn? Ob das an dem neuen Pickel liegt, der rot auf deiner Stirn leuchtet? Oder an den Schweißausbrüchen, die du in letzter Zeit immer wieder hast?

„Mit wem triffst du dich?“ Deine Mutter lässt nicht locker. „Ihr müsst mich nicht immer kontrollieren, ich komm schon klar!“, rufst du wütend. Warum schießen dir jetzt die Tränen in die Augen? Nee ey, schnell weg hier, sonst fragen deine Eltern noch, was los ist.

Das weißt du ja selbst nicht!

Aber ich weiß es! Du bist, ohne es zu wissen, auf eine Reise gegangen – und zwar ins exotische Land der Pubertät. Herzlichen Glückwunsch und herzlich willkommen!

Eine Reise ohne deine Zustimmung? Ist das erlaubt? Fällt das nicht unter Entführung? Nee, da mache ich nicht mit, ich will sofort wieder nach Hause!

Leider gibt es kein Zurück mehr, wenn du dich erst einmal auf die Reise begeben hast. Und bevor du jetzt vor Wut in das Buch beißt oder die Seiten herausreißt – es ist nicht meine

Schuld! Dein Körper hat das „Go“ für die Reise gegeben, dir das Ticket gebucht und alles ganz alleine organisiert.

Aber keine Sorge, mit diesem Reiseführer hast du eine helfende Hand an deiner Seite. Wir begleiten dich mit Erklärungen, Infos, Hacks und Tipps durch alle Regionen des exotischen Landes der Pubertät.

Ein ganzer Reiseführer, ist das nötig? Ja, deine Reise wird mehrere Jahre dauern, also solltest du dich gut informieren, was auf dich zukommt. Eines kann ich dir versichern: Langweilig wird es bestimmt nicht!

Freue dich auf viele neue Erfahrungen, Veränderungen, Erkenntnisse und Begegnungen. Lerne dich selbst neu kennen, erfahre mehr über die Besuche von Tante Rosa und wachse über dich hinaus – nicht nur geistig, sondern im wahrsten Sinne des Wortes! Denn du wirst einen Wachstumssprint hinlegen. Cool, oder? Außerdem lernst du deinen Körper ganz neu kennen und entdeckst in den nächsten Jahren – wenn du willst – Sex.

Hört sich das gut an? Blöde Frage, du hast ja keine Wahl. Aber du bist hoffentlich neugierig, oder? Dann blättere schnell weiter, und wir machen gemeinsam einen ersten Rundgang durch das exotische Land der Pubertät!

Inhalt

Die Landkarte der Pubertät	7
Der Pfad der körperlichen Veränderungen	10
Die Hauptreiseroute im Überblick	11
Survival-Hacks für deine Reise	16
Lernen, Veränderungen zu akzeptieren	61
Die Berge der Stimmungsschwankungen	68
Sonnenschein auf dem Gipfel, Absturz ins Tal der Tränen	69
Der Zyklus und die Stimmungslage	70
Hacks für ein entspannteres Bergwandern	71
Das Tal der Verzweiflung: Wenn du nicht mehr weiter weißt!	82
Die Höhlen der Beziehungen und der Sexualität	85
Alle sind so cool hier	86
Die Höhle der Freundschaften	89
Überraschung: Deine Familie ist auch hier!	95
Deine eigene Höhle: Entdecke Deine Sexualität	104
Geheimnisvolle Höhlenbewohner: Jungs!	112
Die Höhlen des Datings, Knutschen & Co.	114
Sichere Wege durch die Höhlen der Sexualität	120
Wenn die Höhlendecke einstürzt: Liebeskummer	132
Der Dschungel der Ablenkungen und Abhängigkeiten	136
Survival-Strategien für deinen Dschungel-Trip	137
Wie Du erkennst, ob Du süchtig bist	140
Wenn Du süchtig bist - wie Du aus dem Dschungel wieder herausfindest	142

Das Labyrinth der Online-Welt und der sozialen Medien 147

Das Labyrinth ist cool - was Dir das „Virtual Life“ bietet 148

Die große Maskerade 148

Sex in der Scheinwelt 150

Sicher surfen: Wie du online sicher bleibst 152

Souvenir, Souvenir! Was Du online

posten solltest und was nicht 154

Netiquette: Do's und Don'ts der sozialen Medien 156

Die Insel der Gesundheit und Fitness 161

Die Gefilde des Sports und der Bewegung 162

Die Tafeln der Ernährung 167

Die Ebene des Schlafes 181

Die Tempel der Bildung 187

Bildung, ein Abenteuer? 188

Lernen, neu entdeckt! 195

Gute Vorbereitung, gute Prüfungen, gute Ergebnisse 201

Der Reiseführer ist zu Ende - die Reise geht erst los! 208

Die Landkarte der Pubertät



Eine Reise ins Unbekannte ist aufregend und spannend, findest du nicht? Oder bist du eher der Typ, der immer wissen will, was ihn erwartet? Dann tut es mir leid, aber im Lande Pubertät weiß keiner immer genau, was als Nächstes passiert, und alle scheinen ein bisschen verrückt zu sein. Dieser Reiseführer wird dir zwar helfen, aber du wirst trotzdem die ein oder andere Überraschung erleben!

