

Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

Od stóp do głów

Ilustrowany elementarz ciała



dwie siostry

Katharina von der Gathen

Od stóp do głów

Ilustrowany elementarz ciała

ilustrowała Anke Kuhl



z języka niemieckiego przełożyła Anna Magdziarz



Wydawnictwo Dwie Siostry
Warszawa 2023

Tematy

Co to jest?

Penis 44 Wulwa (cipka) 72 Włosy 60
Piersi 45 Wydaliny i wydzieliny 73
Pochwa 47 Skóra 65



Jak to działa?

Niepowtarzalni 39 Inna płeć 24 Dojrzewanie 13 Płeć 46
Starość 51 Chłopcy 10 Dziewczynki 16 Niepełnosprawność 38
Choroby ciała 11 Transpłciowe dzieci 52 Zmiany 80
Grubi i chudzi 20



Ale jesteśmy piękni!

Zdjęcia i filmy 79 Ideał piękna 21
Operacje plastyczne 39 Próżność 50
Ozdabianie ciała 42 Brzydota 9
Uroda 56 Jak wyglądam? 24
Makijaż 28 Nagość 31

Szersza perspektywa

Spotkanie rodzinne 18-19, 40-41, 48-49, 70-71 Co myślą inni? 36-37
Komplementy 26-27

Co czujemy?

W domu 58 NIE! 34 Choroby duszy 12 Zakochanie 75
Wstyd 72 Pewność siebie 44 Samostanowienie 50
Ciało i dusza 12 Dotyk 14 Podniecenie 47 Ból 8
Brak pewności siebie 9 Zbyt grubi 78
Zbyt chudzi 78



Co myślimy?

Zażenowanie 76 Co myślą inni? 36-37
Pierwsze wrażenie 46 Nienormalni 35
Teraz ty! 82-83 Oto ja 84-85



Co robimy?

Sztuczki 17 Oto ja 84-85
Wyzwanie 75 Spróbujcie sami! 9, 10, 14, 25,
29, 42, 45, 46, 50, 51

Co mówimy?

Mowa ciała 29
Złośliwości 79 Komplementy 25
Ciało na języku 53



Pod ubraniem 32-33 Uroda wczoraj i dziś 54-55



Cześć!

Każdy człowiek ma ciało. Wy też je macie. Żyjecie w nim i jesteście w nim u siebie – jak w domu. Bez niego nie bylibyście sobą. Zwykle działa ono tak dobrze, że nie musicie się nad tym zastanawiać. Czasem robi, co chce. Pewnie wolelibyście, żeby tu czy tam wyglądało trochę inaczej. Ale jakie to wspaniałe uczucie, gdy można dzięki niemu coś zdziałać!

Lektura tej książki dostarczy wam okazji do zastanowienia się, jak się czujecie ze swoim ciałem i jak inni czują się ze swoimi. Możecie czytać z koleżankami i kolegami i odkrywać, czym się różnicie, a w czym jesteście do siebie podobni. Wypytajcie rodziców i krewnych, pośmiejcie się z ciekawostek i sprawdźcie, co potrafi wasze ciało.

Pragniemy podziękować wszystkim osobom, które wzięły udział w naszym anonimowym badaniu online! Wasze otwarte i szczere odpowiedzi bardzo nas poruszyły i stały się inspiracją dla wielu zawartych w tej książce tekstów i ilustracji.

Katharina von der Gathen i Anke Kuhl

Ból

Boli, gdy przewrócimy się na podwórku podczas zabawy w berka, gdy leżymy w łóżku z zapaleniem ucha albo gdy czymś się strujemy. Ból to ważny sygnał ostrzegawczy: „Uwaga, uwaga! Twoje ciało jest w niebezpieczeństwie! Potrzebuje opieki i spokoju!”. Ból nie zostawia miejsca na inne uczucia – cała reszta przestaje się liczyć. Bardzo ważne jest, żeby mieć wtedy kogoś, kto będzie blisko, pocieszy nas i utuli. Ale mała dawka bólu może być ekscytująca, na przykład gdy dotykamy językiem chwającego się zęba albo zdrapujemy strupy.



Spróbujcie sami!

