

leykam:

# Selma, Küsse, Kuddelmuddel

Laura Melina Berling

Hannah Rödel



**leykam:** *seit 1585*

Laura Melina Berling  
& Hannah Rödel

# Selma, Küsse, Kuddelmuddel

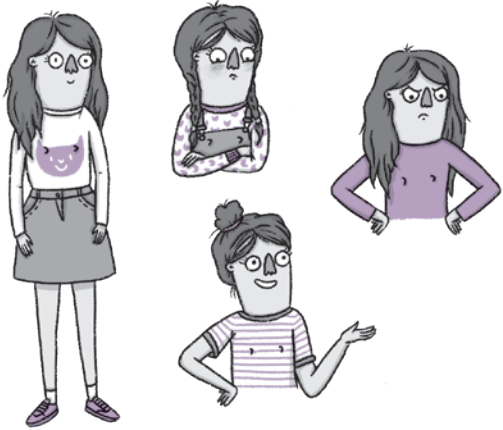
**leykam:** KINDER- UND JUGENDBUCH



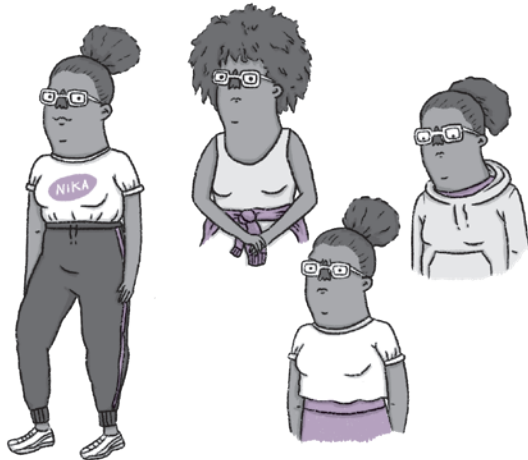
*In diesem Text wird manchmal das \* verwendet. Zum Beispiel bei Schüler\*innen. Das \* soll zeigen, dass es mehr als Jungen und Mädchen gibt oder dass nicht alle sich als Mädchen oder Jungen wohlfühlen. Manche wachsen als Junge auf, fühlen sich aber als Mädchen und andersherum. Manche wollen nichts von beidem sein. Manche fühlen sich wohl, so wie sie sind. Das ist alles in Ordnung, denn du selbst kannst entscheiden, wer und wie du bist. Das entscheiden nicht die Merkmale deines Körpers.*

*In diesem Buch werden auch einige andere Begriffe erklärt, die ein bisschen komplizierter sind. Schau einfach mal ganz hinten nach.*

**Selma** ist unsere Hauptfigur. Sie ist momentan häufig genervt, weiß aber eigentlich gar nicht genau, warum.



**Ella** ist Selmas beste Freundin. Sie wäre gerne Detektivin, hat aber zurzeit selbst viele Geheimnisse.



**Anna** weint oft, aber das ist total ok. Sie ist außerdem sehr hilfsbereit und witzig.



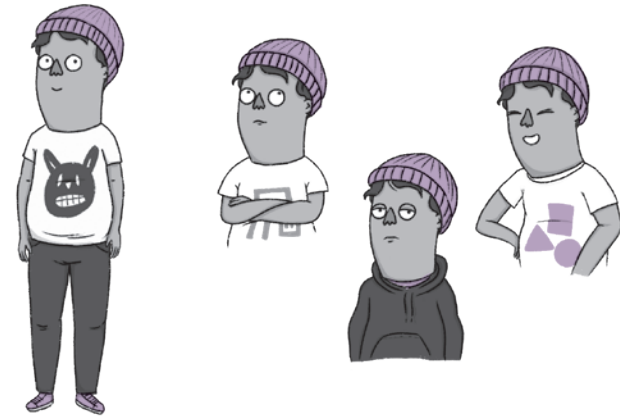
**Aida** ist schlagfertig, weiß eine ganze Menge über alles Mögliche und steht für sich und andere ein.