Einige der Einheimischen und Reisenden werden dir wahrscheinlich sehr sympathisch sein, andere vielleicht eher „sus“ vorkommen. Aber keine Angst, am Ende wirst du feststellen, dass du an jeder Sehenswürdigkeit, die du besuchst, tolle neue Erfahrungen sammeln konntest.

Aber was genau erwartet dich? Deine Hauptreiseroute ist der „Pfad der körperlichen Veränderungen“. Auf diesem Pfad triffst du andere Mädchen, die ganz anders aussehen als du – manche haben richtig große Brüste, andere sind größer als du und wenn du genau hinsiehst, entdeckst du hier und da Achselhaare. Schau dir diese Mädchen genau an – bald gehörst auch du dazu!

Der Pfad der körperlichen Veränderungen allein wäre schon eine Reise wert. Wir empfehlen dir aber noch einen Abstecher zu den folgenden Sehenswürdigkeiten:

- **Die Berge der Stimmungsschwankungen:** In einem Moment überglücklich, bei einem falschen Wort gereizt und wütend – kennst du das? In den Bergen der Stimmungsschwankungen geht es allen so. Zum Glück haben wir einige Hacks, mit denen du diesen anspruchsvollen Bergweg meistern kannst. Es lohnt sich – die Aussicht ist wirklich herrlich!
- **Die Höhlen der Beziehungen und der Sexualität:** Hier warten viele andere Menschen und neue, unbekannte Gefühle auf dich. Alles sehr spannend, kann aber auch ganz schön kompliziert werden. Zum Glück hast du einen Guide, der dir hilft!
- **Der Dschungel der Ablenkungen und Abhängigkeiten:** Hier gibt es viel zu entdecken, aber auch einige Gefahren. Zum Glück waren wir schon dort und haben ein paar Survival-Hacks für deinen Urwald-Trip!
- **Das Labyrinth der Online-Welt und der sozialen Medien:** Im exotischen Land der Pubertät gibt es eine ganze Region, in der sich alles ums „Virtual Life“ dreht. Kennst du schon? Lies trotzdem unsere Reisehinweise, denn auch hier gibt es einiges zu beachten.
- **Die Insel der Gesundheit und Fitness:** Die Menschen auf dieser Insel sind alle sehr gesund und sportlich. Wie sie das schaffen? Erfährst du in unserem Reisebericht!
- **Die Tempel der Bildung:** Bildung? In Tempeln? Ja, genau! Im exotischen Land der Pubertät gibt es tatsächlich richtige Tempel, die der Bildung gewidmet sind. Wenn du bei Bildung zuerst an Schule denkst, liegst du nicht ganz falsch – aber es geht um viel mehr. Lass dich überraschen!

Und falls du jetzt denkst, dass das ganz schön viel ist, vielleicht sogar ein wenig Angst bekommst: Keine Sorge, du reist zwar in ein exotisches, unbekanntes Land, aber bis jetzt haben alle diese Reise gut überstanden! Du brauchst auch keine Angst zu haben, dass du irgendwann einem hungrigen Tiger Aug in Aug gegenüberstehst. Alles, was auf dich zukommt, wirst du meistern!

Freue dich also auf eine abwechslungsreiche Reise und viele spannende Abenteuer, von denen du später einmal erzählen kannst!



Der Pfad der körperlichen Veränderungen

Neugierig machst du deine ersten Schritte ins exotische Land der Pubertät. Ganz schön aufregend! Du siehst dir die anderen Mädchen an, die ebenfalls unterwegs sind, und wunderst dich: Wie sehen die denn aus?

Du siehst lange, dünne Mädchen in Hochwasserhosen. Andere haben Brüste und runde Hüften. Wieder andere staksen auf Stöckelschuhen durch die Gegend wie ein Storch im Salat. Du siehst geschminkte Gesichter, mal grell, mal dezent, manchmal einfach nur verschmiert. Hier und da leuchten Pickel auf Stirn und Wangen, bei genauem Hinsehen entdeckst du Haare an allen möglichen Stellen, und als du den Gesprächen lauschst, dreht sich vieles um eine ominöse „Tante Rosa“.

In was für Gesellschaft bist du denn da geraten?

Kein Grund zur Panik! Ihr reist zwar ihr alle durch das exotische Land der Pubertät, die Reise verläuft aber für jedes Mädchen anders. Bei der einen wachsen die Achselhaare früher, die andere legt vielleicht erstmal einen Wachstumssprint hin. Wieder andere bekommen recht früh einen Busen oder weiblichere Körperformen.

Kein Mädchen gleicht dem anderen, auch wenn ihr – wenn man so will – alle im selben Boot sitzt. Genau das macht dieses

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe April 2024

Copyright © 2024 Veronika Jungbauer

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des

Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder

sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Veronika Jungbauer wird vertreten durch:

Christian Holthaus

Juifenstr. 1

81373 München

info@irgendwo-verlag.de

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker,

www.wolkenart.com

1. Auflage

ISBN: 978-3-911217-00-2

- Ende der Leseprobe -

Jetzt bestellen (Amazon)



<https://www.amazon.de/dp/3911217005>