Bądźcie dla siebie mili, gdy patrzycie w lustro. Uśmiechnijcie się do siebie i przywitajcie się ze sobą tak, jakbyście witali jakąś inną, sympatyczną osobę: „Miło cię widzieć!” albo: „Łał, świetnie dzisiaj wyglądasz!”. Spójrzcie na siebie życzliwie i pomyślcie o tym, że jesteście absolutnie niepowtarzalni. Nawet jeśli takie witanie się z samym sobą wydaje wam się dziwne, to uwierzcie, że naprawdę może wam to poprawić humor.



Brak pewności siebie

Czasem czujemy się brzydacy albo niefajni. Często obawiamy się wtedy, że z tego powodu inni będą nas mniej lubić. W takich sytuacjach bardzo pomaga myśl o tym, co lubimy w naszych przyjaciółkach i przyjaciółach. Zwykle nie jest to wcale ich nienaganna cera, tylko to, że możemy robić z nimi różne fajne rzeczy. Nie ich mięśnie, tylko to, że można z nimi pogadać, pośmiać się czy nawet pokłócić. Nasi przyjaciele są naszymi przyjaciółmi, bo pasują do nas z charakteru – ich wygląd jest mało istotny.

Brzydota

Gdy uważamy, że jesteśmy brzydacy, bardzo nas to przygnębia. Przeglądamy się w lustrze i widzimy tylko to,

Spróbujcie sami!

Poproście rodzinę albo przyjaciół, by na małych karteczkach zapisali, co im się podoba w waszym wyglądzie. Zbierzcie te wszystkie komplementy do jakiejś ładnej skrzynki albo puszki, żeby zajrzeć do niej w chwili zwątpienia. Wszystko, co tam znajdziecie, to szczere odpowiedzi, czyli sama prawda!



co nam się nie podoba: duży nos, patykowate nogi albo pryszcze na twarzy. Nie dostrzegamy tego, co w nas piękne. Na innych ludzi zwykle nie patrzymy tak krytycznie jak na siebie. Ich osobowość czy poczucie humoru są dla nas ważniejsze niż pojedyncze części ciała.

A czasem inni lubią w nas właśnie to, co sami uważamy za brzydkie.

Chłopcy

Mogłoby się wydawać, że sprawa jest prosta. Chłopcy mają penisa, lubią niebieski, grają w piłkę nożną i gry komputerowe. Chętnie porównują swoje mięśnie, oglądają filmy akcji i kochają szalone przygody.

Ale tak wcale nie jest! Każdy chłopiec jest osobnym, niepowtarzalnym człowiekiem. Może być, kim chce, i robić, co chce. Może być nieśmiały albo głośny, może uwielbiać



Warto wiedzieć

Sto lat temu to różowy uchodził w Europie za kolor odpowiedni dla chłopców. Miał się kojarzyć z zakrwawionymi ubraniami, w których żołnierze wracali z wojny, i pokazywać, że chłopcy są waleczni i odważni.

jednorożce i trenować sztuki walki, może być czułym tatusiem dla swoich lalek albo w stroju superbohatera piec muffinki dla swojego najlepszego przyjaciela. Każdy chłopiec jest złożoną osobą.

Naukowczynie i naukowcy od dawna spierają się, czy chłopcy rodzą się z chłopcymi cechami i zainteresowaniami czy po prostu od małego są wychowywani tak, by zachowywali się jak chłopcy.

Choroby ciała

Gdy mocno się przeziębimy, nasze ciało przez jakiś czas jest słabsze. Najlepiej, jeśli ktoś się o nas wtedy troszczy, a my możemy poleżeć w łóżku i odpocząć od codziennych obowiązków. Ale istnieją też ciężkie choroby, które nie mijają tak szybko jak przeziębienie. Potrzebna jest

wtedy specjalna opieka, a często także silne leki. W takiej sytuacji dostrzegamy, jak ważne jest, by ciało było zdrowe i dobrze funkcjonowało. Chorzy potrzebują pomocy i towarzystwa. Można z nimi oglądać filmy, żartować, snuć plany – i trzeba mocno trzymać kciuki, by szybko wyzdrowieli.

