

**Eine Gebrauchsanweisung für dich, liebe Leserin! 11**

**Einleitung 13**

**1. Deine fabelhafte Bewohnerin im Bikini Bottom 17**

Anatomie der Vulva – oder: #jadasistnormal 17

Finding Clitory – Geschichte einer versteckten Heldin 23

Schamlippen – von Barbie bis Batgirl 29

Tag der offenen Tür – alles über den Eingang 38

Haare, Frisuren und Styling – New York, Rio, Tokio 44

**2. Sex und der große O 55**

Was passiert mit unserem Körper beim Sex? 55

Vaginal oder klitoral? Oder ist es eigentlich egal? 66

Do-it-yourself 70

Love hurts: Wenn Sex weh tut 75

Lieber netflixen als ansexen: Wenn die Lust nachlässt 85

Kein Land in Sicht: Wenn man nicht kommen kann –  
und wie man bald wieder Ahoi ruft 94

**3. Die Periode – ein Red Carpet Event und seine Tücken 101**

Normale Perioden 101

Rot, rot, rot sind alle meine Sachen:

Wenn man zu stark blutet 106

Du schon wieder? Wenn die Periode zu oft kommt 111

Periodenschmerzen: Erschieß mich bitte	118
Wenn die Periode eine No-Show abzieht:	
Gründe für unentschuldigte Fehltage	122
Accessoires: Gadgets for a Bloody Good Period	127
Lust während der Blutung:	
Lieber die Vorstellung abblasen?	136

#### **4. Ist die Vagina gesund, freut sich der Mensch!**

<b>Wenn nicht ...</b>	141
Der normale Ausfluss	141
Juckpulver im Schritt	146
Nordsee im Schritt: unangenehme Gerüche	154
Wüstenblume: Wenn die Vagina zu trocken ist	158
Flurschaden: Nach einer Geburt ist manches anders	162

#### **5. Geschenke vom Ex – alles über Geschlechtskrankheiten**

HPV: Earth, Wind und Feigwarzen	168
Herpes: das unkündbare Dauer-Abo	174
Chlamydien: auf leisen Sohlen in den Körper	177
Trippler: Nimm zwei, nimm zwei – mein bester Freund und ich	181
Die Trittbrettfahrer: Trichomonaden und microsofte Mykoplasmen	183
Die gefährlichsten Erreger: der Decepticon, der Alien und der Terminator	185

#### **6. Your Body Is A Wonderland – eine Reise ins Landesinnere**

Die Vagina	192
Der Gebärmutterhals und der Krebsabstrich	193
Die Gebärmutter	200
Die Eileiter	202
Die Eierstöcke	203
An, in und um den Uterus herum: Befunde im Becken	207

Be My Little Baby – die Frühschwangerschaft 219  
All I Want for Christmas Is You: Wenn es mit dem  
Schwangerwerden nicht klappt 227

## **7. Hollywood der weiblichen Hormone 231**

Der normale Zyklus – mit Cameron, Drew und Lucy Liu 231  
PMS ... und monatlich motzt die Werwölfin 244  
Perimenopause und Wechseljahre: This Girl is on Fire 247  
Hormonersatz und Healthy Aging statt Helpless Aging 258  
Humanoide Hormone vs. bioidentische Hormone 264  
Hormonersatz – The Doctor's Choice 272  
Rock me like a hurricane: Grundzutaten, um deine  
Postmenopause zu rocken 274

## **8. Verhütung – No Baby on Board 279**

Hormonelle Verhütungsmittel: Pille und Co. 280  
Barrieremethoden: Kondome, Spirale und  
andere Date Crasher 298  
Herrin der Gezeiten: natürliche Familienplanung 304

## **9. Brüste – alles über die Beletage 307**

Die Selbstuntersuchung der Brust: Bist du Wackelpudding  
oder Milchreis? 309  
Gutartige Dinge in der Brust 313  
Good Girl Gone Bad – Feind in meiner Brust 320  
Alle Brüste, groß und klein 326

## **10. Andere Bewohner im Bikini Bottom – die Harnblase und der After 331**

Die Harnblase 331  
Der After 338  
Is a Backdoor Guest Always Best? Das kleine Einmaleins des  
Analverkehrs 342

**11. Hacks für einen gelungenen Besuch beim Frauenarzt 345**

Was machen wir da eigentlich? Die Vorsorge 347

Time, Love and Tenderness 352

10

**Ein paar Worte zum Schluss 355**

**Dank 357**

**Anmerkungen 359**