



Fotó: © Peter Nierhoff

#### Anke Kuhl

szabadúszó illusztrátor. Jörg Mühlével és Philip Waechterrel együtt a frankfurti Labor Ateliergemeinschaft tagja. Rengeteg gyerekkönyvet rajzolt, 2011-ben elnyerte a Német Gyerekkönyvdíjat.

#### Katharina von der Gathen

Bonnban él, szexuálpedagógus, gyerekkönyvszerző. Kedvenc elfoglaltsága, hogy alsós gyerekeknek szexuális nevelést célzó projektórákat tart. Ezekből sokat merített ehhez a könyvhöz is. Anke Kuhlal együtt számos ilyen témájú könyve van, többek közt Az állatok szerelmi élete.

- ★ Mindenkinek, aki szereti a testét
- ★ Mindenkinek, aki néha szenved miatta
- ★ Mindenkinek, akinek vörös, fekete, ősz, szőke, barna, színes haja van, vagy éppen kopasz
- ★ Mindenkinek, aki látott már vért, izzadságot, könnyeket és pisit

**AnyBody:**  
mindenkinek,  
akinek van teste



AnyBody

Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

# AnyBody

Dagi & sovány & pöttyös & szőrös:  
a test-otthonunk A-tól Z-ig

Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

**A testünk hozzánk tartozik, elválaszthatatlanul.**

Szeretjük, használjuk, néha bosszankodunk miatta. Napról napra változik. Ez a könyv elsősorban arról szól, ami foglalkoztat és érdekel minket a testünkkel kapcsolatban. Arra biztat, hogy beszéljünk a testről, gondolkodjunk róla, és próbáljunk ki ezt-azt. A-tól Z-ig humorral, lélekkel, megértéssel. Minden, ami a mai gyerekeket megmozgatja a test-otthonukkal kapcsolatban.

Vetkőztess le  
ezt a könyvet!



Vetkőztess le  
ezt a könyvet!







## Szia!

Az angolul beszélőknek könnyű: amikor beszélnek valakiről (*anybody/somebody*), mindig jelen van a teste is (*body*).

Mindenkinek van teste. Neked is. Együtt élitek az életeteket, benne érezheted otthon magad. A tested nélkül te nem is te lennél. Többnyire rendesen működik, gondolnod sem kell rá. Néha viszont azt csinálja, amit ő akar. Talán itt-ott szívesen változtatnál rajta. És milyen nagyszerű érzés, ha valamit sikerül a segítségével megcsinálnod!

Ez a könyv segít arról gondolkodni, hogy milyen viszonyban vagy a testeddel, és mások a sajátjukkal. Olvashatod a barátnőiddel vagy barátaiddal, és közben különböző vagy hasonló dolgokat fedezhettek fel magatokon vagy egymáson. Megkérdezheted a szüleidet vagy a rokonaidat, nevethetsz, ha valamit furcsának találsz, és te magad is kipróbálhatod, mi mindent tudsz a saját, egyedi testeddel kezdeni.

Nagyon hálás vagyok annak a rengeteg embernek, aki kitöltötte az anonim online kérdőívünket! Megindítóak voltak a nyílt, őszinte válaszaik. Sok szövegrészre és képre hatottak.

*Katharina von der Gathen és Anke Kuhl*



## Az első benyomás

Ha találkozol valakivel, legeslegelőször a testét érzed: azt, ahogy fel van öltözve, milyen frizurája van, a mozgását, a hangját. Az egyedi illata észrevétlenül megcsapja az orrod. Pár másodperc alatt kialakítod az első benyomást róla, és meglehetősen hamar eldöntöd, hogy rokonszenvesnek vagy ellenszenvesnek találod-e.

Pedig amit az első pillanatban megtapasztalunk, az csak egy icipici szelete a másíknak. Még biztosan tartogat számodra pár meglepetést!

### Próbáld ki!

Ha legközelebb újonnan megismersz valakit, írd fel egy cetlire az első benyomásaidat: mit tippelsz, milyen alak a másik? Kis idő elteltével megnézheted, hogy tényleg igazad volt-e, és miben tévedtél.