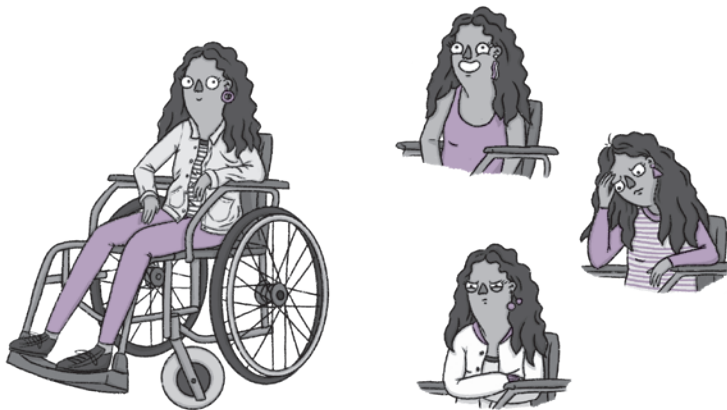
**Yunus'** Freunde reden oft über Muskeln und Mädchen, während er am liebsten nur in Ruhe Playstation spielen möchte.



**Karim** ist irgendwie doch ganz nett, oder?



**Sarah** fährt häufig mit dem Bus, mag Nagellack und wünscht sich definitiv mehr Privatsphäre.



8

**Jan und Tobias** sind fies und spielen keine allzu große Rolle.



9

## Knubbel und Schokoladenbonbons

Alles fing an dem Tag an, als ich plötzlich zwei Knubbel hatte. Diese waren da, wo irgendwann meine Brüste sein sollten. Es waren aber keine Brüste, die mir da im Badezimmer spiegeln entgegenblickten, sondern zwei komische Hubbel. Winzig und unansehnlich. Außerdem taten sie weh. Nicht schlimm, aber doch unangenehm. Und ausgerechnet jetzt war Mama nicht da. Aber zugegeben, eigentlich war Mama nie da. Sie arbeitete seit einigen Jahren für eine Fluggesellschaft und war viel unterwegs. So sah ich sie fast nur noch abends auf unserem Computer. Beim täglichen »Familiencall«. Nicht gerade der beste Zeitpunkt, um von der irritierenden Veränderung des eigenen Körpers zu erzählen.



Ich atmete tief durch und rief: »Papa!« Sofort hörte ich hastige Schritte im Flur und meinen Vater, der besorgt durch die Tür fragte: »Ist was passiert? Soll ich reinkommen?« »Nein!«, brüllte ich. »Ok. Ehm, was gibt's denn, Selma?« Oh mein Gott, das konnte nicht wahr sein. Wie sollte ich ihm das jetzt sagen? Hitze schoss mir in den Kopf und ich hörte nicht auf, in den Spiegel zu starren. Was waren das für Knubbel? »Selma?«, fragte mein Vater wieder. »Jaja«, antwortete ich und riss mich zusammen. Es half ja nichts. »Papa, also ich habe hier so Knubbel. Am Körper.« »Was?«, rief Papa entsetzt. »Wo?« »An der ... Brust«, flüsterte ich und vergrub meinen Kopf in den Händen. »Ach herrje. Ist es was Schlimmes?« Papa klang leicht panisch. »Woher soll ich das denn wissen!«, rief ich genervt. »Ich weiß nicht, was das ist.«

»Fühlt es sich hart an? Wie groß sind die Knubbel denn?«

Papa schlug nun einen ruhigeren Ton an, aber ich kannte ihn gut genug, um seine Sorge zu hören. »Ich ruf mal schnell Mama

an, ja? Moment.« Ich hörte erneut hastige Schritte. »Ich fass das nicht an und Mama erreichst du eh nicht«, schrie ich ihm hinterher. Ich ließ mich auf den Klodeckel hinter mir sinken. Da saßen wir. Ich und meine Knubbel. Ich versuchte an mir herunterzublicken, aber ich wollte meinen Körper einfach nicht ansehen. Jedes Mal, wenn ich es doch schaffte, wurde meine Brust eng vor Scham und mein Kopf heiß wie eine Herdplatte. Warum sah alles an mir so komisch aus? Meine Beine waren zu lang und meine Arme wurden von dunklen Haaren geziert. Jeden Abend betete ich, dass ich nicht so viele Haare wie Papa bekam, dessen Unterarme man unter dem dunklen Haarteppich kaum noch sehen konnte. Und jetzt auch noch diese Knubbel da, wo eigentlich Brüste hinsollten. War an mir einfach alles falsch?

