

Vorwort	8
1 Die Pubertät Lässig statt Lost	11
<i>Say my name, say my name</i>	14
<i>Planet Pubertät</i> — Neue Features in deinem Körper	24
<i>Meet the Powerpuff Girls</i> — Alles über Hormone	30
2 Bodycare	37
<i>Dusch das</i> (... und das, und das auch noch)	38
<i>The White Stripes</i> — Vaginaler Ausfluss und warum er so wichtig ist	42
<i>Body Hair und Vulvafrisuren</i> — Dwayne »The Rock« Johnson? Oder Hairy Styles wie Harry Styles?	46
<i>Neue Freunde über Nacht</i> — Alles über Pickel	51
<i>Booty und Brezeln</i> — Gewicht und Ernährung	56
<i>Dauernd müde ...</i> bis Mitternacht	58
3 Läuft bei dir Alles über die Periode	61
<i>Short answers to dumb questions</i> Of all things period (Part one)	63

	<i>Tampons, Binden, Tassen und Period Panties</i>	67
	<i>Short answers to dumb questions</i> Of all things period (Part two)	74
	<i>Hilfe, die Scheiße tut weh!</i>	77
	<i>When to get help</i>	79
4	<i>Dein Capital Bra</i>	
	Alles über Brüste und deinen ersten BH	81
	<i>Brustwachstum und Nippelstyles</i>	82
	<i>Der BH —</i> Wenn man die Brüste in Schale wirft	84
	<i>Boobies, Boobies, groß oder klein — Wie werden meine sein?</i>	86
	<i>Alle Möpse verdienen Liebe</i>	91
5	<i>Gut vorbereitet zur Gyn</i>	95
	<i>Fake News vs. Facts</i>	96
	<i>Survival Guide —</i> Der erste Besuch	99
	<i>Was unten kreucht und fleucht</i>	105
6	<i>Magie, Moods und Mental Health</i>	111
	<i>Neville Longbottom und die Irrgeister —</i> Ängste	118
	<i>Die Hermine unter den Gefühlen —</i> Stress	120

<i>Die Maulende Myrte —</i>	
Der traurige Geist vom Mädchen-Klo	123
<i>Der Voldemort der Seele —</i>	
Depressionen	126
<i>Dobby —</i>	
Self Hate und Selbstverletzung	128
<i>When to get help</i> (Spoiler: heute noch)	130
7 <i>Sex, die Königin, der Vollhonk und du</i>	133
<i>Selbstbefriedigung</i>	138
<i>Das erste Mal</i>	142
<i>Eine kleine Vollhonk-Kunde</i>	148
<i>Dein Körper. Deine Regeln.</i>	156
8 <i>Schwangerschaft und Verhütung</i>	161
<i>Collab Feat. Lil'Sperm & Egg-Inem</i>	163
<i>Luftballons und Heavy Metal —</i>	
Nicht hormonelle Verhütung	165
<i>Gruppenchat mit Pille und Co. —</i>	
Hormonelle Verhütung	172
<i>Die Pille danach —</i>	
Die Lösung bei Verhütungs-Fails	181
<i>Zwei Striche im Schnelltest —</i>	
Was tun bei Schwangerschaft?	182
<i>Hey Soul Sister —</i> Nachwort für alle Girls on Fire	189