

VORWORT	8
YOUR BODY – VAGINA, VULVA & CO	
Vulva oder Vagina – know the difference!	12
Gebärmutter	13
Zervixschleim	14
Eierstöcke und Eileiter	14
Brüste – love your Boobs	16
Haut	17
Schweiß	18
Haarwachstum	19
Eine kleine Zusammenfassung für dich	19
BASICS – DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK	
Pubertät – nur 'ne zickige Phase?	22
Hormone	30
Mädchen und Jungs in der Pubertät	37
DER ZYKLUS	
Alles wiederholt sich	44
Was passiert im Zyklus?	45
Wann bin ich fruchtbar?	46
Was bringen die Zyklusphasen mit sich?	47
Live your Cycle – lebe deinen Zyklus	49
Zyklustracking	66
Wie erkenne ich den Eisprung?	70
DIE PERIODE – MEHR ALS NUR BLUT	
Wieso bluten wir eigentlich?	74
Was ist eine »normale« Periode?	74
Hygieneprodukte	75
LOVE & SEX	
Schmetterlinge im Bauch	82
Das erste Mal	83
Selbstbefriedigung – den eigenen Körper kennenlernen	87
Der Orgasmus	88

Fragen wir eine Expertin: 7 Fragen an Sexualtherapeutin Magdalena Heinzl	90
»Das Gesetz der Anziehung« – Duftstoffe und Hormone	97
Liebeskummer	98
Selbstliebe – was ist das?	101

LASS UNS SCHÜTZEN – ALLES ÜBER VERHÜTUNG

Welche Verhütungsmittel gibt es?	106
Hormonelle Verhütung	106
Hormonfreie Verhütung	114
Fragen wir eine Expertin: 7 Fragen an NFP-Beraterin Anne Schmuck	116
Welche Methode passt zu mir?	122
Geschlechtskrankheiten – kein Tabuthema!	124

MY BODY, MY BUSINESS

Das weibliche Körpergefühl	130
Ganzheitlich gesund	131
Über Beschwerden und Ursachen	137

SOS! HILFE BEI MÖGLICHEN SYMPTOMEN

Unreine Haut	146
Periodenschmerzen	148
Zu starke Periode	151
Periode bleibt aus	153
Stimmungsschwankungen	155
Haarausfall	157
Meine Produktserie: Paopao Essentials	160

ETWAS FÜR MAMA & PAPA

Wie können wir unsere Kinder unterstützen?	164
Loslassen/Safe Space	165

GLOSSAR

DANK