

Lydia  
Hauenschild

# Reine MÄDCHEN- SACHE

Alles, was im Leben wichtig ist:  
Freundschaft, Körper, Liebe & Jungs,  
Mode & Styling, Schule & Familie

Mit Tests  
und Tipps

ars  edition

# Inhalt



## Plötzlich ist alles so kompliziert

Wie bist du – und warum?

Seite 04

Mag dich, wie du bist!

Seite 06

## Mein Körper, das unbekannte Wesen

Sorry, ich bin in der Pubertät!

Seite 08

Diese verfluchten Hormone!

Seite 10

Autsch! Ich bekomme einen Busen!

Seite 12

Cool! Mein erster BH!

Seite 14

Igitt! Ich müffel wie ein Büffel!

Seite 16

Hilfe! Wie bekämpft man einen Urwald?

Seite 18

Ätzend! Ein Pickel!

Seite 20

SOS! Fettige Haare!

Seite 22

Hoppla! Woher kommt das Blut?

Seite 24

So überstehest du deine Tage

Seite 26

Chaos im Teenie-Hirn

Seite 28

Test: Was hilft gegen miese Laune?

Seite 30

## Die Sache mit den Jungs

Sind Jungs Spätzünder?

Seite 32

Jungs ticken anders

Seite 34

Total verknallt!

Seite 36

Test: Welcher Junge passt zu mir?

Seite 38

## Von Freundinnen – und Feindinnen

Niemand ist gerne alleine

Seite 40

Von BFF und ABF

Seite 42

Test: Bin ich die perfekte Freundin?

Seite 44

Freunde für die Ewigkeit

Seite 46

Die Clique	Seite 48
Test: Tust du immer, was andere dir sagen?	Seite 50
Viel Spaß im Internet!	Seite 52
Liebe im Netz	Seite 54
Von fiesen Feiglingen	Seite 56

### Doofe Eltern, blöde Schule?

Warum nerven meine Eltern so?	Seite 58
Immer nur Zoff	Seite 60
Geht es nicht auch ohne Regeln?	Seite 62
Test: Bin ich wirklich so ungenießbar?	Seite 64
Keine Lust auf Schule?	Seite 66
Ich bin ein Morgenmuffel!	Seite 68

### Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Ich will schön sein!	Seite 70
Soll ich mich schon schminken?	Seite 72
Dünn wie Barbie?	Seite 74
So fühlst du dich rundum wohl	Seite 76
Immer hübsch in Bewegung bleiben!	Seite 78
Kleider machen Mädchen	Seite 80
Schicke Tricks und Kniffe	Seite 82

### Mit Vollgas ins Leben

Was darf ich ab welchem Alter?	Seite 84
Was sonst noch im Gesetzbuch steht	Seite 86
Taschengeld	Seite 88
Mein eigenes Reich	Seite 90
Hinfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.	Seite 92

### Glossar

Seite 94







# Plötzlich ist alles so kompliziert



## wie bist du - und warum?

Warum kommst du in letzter Zeit morgens bloß so schwer aus dem Bett? Warum machst du deine Hausaufgaben jetzt oft auf den allerletzten Drücker? Und warum wirst du knallrot, wenn dich ein Junge anspricht? Das war doch vor ein paar Monaten noch gar nicht so.



Auf einmal ist alles anders. Aber - warum?!

Die Antwort ist einfach: Du wirst allmählich erwachsen - und DAS ist überhaupt nicht einfach!



### Dein Körper - eine Baustelle

Stell dir deinen Körper am besten wie eine riesige Baustelle vor. An allen Ecken und Enden wird nun kräftig gearbeitet: Du wirst plötzlich ein ganzes Stück größer. Du bekommst einen Busen. Deine Hüften werden runder. Scham- und Achselhaare sprießen. Sogar dein Gehirn verändert sich. Das ist alles ganz schön anstrengend für dich!



### Wie lange wird an mir herumgebastelt?

Die Jahre, in denen du erwachsen wirst, nennt man »Adoleszenz«. Bei Mädchen fängt diese Zeit mit etwa zehn Jahren an und dauert ungefähr bis zum 20. Geburtstag. Zugegeben, so eine lange Bauzeit ist ätzend. Aber - es kommt ja auch was Hübsches dabei heraus!