Choroby duszy

Nie tylko ciało może boleć i chorować. Dusza również. Z zewnątrz nie zawsze to widać. Taką chorobą duszy jest na przykład depresja. Osoby, które na nią cierpią, odczuwają ciągły smutek. Brakuje im sił i ochoty, by wykonywać zwykłe codzienne czynności, takie jak odrabianie lekcji czy robienie zakupów. Czasem nie chcą z nikim rozmawiać albo nie mogą spać. Wydaje im się, że ich życie już zawsze będzie takie smutne. Dzieci i dorośli, którzy mają depresję, potrzebują specjalistów – lekarzy i terapeutów – którzy znają się na chorobach duszy i potrafią pomóc w powrocie do zdrowia. Bardzo ważne jest także wsparcie przyjaciół i rodziny.

Ciało i dusza

Człowiek to coś więcej niż ciało, które można zobaczyć i którego można dotknąć. To także jego osobowość, myśli, uczucia, pomysły i marzenia. To, co w środku, i to, co na zewnątrz – psychika i ciało – jest ze sobą ściśle związane. Nasze uczucia i myśli objawiają się w ciele – na



przykład jeśli jakaś osoba jest bardzo szczęśliwa lub zakochana, to jej serce bije szybciej. I odwrotnie: gdy nasze ciało wspięło się na wysoką górę albo dokonało czegoś wspaniałego, czujemy radość i dumę.

Dojrzewanie

Dojrzewanie to wyjątkowy i fascynujący etap życia. W ciągu kilku lat ciało dziecka zmienia się w ciało dorosłego: niektóre części rosną, w różnych miejscach pojawiają się włosy, zmienia się sylwetka i zapach, pojawiają

się krew miesięczna lub sperma. Mija trochę czasu, zanim człowiek przyzwyczai się do tych wszystkich nowości.

Ale nie tylko ciało się zmienia. Niektórzy w okresie dojrzewania stają się odważni i pewni siebie, inni robią się nieśmiali, jeszcze inni odkrywają, że potrafią świetnie śpiewać, rysować albo tańczyć.

Dotyk

Spróbujcie sami!

Zetknij palec wskazujący z palcem wskazującym koleżanki lub kolegi, tworząc daszek, a potem pogłaszcz te palce kciukiem i palcem wskazującym drugiej ręki. Co i kogo czujecie?



Większość ludzi odczuwa przyjemność, gdy ktoś czule ich dotknie: poklepie po ramieniu, pogłaszcz albo przytuli, żeby pocieszyć. Osoby obdarowywane życzliwym dotykiem i obdarowujące nim innych zwykle mają dobry humor. W niektórych miastach odbywają się nawet specjalne imprezy, na które przychodzi się tylko po to, by się nawzajem przytulać i obejmować.

Już płód w brzuchu dotyka swojej twarzy i swojego ciała. Być może właśnie wtedy po raz pierwszy może poczuć, że istnieje. Nowo narodzone dziecko dzięki głaskaniu i przytulaniu uświadamia sobie z kolei, że ma ciało, i poznaje jego granice.

Dzieci, które urodziły się przedwcześnie, kładzie się na gołej skórze mamy lub taty – dzięki temu czują się bezpieczne. Jeśli często się je przytula, rosną dwa razy szybciej.

Dotyk można także odczuwać jako łaskotki, zwłaszcza pod pachami, na podeszwach stóp i na brzuchu. To



uczucie to tak naprawdę reakcja obronna, bo właśnie w tych miejscach ciało jest najdelikatniejsze. Dlatego nie da się połaskotać samego siebie. Kiedy spróbujemy, nasz mózg będzie wiedział, że nic nam nie grozi.

Dotyk to coś bardzo osobistego. Jeśli ktoś nie chce, nie wolno go dotykać. Trzeba też zawsze uważać, żeby osoby, których dotykamy, czuły się przy tym komfortowo i bezpiecznie – a inni powinni zwracać na to uwagę, gdy dotykają nas.

Dziewczynki

Mogłoby się wydawać, że sprawa jest prosta. Dziewczynki mają wulwę (nazywaną też „cipką”), kochają róż, konie i brokat. Dużo czytają i rysują i lubią się malować.

Ale tak wcale nie jest! Każda dziewczynka jest osobnym, неповtarzalnym człowiekiem. Może być, kim chce, i robić, co chce. Może być odważna albo strachliwa, może być mistrzynią karate albo kwiaciarstwa. Może zakładać dziewczynskie bandy z koleżankami, uczyć się tańca i mieć wielką kolekcję figurek dinozaurów. Każda dziewczynka jest złożoną osobą.

