

# 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 BEAUTIFULUUUUUL“ ➡ 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
5. WAS DENN NUN: EINGEKLEMT ODER BEFREIT? ➡ S. 91
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. 116
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