### So ein Durcheinander!

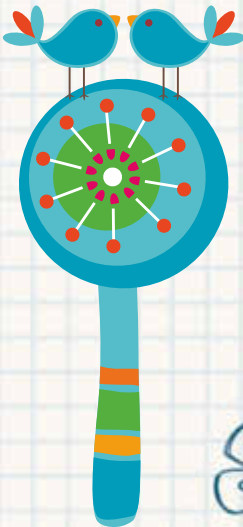
Auf deiner Baustelle geht es drunter und drüber. Darum ist es auch normal, dass du dich jetzt oft unsicher fühlst. Acht von zehn Mädchen finden sich sogar richtig hässlich und doof.

Und wer sich selbst nicht leiden kann, der zickt schon mal rum. Lachen und Weinen liegen bei dir deshalb sehr nahe beieinander.



### Cool sind immer die anderen

Ob du es glaubst oder nicht: Selbst das coole blonde Girl aus der Parallelklasse, das du so bewunderst, liegt zu Hause manchmal auf dem Bett und wünscht sich, jemand ganz anderes zu sein. Wer weiß – vielleicht will es sogar so sein wie du?



### Blitztipp

Du kannst dich gerade überhaupt nicht ausstehen?

Dann stell dich sofort vor einen Spiegel und streck dir selbst die Zunge raus (wenn du möchtest, darfst du dich auch mit allen üblen Schimpfwörtern anbrüllen, die du so kennst). Wetten, dass du anfangen musst zu lachen?

Mag **dich**, wie du **bist!**



Zugegeben: Sich selbst zu mögen, ist nicht leicht.  
Darum darfst du hier ein bisschen träumen. Stell dir  
vor, du dürftest mit einem großen Star tauschen.



### Endlich ein Star sein!

Wer würdest du am liebsten sein?

.....

Doch mal ehrlich: Wäre es wirklich so  
schön, jemand anderes zu sein?  
Jeden Tag? Dein ganzes Leben lang?



### Denk mal

Am glücklichsten ist jeder  
Mensch, wenn er sein darf,  
wie er ist. Ohne Show und ohne  
Theater.

### Wer bin ich eigentlich?

Wer sich selbst gut kennt, fühlt sich gleich ein bisschen besser.  
Hier sind ein paar Fragen, die dir helfen, über dich nachzudenken:



1. Was machst du am liebsten?
2. Was findest du an dir gut?
3. Warum mögen dich deine Freunde?
4. Worüber lachst du gerne?
5. Was kannst du besonders gut?
6. Würdest du auf einer einsamen Insel überleben?

Ist dir beim Beantworten der Fragen etwas aufgefallen? Du hast jede Menge Stärken und liebenswerte Seiten! Hab also einfach Vertrauen in dich selbst. Dann werden auch viele deiner Pläne für die Zukunft wahr.

### Pläne für die nächste Zeit

1. ....
2. ....
3. ....



So, und jetzt schaut bei dir noch schnell eine gute Fee vorbei und schenkt dir drei Wünsche für dein Leben. Überlege dir die Antworten gut. So eine Chance gibt es nicht jeden Tag!

### Drei Lebenswünsche

1. ....
2. ....
3. ....







Mein **Körper**, das unbekannte Wesen

**Sorry**, ich bin in der Pubertät

Das Wort »Pubertät« hast du in letzter Zeit wahrscheinlich schon so oft gehört, dass es dir zu den Ohren rauskommt. Wenn deine Eltern seufzen: »Hilfe, unsere Tochter pubertiert!« – dann bedeutet das übersetzt: »Hilfe, unsere Tochter benimmt sich unmöglich!«



### Was heißt eigentlich Pubertät?

Der Begriff »Pubertät« hat nichts mit blödem Benehmen zu tun. Er kommt aus der lateinischen Sprache und heißt übersetzt: beginnende Geschlechtsreife. Denn du entwickelst dich jetzt vom Mädchen zur jungen Frau, die Kinder bekommen kann.