Mindig olyan pimaszul és vidáman nézel!



Varázslatos a mosolyod!



Annyira jó az illatod!



Olyan bársonyos a bőröd, mint egy barack!



Észvesztően mozogsz!



Neked van a legédesebb orrod a világon!



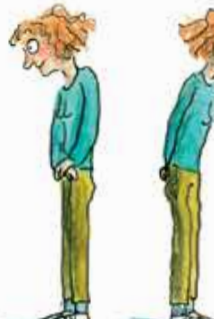
A kék sapka szuperül kiemeli a szemed!



A szeplőd felvidítanak!



Szeretem a kerek popsíd!



Imádom a pocidat!



Szuperek a szemed körül a mosolygóránccok!



A világ legszebb mellei!



Nem is tudod, milyen gyönyörű vagy!



Mindig olyan szép a bőröd!



Annyi pozitív energiát sugársz!



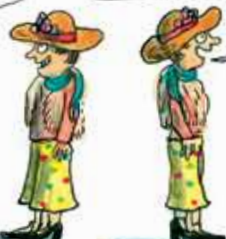
Dolgozhatnál kézművelként!



Neked egyszerűen minden jól áll!



Annyira kedves a mosolyod!



Úgy nézel ki, mint egy görög istennő!



Örökké tudnám nézni az arcod!





# NEM!

A szeretteink és barátaink közelsége jót tesz: ha együtt lustálkodunk a kanapén, felolvasunk egymásnak, összebújunk, megvigasztaljuk egymást, azt érezzük, hogy biztonságban vagyunk, vigyáznak ránk. De ez nem mindig van így!

**Néha** az érintések vagy a szavak hirtelen túl tola-  
kodónak tűnnek. Akkor is, ha egy hozzánk közel  
álló ember mondja vagy csinálja: furcsa, bizony-  
talan érzést kelt. **Néha** az érintések vagy szavak  
egyértelműen kellemetlenek. Ilyenkor az ember  
nem érzi jól magát, és legszívesebben elmenekül-  
ne. Szeretne védekezni. De általában nem mer.  
**Néha** az érintés fájdalmat okoz vagy bánt. Ez mind  
erőszak. Az erőszak tilos!

Amikor furcsán vagy rosszul érzed magad, mert va-  
laki túl közel kerül hozzád, szabad, helyes és fon-  
tos hangosan **NEM**-et mondanod. Felnőtteknek is.



Mindenkinek joga van hozzá. Erősítésként jó ötlet odahívni egy barátot, a szüleidet vagy más ismerős felnőttest. Minden ember más mértékű közelséget érez elfogadhatónak a másik részéről. Ez nagyon különböző, és napról napra is változhat. Minden ember eldöntheti és megszabhatja, ki milyen módon közelíthet hozzá. A többieknek pedig ezt tiszteletben kell tartaniuk.

## Nem normális

Ha videókat nézegetsz a neten, vagy a barátaid posztjait pörgeted, néha úgy érezheted, hogy más vagy, mint a többiek: te vagy az egyetlen, aki nem elégedett a külsejével, az egyetlen, aki bizonytalanul érzi magát, az egyetlen, aki nem sportos, az egyetlen, akinek nincs tizenkét legjobb barátnője, az egyetlen, aki nem tud valamit, az egyetlen, aki néha összeveszik a családjával. *Mindenki más normális, csak én nem!*, gondolhatod. Ilyenkor magányosnak és szomorúnak érezheted magad.

De a barátaink is tudják, milyen, ha másokhoz méri magát az ember. Ismerik ezt az érzést. Jó, ha beszélgettek erről. Gyorsan megállapíthatjátok: eléggé normális, ha úgy érzed, hogy nem vagy normális.

---

Sok embert megkérdeztünk, mit gondol titokban a másik testéről. A következő dupla oldalon megtalálod néhányuk válaszát. A lányok és nők mintha többet tépelődnének ezen. Ugyan miért?

Lapozz!  
↓