»Ich habe Mama nicht erreicht.« Papas Stimme ließ mich hochschrecken. »Ach nee.« Ich verdrehte die Augen. »Also gut.« Papa atmete tief aus. »Ich mache mir etwas Sorgen.« Ich nickte, obwohl Papa es durch die



Tür ja gar nicht sehen konnte. »Also mach dir keine Gedanken. Es ist bestimmt nichts«, ergänzte Papa schnell. Papa hatte wahnsinnige Angst vor Krankheiten und hatte mich schon als Kind bei jedem Huster zu Ärzt\*innen geschleppt. Mama nannte ihn deshalb Hypochonder. Das ist jemand, der immer an Krankheiten denkt oder so. »Und was jetzt?«, fragte ich. »Also ich würde schon zu Doktor Happe fahren. Dann klären wir das einfach kurz ab. Ich rufe ihn an, ja?« Doktor Happe war mein Kinderarzt. Er hatte mir früher immer einen kleinen Vogel auf den Finger gesetzt, wenn ich eine Spritze bekam. Ich sollte dem Vogel in die Augen blicken, der auf meinem Finger auf und ab balancierte, und schon war die Spritze gesetzt, ohne dass ich etwas gemerkt hatte. Außerdem gab es dort richtig gute Bonbons. Keine billigen vom letzten Karneval, sondern welche mit Schokoladenüberzug. »Na gut«, sagte ich und schlüpfte in meinen bunten Bademantel. »Ich komme gleich.«

Während der Autofahrt erzählte Papa ein paar Witze, über die ich nicht lachte. Peinlich. Er sah mich jedes Mal erwartungsvoll an, aber ich hatte so schlechte Laune, dass ich meine Lippen nicht zu einem Lächeln verziehen konnte. »Mach dir keine Sorgen, Selma«, beruhigte mich Papa wieder und lächelte mich schief an. »Ich mach mir keine Sorgen. Lass mich einfach in Ruhe.« Ich wusste nicht, warum, aber die Worte kamen in einer Mischung aus Brüllen und Kreischen aus mir heraus. Ich war so wütend. Auf die Knubbel und auf Papa. Obwohl der eigentlich gar nichts dafür konnte. Aber warum konnte Mama nicht einmal da sein, wenn ich sie brauchte? Papa atmete laut aus und seufzte: »Jaja, die Pubertät ist anstrengend. Weißt du noch, als du neun warst, habe ich dir gesagt, dass du Mama und mich irgendwann mal total blöd finden wirst? Du wolltest mir nicht glauben, aber tada ...« Er stupste sich selbst mit seinem Zeigefinger auf seine große Nase, von der ich leider mehr als die Hälfte geerbt hatte. »Ich habe es gerochen«, sagte er.

»Gerochen?«, fragte ich. »Du solltest echt mal ein Buch lesen. Das heißt so viel wie gewusst. Wenn man etwas ...«, er holte zu einem Erklärungsversuch aus, ich stopfte mir meine Kopfhörer in die Ohren und machte Musik auf meinem Handy an. Papa versuchte diese zu übertönen. »Also das ist jetzt nicht nett!«, rief er, aber ich drehte nur lauter und schaute aus dem Fenster, bis wir vor der Arztpraxis stehen blieben.

Eine halbe Stunde später saß ich mit knallrotem Kopf vor Doktor Happe. Er war ein großer, breitschultriger Mann mit zu langen Nasenhaaren. Aber er war sehr nett. Auch Papa war rot geworden. Wie zwei Tomaten erklärten wir stammelnd, was los war. Also eigentlich erklärte Papa alles. »Wissen Sie, Selmas Mama ist viel unterwegs und ich kenne mich nicht so aus, aber eh ... Ja ...



