

# INHALT

VORWORT → S. 6

## MÄDCHEN SEIN

1. GLÜCKWUNSCH, DU BIST EIN MÄDCHEN → S. 10
2. WAS GEHÖRT DAZU, EIN „RICHTIGES“ MÄDCHEN ZU SEIN? → S. 12
3. WER MACHT DIESE REGELN? → S. 17
4. WARUM GIBT ES NUR ZWEI GESCHLECHTER? → S. 19
5. BASTEL DIR DEIN EIGENES MÄDCHENSEIN → S. 21
6. ZUM THEMA WUT → S. 25
7. WARUM MÄDCHEN (AUCH) SUPER SIND → S. 27

## FREUNDSCHAFT UND MÄDCHENSOLIDARITÄT

1. GUTE FREUNDINNEN KRITISIEREN SICH → S. 34
2. SO BEKOMMST DU DEINE EIFERSUCHT IN DEN GRIFF
3. HÖR AUF ZU LÄSTERN! → S. 40 → S. 37
4. SUCH DIR VORBILDER! → S. 48

# KÖRPER UND SCHÖNHEIT

1. LERNE DICH SO ZU MÖGEN, WIE DU BIST! → S. 52
2. „YOU ARE BEAUTIFUUUUUL“ → S. 58
3. SCHLUSS MIT DEM TRAUM VOM DÜNNSEIN! → S. 61
4. WIE DU ES SCHAFFST, DICH NICHT DRUM  
ZU SCHEREN → S. 67
5. WIE MEDIENBILDER ZUSTANDE  
KOMMEN → S. 72

## MODE

1. FASHION FUN → S. 78
2. MODE-EXPERIMENTE ZUM NACHMACHEN → S. 81
3. MODE MUSS SPASS MACHEN, NICHT SCHLANK! → S. 83
4. WARUM PASSEN KLEIDER NICHT? → S. 88 → S. 91
5. WAS DENN NUN: EINGEKLEMMT ODER BEFREIT?  
6. EINEN SMOCKFROCK SELBST NÄHEN → S. 94
7. WENN MODE AUCH PROBLEME SCHAFFT  
→ S. 100

# **SEXUALITÄT**

1. DIE SCHÖNSTE SACHE DER WELT? → S. 108
2. DAS ZWISCHEN DEINEN BEINEN → S. 113
3. WIE, MIT WEM, WIE OFT UND WANN NICHT?  
→ S. 115
4. WENN DA EINFACH KEINE LUST  
IST - ASEXUALITÄT → S. 118
5. WIE SCHÜTZE ICH MICH  
BEIM SEX? → S. 122
6. MÄDCHEN LIEBEN JUNGS, JUNGS  
LIEBEN MÄDCHEN? → S. 124

# **SPORT**

1. DU HAST EINEN KÖRPER - BENUTZE IHN!  
→ S. 128
2. SPORT DÜRFEN STATT MÜSSEN! → S. 130
3. EINEN OLLIE MACHEN → S. 136
4. WIE DU DICH SELBST VERTEIDIGEN KANNST → S. 140
5. WENN CHEERLEADER RADIKAL WERDEN → S. 142
6. SLACK LINING, PARKOUR UND BMX-RAD → S. 146
7. SPORT IST NICHT MORD, ABER ES GEHT AUCH ANDERS  
→ S. 150