### Denk mal

Die Pubertät dauert nicht so lange wie die Adoleszenz. Schon mit etwa 12 bis 14 Jahren bist du geschlechtsreif – aber noch lange nicht erwachsen.





### Teenager nagen nicht am Tee

Der Begriff »Teenager« kommt aus den USA. »Teen« ist die Endung der Wörter thirteen bis nineteen und »age« heißt »Alter«. Teenager bist du also im Alter zwischen 13 und 19.

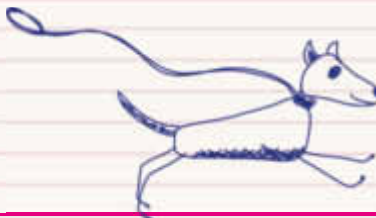
### Bin ich zu spät dran?

Die Pubertät beginnt nicht bei allen Mädchen im selben Alter. Manche bekommen schon mit neun Jahren ihre erste Periode, andere dagegen erst mit 14 oder 15 Jahren. Wenn bei deiner besten Freundin alles kräftig wächst, während sich bei dir noch nichts tut – keine Panik! Das ist alles ganz normal!



### Wilde Rüpel!

Nein, ausnahmsweise ist hier nicht von dir die Rede. Sondern von jungen Hunden. Wusstest du, dass auch Bello und Wuffi in die Pubertät kommen? Das passiert mit ungefähr neun Monaten. Auch Hunde werden dann für einige Zeit ziemlich frech und flegelhaft! Sie wollen zeigen, wie mutig und stark sie sind, und folgen nur ungern den Kommandos ihrer Herrchen und Frauchen. Auch diese Pubertät ist also ziemlich anstrengend ...



Diese verflixten

# Hormone!

Jede Pubertät beginnt zuerst im Kopf. Denn die meisten Veränderungen, die dein Körper in den nächsten Jahren erlebt, werden von dort aus gesteuert. Eine kleine Stelle des Gehirns löst damit deine sexuelle Reifung aus.



## Wie funktioniert das mit den Hormonen?

Sobald du alt genug dafür bist, sendet die sogenannte Hirnanhangdrüse eine besondere Art von Hormonen aus. Diese Hormone werden über das Blut in andere Teile deines Körpers gespült. Vor allem in deinen Eierstöcken befehlen sie: »Hey! Stellt schnell jede Menge Geschlechtshormone her! Dieses Mädchen soll erwachsen werden!« So beginnt der Körper Östrogen zu produzieren ... und in dir beginnt die Uhr der Pubertät zu ticken.

## E-Mails des Körpers

Hormone sind winzig kleine Botenstoffe. Der Körper stellt sie in Drüsen selbst her. Dann schickt er sie über das Blut zu den Stellen, wo sie gebraucht werden. Dort geben die Hormone dem Körper wichtige Befehle.





## Bin ich schön?

Die Hormone sorgen nicht nur dafür, dass sich dein Körper verändert. Du fühlst und denkst jetzt auch anders. Plötzlich ist dir wichtig, wie du aussiehst. Also stehst du stundenlang vor dem Spiegel, willst dich schminken und die tollsten Klamotten tragen.

Außerdem achtest du nun viel mehr darauf, was deine Freundinnen anhaben und wie sie sich verhalten. Das war dir bisher ziemlich egal. Aber in der Pubertät vergleichst du dich gerne mit anderen.



## Die Sache mit den Jungs

Die Hormone in deinem Körper sorgen sogar dafür, dass dir jetzt plötzlich wichtig ist, was die Jungs von dir halten. Dauernd fragst du dich: Finden sie mich hübsch? Mögen sie mein Lachen? Lädt mich vielleicht einer von ihnen zum Eisessen ein? Oder ins Kino?

Die Pubertät ist also eine spannende Zeit. Du brauchst vor ihr keine Angst zu haben. Denn mal ehrlich: Wer wird sich schon von winzigen Hormonen ärgern lassen! Und die Sache mit den Jungs wird auch noch ganz lustig ...





**Autsch!**

Ich bekomme einen **Busen!**



Spürst du jetzt manchmal, dass deine Brüste wehtun? Vielleicht, wenn dir beim Sport ein Ball dagegenprallt? Oder wenn du im Bett auf dem Bauch liegst? Herzlichen Glückwunsch - du bekommst einen Busen!

