

Inhalt

Vorwort von Claudia Schiffer 13
Willkommen, liebe Eltern 15
Ein Shout-out an alle Mädels 19
Eine kleine Gebrauchsanweisung 20

Lässig statt lost - die Pubertät 25

Say my name, say my name 28
Planet Pubertät – neue Features
in deinem Körper 35
Meet the Powerpuff Girls –
alles über Hormone 39
Frag Frida! 44
Knowledge Nuggets für Eltern 48

Body Care 57

Dusch das (... und das, und das auch noch) 58
The White Stripes – vaginaler Ausfluss und
warum er wichtig ist 62

Body Hair und Vulvafrisuren –
Dwayne «The Rock» Johnson? Oder
Hairy Styles wie Harry Styles? 68

Neue Freunde über Nacht –
alles über Pickel 73

Booty und Brezeln –
Gewicht und Ernährung 76

Dauernd müde ... bis Mitternacht 78

Frag Frida! 80

Knowledge Nuggets für Eltern 83

***Läuft bei dir –
alles über die Periode 93***

Short Answers to Dumb Questions of
All Things Period (Part One) 95

Tampons, Binden, Tassen
und Period Panties 98

Short Answers to Dumb Questions of
All Things Period (Part Two) 105

Hilfe, die Scheiße tut weh! 108

When to get help 110

Frag Frida! 111

Knowledge Nuggets für Eltern 114

***Dein Capital Bra -
alles über Brüste und
deinen ersten BH 119***

Brustwachstum und Nippel-Styles 120

Der BH - wenn man die Brüste
in Schale wirft 122

Boobies, Boobies, groß oder klein -
wie werden meine sein? 125

Alle Möpfe verdienen Liebe 129

Frag Frida! 133

Knowledge Nuggets für Eltern 136

***Gut vorbereitet
zur Gyn 141***

Fake News vs. Facts 142

Survival Guide - der erste Besuch 145

Was unten krecht und fleucht 151

Frag Frida! 155

Knowledge Nuggets für Eltern 158

Magie, Moods und Mental Health 161

Neville Longbottom und die Irrgeister – Ängste 167

Die Hermine unter den Gefühlen – Stress 169

Die Maulende Myrte – der traurige Geist
vom Mädchen-Klo 171

Der Voldemort der Seele – Depressionen 174

Dobby, Self Hate und Selbstverletzung 176

When to get help (Spoiler: heute noch) 178

Frag Frida! 180

Knowledge Nuggets für Eltern 183

Sex, die Königin, der Vollhonk und du 195

Selbstbefriedigung 198

Das erste Mal 203

Eine kleine Vollhonk-Kunde 208

Dein Körper. Deine Regeln. 216

Frag Frida! 219

Knowledge Nuggets für Eltern 225

Schwangerschaft & Verhütung 233

Collab Feat. Lil'Sperm & Egg-Inem 234

Luftballons und Heavy Metal –
nicht hormonelle Verhütung 237

Gruppenchat mit Pille und Co. –
hormonelle Verhütung 245

Die Pille danach – die Lösung bei
Verhütungs-Fails 255

Zwei Striche im Schnelltest –
was tun bei Schwangerschaft? 257

Frag Frida! 262

Knowledge Nuggets für Eltern 266

*Hey, Soul Sister – Nachwort
für alle Girls on Fire 271*

*Changing the Narrative –
Nachwort für die Eltern 273*

Dank 285

Meine Literaturempfehlungen 287