Ich will, dass es Selma gut geht und sie nicht unsicher ist. Oder ich. Ich hab da manchmal zu viele Sorgen, aber ... Also die Situation

ist nicht ideal, weil ich auch als Vater da natürlich nicht und ...«

»Oh, Mann, Papa!«, rief ich dazwischen. »Das ist doch jetzt egal.«

»Aber wir müssen doch erklären, was los ist«, sagte Papa angespannt. »Ja, aber doch nicht so«, zischte ich. »Wie denn dann? Wir müssen das doch sagen, Selma. Also, Herr Doktor, die Selma ...«

»Nenn mich nicht DIE Selma. Das klingt wie eine Kuh!«, rief ich wütend. »Also Selma ...«, setzte Papa an, doch Doktor Happe hob beschwichtigend die Hände. »Nun mal langsam. Also was ich bisher verstanden habe, klingt absolut nicht beunruhigend. Im Gegenteil. Selma ist jetzt zwölf Jahre alt und damit mitten in der Pubertät. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Bei Mädchen oder jungen Menschen, die mit einer Vulva geboren werden ...« Oh mein Gott, ich versank in meinem Stuhl. Mir war noch nie etwas so schrecklich peinlich gewesen. »... bei denen entwickeln sich Brüste für gewöhnlich zwischen dem 9. und 12. Lebensjahr. Das kann

aber auch variieren. Vielleicht waren die Brustknospen, so nennt man die Knubbel, auch schon vorher da und tun jetzt nur ein wenig weh und sind etwas angeschwollen. Dann könnte auch die Periode bald folgen. Manchmal wächst auch eine schneller als die andere, das ist bei jedem Körper ein bisschen anders, aber es ist quasi an der Zeit, dass der Körper sich verändert. Das ist ganz normal. Keine Sorge, Selma. Ich werde keine Untersuchung machen müssen.«

Mein Herz blieb vor Erleichterung stehen. Danke, danke, danke. Niemals hätte ich mich hier ausziehen wollen. So peinlich. »Ich gebe dir mal die Nummer einer Kollegin. Frau Aycicek ist Gynäkologin und super auf ihrem Gebiet. Sie hat viele junge Patient\*innen. Wenn der Körper sich verändert, kann es gut sein, da mal mit jemandem zu sprechen. Wenn du deine Periode bekommst, könntest du zum Beispiel einen Termin machen.« Ich wollte nicht zu Frau Aycicek. Ich wollte nicht meine Periode bekommen. Ich wollte keine Brustknubbel. Ich wollte nicht darüber

sprechen. Ich wollte nicht, ich wollte nicht. »Ok gut, dann können wir ja jetzt gehen«, sagte ich laut, sprang auf und schnappte meinen Rucksack. »Komm Papa. Los!« Ich zog ihn eilig am Arm. Papa ignorierte mich und bedankte sich in aller Seelenruhe bei Doktor Happe, während ich nervös von einem Fuß auf den anderen trat. Der Arzt zog die Bonbondose aus seiner Schublade und lächelte mich an. »Ein letztes Schokoladenbonbon, Selma?« Ich blickte in die Dose mit den goldglänzenden Knisterpapieren. Ich schluckte und griff hinein. »Na dann, alles Gute«, grinste er und verließ den Raum mit einem Winken. Ich sah auf die Bilder an den Wänden, auf die mir altbekannten Stühle und auf den kahlen Hinterkopf meines Arztes. Die harte Schokolade klebte an meinen Zähnen und ich fühlte einen Kloß im Hals. Das war also mein letzter Kinderarztbesuch. Mein letztes Schokobonbon. Ab jetzt kamen Brüste und Periode. Ich schluckte wieder und spürte in meiner Magengegend, dass sich gerade etwas Wesentliches verändert hatte.