### **Wie die Brüste wachsen**

Zuerst werden deine Brustwarzen größer. Die Haut darum herum wölbt sich nach außen und wird dunkler. Schließlich beginnt der Busen selbst zu wachsen. Dabei kann es sogar passieren, dass eine Brust schneller wächst als die andere. Doch du wirst kein Zombie: Spätestens am Ende der Pubertät sind beide Brüste fast gleich groß (ganz gleich sind sie nämlich bei den allerwenigsten Frauen!).

**AUTSCH!** Wenn die Brüste wachsen, sind sie sehr empfindlich. Sie schmerzen bei Berührungen, fast so, als hättest du einen blauen Fleck. Sobald dein Busen ausgewachsen ist, tut er aber nicht mehr weh.

### **Wozu ist ein Busen überhaupt gut?**

Der Busen ist ein Zeichen dafür, dass du zur Frau wirst. Die Hormone lassen deinen Körper jetzt weiblicher werden.

Aus dem Busen kommt später die Milch für ein Baby. Das passiert aber nur, wenn eine Frau ein Baby geboren hat. Und sobald das Kind groß genug ist und keine Muttermilch mehr trinkt, hört die Brust auf, Milch herzustellen. Kein Baby - keine Milch.





### **Doofe Sprüche - nervige Blicke**

Jungs bekommen keinen Busen. Ob sie deshalb die Brüste der Mädchen so aufregend finden? Jedenfalls schauen sie wahnsinnig gerne dorthin. Und doofe Sprüche machen sie auch darüber. Am besten tust du so, als würdest du das nicht bemerken. Und wenn es dir doch stinkt – bestimmt hilft es dir, mit deiner besten Freundin darüber zu reden. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

### **Ist mein Busen zu klein?**

Gerade in der Pubertät beschäftigt viele Mädchen die Größe ihrer Oberweite. Sie freuen sich, einen Busen zu bekommen – und möglichst groß werden soll er auch! Aber es gibt keinen zu kleinen Busen. Kleine Brüste sind später genauso »funktionstüchtig« wie große. Wie groß oder klein dein Busen werden wird, kannst du auch gar nicht beeinflussen. Es ist von Geburt an festgelegt. Deine Brüste wachsen übrigens, bis du etwa 18 Jahre alt bist. Da wird sich also noch einiges tun.

### **Kleine Brüste haben Vorteile**

- ★ Sie stören nicht beim Sport, wie es ein großer Busen oft tut.
- ★ Du bekommst nicht so leicht Rückenschmerzen, wie Mädchen mit schwerem Busen.
- ★ Du siehst schlank aus!



# Cool! Mein erster BH!



BH ist die Abkürzung für Büstenhalter. Ein BH soll deine Brüste also halten, stützen und formen.

Viele Mädchen können es gar nicht erwarten, endlich einen BH tragen zu dürfen. Denn erst mit ihm fühlen sie sich richtig erwachsen. Aber mal ehrlich – ob das wirklich von diesem Stückchen Stoff abhängt?

## Ab wann brauche ich einen BH?

Solange dein Busen noch nicht allzu groß ist, brauchst du keinen BH. Aber vielleicht fühlst du dich wohler, wenn deine wachsenden Brüste geschützt sind. Dann kannst du, besonders beim Sport, ein Bustier (gesprochen: Büstjee) tragen.

## Welche BH-Form passt zu mir?

In den Geschäften findest du eine riesige Auswahl an BHs. Welche Form du dir aussuchst, hängt davon ab, ob du deinen Busen schon betonen möchtest oder lieber noch nicht.

- ★ Bustiers stützen den Busen, ohne ihn zu betonen. Sie sind aus elastischem Stoff und liegen eng an.
- ★ Push-up-BHs und Bügel-BHs machen mehr aus deinem Busen. Ihre Körbchen sind wattiert oder sogar mit Gelkissen verstärkt. Damit kannst du richtig gut schummeln.

Und ob du gerne Spitzen- oder Rüschen-BHs trägst – das ist wirklich deine Entscheidung!

