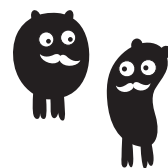


INHALT

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

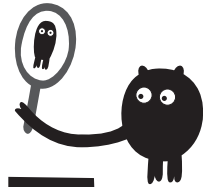


FREUNDSCHAFT UND MÄDCHENSOLIDARITÄT

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



KÖRPER UND SCHÖNHEIT



1. LERNE DICH SO ZU MÖGEN, WIE DU BIST! ➡➡ S. 52
2. „YOU ARE BEAUTIFUHHUUUL“ ➡➡ 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



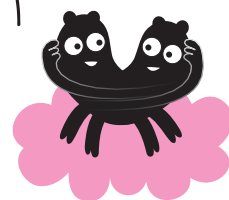


SEXUALITÄT

TZ



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



➔ S. 128

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