Naukowczynie i naukowcy od dawna spierają się, czy dziewczynki rodzą się z dziewczęcymi cechami i zainteresowaniami, czy po prostu od małego są wychowywane tak, by zachowywały się jak dziewczynki.

Warto wiedzieć

Jeszcze sto lat temu dziewczynki w Europie ubierano na błękitno. Kolor ten miał nawiązywać do czystości i niewinności Matki Boskiej, którą na obrazach zwykle przedstawia się w błękitnym welonie.

SZTUCZKI



Ciało umie robić świetne sztuczki. Niektórych nie da się wykonać bez wrodzonych zdolności, ale innych można się nauczyć.

Spis treści

Cześć!	7
Ból	8
Brak pewności siebie	9
Brzydota	9
Chłopcy	10
Choroby ciała	11
Choroby duszy	12
Ciało i dusza	12
Dojrzewanie	13
Dotyk	14
Dziewczynki	16
Spotkanie rodzinne 1992	18
Grubi i chudzi	20
Ideał piękna	21
Inna płcie	24
Jak wyglądam?	24
Komplementy	25
Makijaż	28
Mowa ciała	29
Nagość	31
NIE!	34
Nienormalni	35
Niepełnosprawność	38
Niepowtarzalni	39
Operacje plastyczne	39
Spotkanie rodzinne 2002	40
Ozdabianie ciała	42
Penis	44
Pewność siebie	44
Piersi	45



Pierwsze wrażenie	46
Płcie	46
Pochwa	47
Podniecenie	47
Spotkanie rodzinne 2010	48
Próżność	50
Samostanowienie	50
Starość	51
Transpłciowe dzieci	52
Uroda – wczoraj, dziś, jutro	56
W domu	58
Włosy i skóra	60
Spotkanie rodzinne 2019	70
Wstyd	72
Wulwa	72
Wydzieliny i wydaliny	73
Wyzwanie	75
Zakochanie	75
Zażenowanie	76
Zbyt chudzi	78
Zbyt grubi	78
Zdjęcia i filmy	79
Złośliwości	79
Zmiany	80
Teraz ty!	82
Oto ja	84



Zwroty ze strony 53:

baleron (gruby jak baleron) • szczypior (chudy jak szczypior) • zawrócić komuś w głowie • mieć kij w tyłku • orli nos • deska (płaska jak deska) • owinąć sobie kogoś wokół palca

Tytuł oryginału: *Anybody. Dick & dünn & Haut & Haar:*

das große Abc von unserem Körper-Zuhause

© Copyright by Klett Kinderbuch Verlag GmbH, 2021

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Dwie Siostry, Warszawa 2023

© Copyright for the Polish translation by Anna Magdziarz, 2023

Tłumaczenie książki zostało dofinansowane przez Goethe-Institut.



ISBN 978-83-8150-288-7

wydanie I

wydawnictwodwiesiostry.pl

redakcja: Karolina Iwaszkiewicz

korekta: Małgorzata Kuśnierz, Beata Wójcik

skład i przygotowanie do druku: Piotr Bałdyga

druk: OZGraf

Wydawnictwo Dwie Siostry sp. z o.o.

al. 3 Maja 2 m. 183

00-391 Warszawa

Biblioteki, szkoły, przedszkola, księgarnie

i inne instytucje zainteresowane ofertą specjalną

zachęcamy do kontaktu z działem handlowym

(marketing@wydawnictwodwiesiostry.pl, +48 577 888 278).



Byłoby głupio,
gdyby wszyscy
wyglądali tak samo.

A jak „Ale jesteśmy piękni!”, **B** jak „ból”,
C jak „chłopcy”, **D** jak „dojrzewanie”...

Przed wami ilustrowany elementarz, który w przystępnych, krótkich hasłach przekazuje podstawową wiedzę o ludzkiej anatomii i fizjologii, a także o zjawiskach społecznych i kulturowych związanych z ciałem. Obok informacji na temat płci, dojrzewania, niepełnosprawności i starości znalazło się tu omówienie takich zagadnień jak różnorodność, pewność siebie, względność ideałów urody czy prawo do stawiania granic.

**Przeczytajcie –
i poczujcie się dobrze
we własnej skórze!**



Nowa książka autorek Odpowiedz mi!



wydawnictwodiesiostry.pl