

Inhalt

Vorwort

Oder: Das hab ich nun davon ... **SEITE 11**

Liveberichte aus der Pubertät

Oder: Höchste Zeit für mein Outing! **SEITE 12**

Pubertät? Auch das noch ...

Oder: Warum um alles in der Welt muss
man irgendwann erwachsen werden?
Und was, wenn ich überhaupt keine
Lust darauf habe?

SEITE 14

Kapitel 1: Alles wächst

Oder: Hilfe, mein Körper spielt verrückt! **SEITE 17**

Die Sache mit der Menarche

Oder: Ich seh rot! **SEITE 18**

Die Sache mit dem Flaum

Oder: Wozu um alles in der Welt
braucht der Mensch Körperhaare?
Schließlich gibt's Klamotten!

SEITE 23

Die Sache mit den Klamotten

Oder: Was hat Markenware mit Stil zu tun?

SEITE 26

Die Sache mit dem Busen

Oder: Warum bekommen Frauen eigentlich Brüste, während Affenmütter ihre Babys auch ohne diese Rundungen säugen können?

SEITE 31

Die Sache mit der Schönheit

Oder: Wer ist schon perfekt?

SEITE 33

Die Sache mit den Pickeln

Oder: Wenn Erwachsenwerden so normal ist, warum macht die Haut dann so einen Riesenaufstand darum?

SEITE 40

Die Sache mit der Körpergröße

Oder: Hilfe, ich wachse durch die Decke!

SEITE 43

Kapitel 2: Neu verschaltet

Oder: Auch Denken ist (manchmal)

Hormonsache

SEITE 47

Die Sache mit der Gefühlsachterbahn

Oder: Manchmal kann ich mich selbst nicht leiden!

SEITE 48

Die Sache mit dem Aufräumen

Oder: Das ist kein Chaos, das ist Chill-Atmosphäre!

SEITE 52

Die Sache mit dem Bauchgefühl

Oder: Kopf sagt zu Bauch: nein?

Bauch sagt zu Kopf: doch!

SEITE 55

Die Sache mit dem Schamgefühl

Oder: Das ist ja oberpeinlich ...

Was und warum überhaupt?

SEITE 58

Die Sache mit der Wahrheit

Oder: Alles Lüge? Warum tun die das?

SEITE 62

Die Sache mit dem Enttäuschtwerden

Oder: Was ist schlimmer –

die Täuschung oder ihr Ende?

SEITE 66

Kapitel 3: Nervt nicht!

Oder: Meine Familie macht mich echt fertig ...

SEITE 69

Die Sache mit den Gesprächen

Oder: Ich bin allergisch auf

»Erzähl doch mal«

SEITE 70

Die Sache mit der Aufklärung

Oder: Wenn Eltern oberpeinlich werden

SEITE 74

Die Sache mit den Geschwistern

Oder: Einzelkinder, Sandwichkinder,

Nesthäkchen & Co.

SEITE 81

Die Sache mit dem Patchwork

Oder: Die Angst, dass sich alles ändern könnte

SEITE 88

**Noch mal die Sache mit
der Chill-Atmosphäre**

Oder: Warum sind Eltern nur so
versessen auf aufgeräumte Zimmer?

SEITE 93

Die Sache mit der BFF

Oder: Familie kann man sich nicht
aussuchen – Freunde schon!

SEITE 96

Kapitel 4: Typisch Mädchen?

Oder: Mädchenhaft ist,
was Mädchen cool finden!

SEITE 103

Die Sache mit dem Normalsein

Oder: Wär doch langweilig,
wenn wir alle gleich wären!

SEITE 104

Die Sache mit der Arschbombe

Oder: Manche Jungs sind die reinsten
Neandertaler!

SEITE 107

Die Sache mit dem ersten Schritt

Oder: Das Märchen von der
Steinzeit-Prinzessin

SEITE 110

Die Sache mit dem Talent

Oder: An alle, die echt was draufhaben

SEITE 112

Die Sache mit der Zukunft

Oder: Wer sagt, Mädchen können weniger?

SEITE 115

Die Sache mit dem freien Willen

Oder: Nein heißt nein – was du sagst, gilt!

SEITE 119

Die Sache mit dem Mobbing	
Oder: Hey, du bist doch kein Opfer!	SEITE 124
<u>Kapitel 5: Gefühle und so</u>	
Oder: Warum ist Liebe sooo kompliziert?	SEITE 133
Die Sache mit den Pärchen	
Oder: Fühlt ihr euch auch manchmal wie ein Alien?	SEITE 134
Die Sache mit dem richtigen Moment	
Oder: Wann ist man alt genug für die Liebe?	SEITE 137
Die Sache mit den weichen Knien	
Oder: Warum passen die Schmetterlinge im Bauch nicht unters Mikroskop?	SEITE 140
Die Sache mit dem ersten Date	
Oder: Was, wenn ich alles falsch mache?	SEITE 145
Die Sache mit dem Küssen	
Oder: Warum knutschen Menschen miteinander – obwohl das doch nun wirklich völlig unappetitlich ist?!	SEITE 149
Die Sache mit dem Anfassen	
Oder: Ein Hoch aufs Händchenhalten	SEITE 153
Die Sache mit den Kompromissen	
Oder: Was tut man nicht alles aus Liebe ...	SEITE 157
Die Sache mit der Eifersucht	
Oder: Für die einen krankhaft, für die anderen ein Liebesbeweis	SEITE 160

Die Sache mit der Sehnsucht

Oder: Noch so eine furchtbare Seuche ... SEITE 162

Die Sache mit dem Schlussmachen

Oder: Tut es weniger weh,
wenn man es selbst beendet? SEITE 163

Die Sache mit dem Liebeskummer

Oder: Heul doch? Ja, genau! SEITE 165

Die Sache mit dem Liebescomeback

Oder: Können On-off-Beziehungen
funktionieren? SEITE 169

Die weiteren Aussichten

Oder: Was kommt nach der 13? SEITE 172