

Darum geht's:

erwachsen

Einleitung

9

ich

Was passiert in der Pubertät mit mir?
Warum ist plötzlich alles so ganz anders?
Laune – heute so, morgen so?
Wer bin ich eigentlich?
Was bin ich als Frau überhaupt wert?
Kann man sich unpassend in seinem
Körper fühlen?
Was soll ich tun, wenn ich denke,
es geht nicht weiter?
Wie merke ich, ob es anderen schlechtgeht?
Was wird aus mir werden?

13

andere

Meine Eltern – blöde Spinner?
Warum wollen meine Eltern sich trennen?
Warum mögen meine Eltern meine
Freunde nicht?
Warum ist mir meine Mutter auf einmal peinlich?
Wie wichtig ist eine gute Freundin?
Warum kommandieren mich alle herum?

33

weiblich

Wieso hört man plötzlich auf, Kind zu sein?
Woran merke ich, ob ich in der Pubertät bin?
Wann kommt die erste Monatsblutung?
Was bedeutet die Regel?
Soll ich Hormonmedikamente nehmen,
wenn es zu lange dauert?
Die Regel – eine regelmäßige Sache?
Ist ein Eisprung spürbar?

49

5

Schmerzen und Unwohlsein inbegriffen?
Sind Frauen während der Regel wirklich
launisch und unberechenbar?
Bekommt meine Brust die richtige Form?
Was ist bei Jungen anders?

Liebe

73

Was ist Liebe überhaupt?
Warum gerade der?
Wie komme ich darüber weg, daß er mich
verlassen hat?
Er hat eine andere, wie werde ich mit meiner
Eifersucht fertig?
Wie kann ich ihn auf mich aufmerksam machen?
Wie werde ich ihn los, ohne ihn zu verletzen?
Ist Liebe für Jungen und Mädchen das gleiche?
Gibt es Liebe ohne Sex?

Sex

91

Ist der siebente Himmel der richtige Ort für Sex?
Wann darf man miteinander schlafen?
For the very first time – was passiert dabei?
Wie fühlt sich ein Orgasmus an?
Hat er wirklich Spaß mit mir?
Ich mag bestimmte Wörter nicht benutzen,
bin ich verklemmt?
Mir macht Sex keine Freude, bin ich unnormal?
Dürfen sich Mädchen auch selbst befriedigen?
Kann ich Mädchen lieber mögen?
Welche Verhütungsmittel sind für Junge
Mädchen geeignet?
Wie wird ein Kondom richtig angewendet?
Wie funktioniert die Pille?
Welche Verhütungsmethoden gibt es
sonst noch?
Warum gibt es noch keine besseren Methoden?
Woran merke ich, ob ich schwanger bin?
Was passiert bei einer Schwangerschaft?
Schwanger – was nun?
Soll ich wegen Aids auf Sex verzichten?
Soll ich von ihm einen Aids-Test verlangen?

Wie schütze ich mich vor Geschlechtskrankheiten?
Ich wurde mißbraucht – wo finde ich Hilfe?

*in*terwegs

143

Wie kommt es, daß ich plötzlich keine Lust mehr
auf Schule habe?

Warum macht mich die Schule immer so müde?

Stimmt es, daß Mädchen in der Schule
benachteiligt werden?

Kann man Noten oder Sitzenbleiben anfechten?

Kann ich nicht einfach von der Schule abgehen?

Wie bekomme ich mehr Taschengeld?

Darf ich einen Job annehmen?

Wie kann ich mich für etwas Sinnvolles
engagieren?

fit

163

Kann man Haut und Haare schönessen?

Was kann ich gegen meine Akne tun?

Warum finde ich Essen eklig?

Bin ich zu dick?

Muß ich mich während der Regel öfter
waschen?

Welcher ist der richtige Menstruationsschutz?

Wie bekomme ich schönere Zähne?

Müssen Menschen wirklich acht Stunden schlafen?

Wie komme ich um Drogen herum?

Wie finde ich den richtigen Sport für mich?

Darf man wirklich nicht mehr sonnenbaden?

Wann muß ich zum Frauenarzt?

wach

Schlußwort

191

weiter

Wo finde ich Hilfe, wenn ich alleine nicht klarkomme?

193