# BRÜSTE und BRUSTWACHSTUM



JUCKEN, KRIBBELN UND LEICHTE SCHMERZEN SIND IM WACHSTUM  
= NORMAL! <



MIT  
**17-18**  
JAHREN

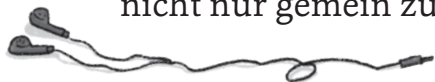
→ IST DAS BRUSTWACHSTUM IN DER REGEL ABGESCHLOSSEN

= ABER =

EGAL WIE SCHNELL ODER WIE (UN)GLEICHMÄßIG DEINE BRÜSTE WACHSEN:



Auf dem Rückweg hielt Papa an der Tankstelle. Er versuchte mit mir zu reden, aber ich sagte ihm, er solle die Klappe halten. Dann steckte ich mir wieder die Kopfhörer in die Ohren und drehte die Musik so laut es ging. Das Ganze war mir einfach zu viel und ich ignorierte die kleine Stimme in meinem Kopf, die mir sagte, ich solle mich entschuldigen. Die Sonne knallte auf das Autodach und ich pappte wie ein altes Kaugummi auf dem ausgesessenen Sitz, sodass ich mich mit jeder Minute elender fühlte. Für heute hatte ich echt genug von meinem Körper, doch jetzt begann er auch noch zu schwitzen. Besorgt roch ich an meinen Achseln. Ekelhaft. Ich nahm meinen Rucksack, suchte nach meinem Pfirsich-Erdbeerdeo und sprühte mich ordentlich ein. Durch die Scheibe bemerkte ich ein kleines Kind, das mich von der anderen Seite der Zapfanlage aus einem Auto beobachtete. Ich streckte ihm die Zunge heraus und zog eine Grimasse. Das Kind begann zu weinen. Na super, Selma. Jetzt war ich nicht nur gemein zu Papa, sondern auch zu



fremden Kleinkindern. Ich rutschte so tief in den Sitz, dass ich es nicht mehr sehen konnte. In dem Moment schrie jemand neben mir: »SELMA! HALLO.« Ich fuhr erschrocken hoch und stieß mit dem Kopf gegen die Decke. Aua. Die Kopfhörer fielen mir aus den Ohren und Papa murmelte: »Entschuldige. Ich wollte dich nicht erschrecken, aber du hast einfach nichts gehört.« Wütend strich ich über meinen Kopf, auf dem sich schon eine Beule bildete, und funkelte Papa an. Er räusperte sich. »Puh, dieser Geruch.« Er wedelte mit der Hand vor seiner großen Nase herum. »Aber egal.« Er räusperte sich wieder. »Also Tankstellengeschenke sind nicht die besten Geschenke, ich weiß. Aber ich hab diese Postkarte gesehen und ich dachte, na ja, ich wollte, also du wirst ja jetzt irgendwie erwachsen und ... ehm ... ach also hier, das ist für dich.« Papa streckte mir einen alten Chipskarton entgegen, den er sich wohl aus einem der Regale in der Tankstelle genommen hatte. Er kaufte immer so ein. Suchte sich irgendwo alte, leere Kartons zusammen und legte alles



hinein, damit er keine Tüte kaufen musste. Im Chipskarton befand sich eine Postkarte, auf der »KOPF HOCH!« stand. Daneben lagen ein Blumenstrauß, ein Schokoriegel, ein Päckchen Gummibärchen, eine Packung Tampons sowie Binden und ein Einwegrasierer. »Vielleicht brauchst du ja etwas davon. Oder auch nicht. Ich weiß nicht. Aber ich wollte dir etwas mitbringen. Deine Tage hast du ja noch nicht, aber vielleicht bald, und der Rasierer, mmh ... ist vielleicht blöd. Ich finde nämlich nicht, dass Mädchen und Frauen sich rasieren müssen, aber ich dachte, vielleicht möchtest du es auch. Mama macht es manchmal und manchmal nicht. Wie sie Lust hat.« An dieser Stelle hätte ich mir fast die Ohren zu gehalten. »Es ist deine Entscheidung. Wirklich. Ganz allein deine. Lass dich da nicht unter Druck setzen von Jungs oder Freundinnen.«

Ich schob die Gummibärchen über die Tampons. Bäh. Hoffentlich brauchte ich die niemals. Dann umarmte ich Papa und flüsterte: »Tut mir leid. Danke.« Papa wischte sich

eine Träne aus dem Augenwinkel und strahlte mich an. »Oh Papa. Jetzt heul nicht. Voll peinlich.« Ich verdrehte die Augen und suchte im Fußraum nach meinen Kopfhörern. Papa verdrehte ebenfalls die Augen, schnallte sich an und startete das Auto. »Na dann mal los.«

