

Sonja Feertchak & Catel

FOR GIRLS ONLY



Sonja Feertchak & Catel



# FOR GIRLS ONLY

Alles, was im Leben wichtig ist – von A bis Z



blanvalet

Die Originalausgabe erschien  
unter dem Titel »L'Encyclo des filles«  
bei Editions Plon, Paris.



Mix  
Produktgruppe aus vorwiegend  
bewirtschafteten Wäldern,  
kontrollierten Herkünften und  
Recyclingholz oder -fasern

Zert.-Nr. SGS-COC-004278  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC-zertifizierte Papier *Profibulk* von Sappi für dieses Buch  
liefert GEPA.

Der Blanvalet Verlag ist ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House.

Erste Auflage

© der Originalausgabe 2007 by Editions Plon  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2010 by Blanvalet Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München  
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. S., Český Těšín  
Printed in the Czech Republic

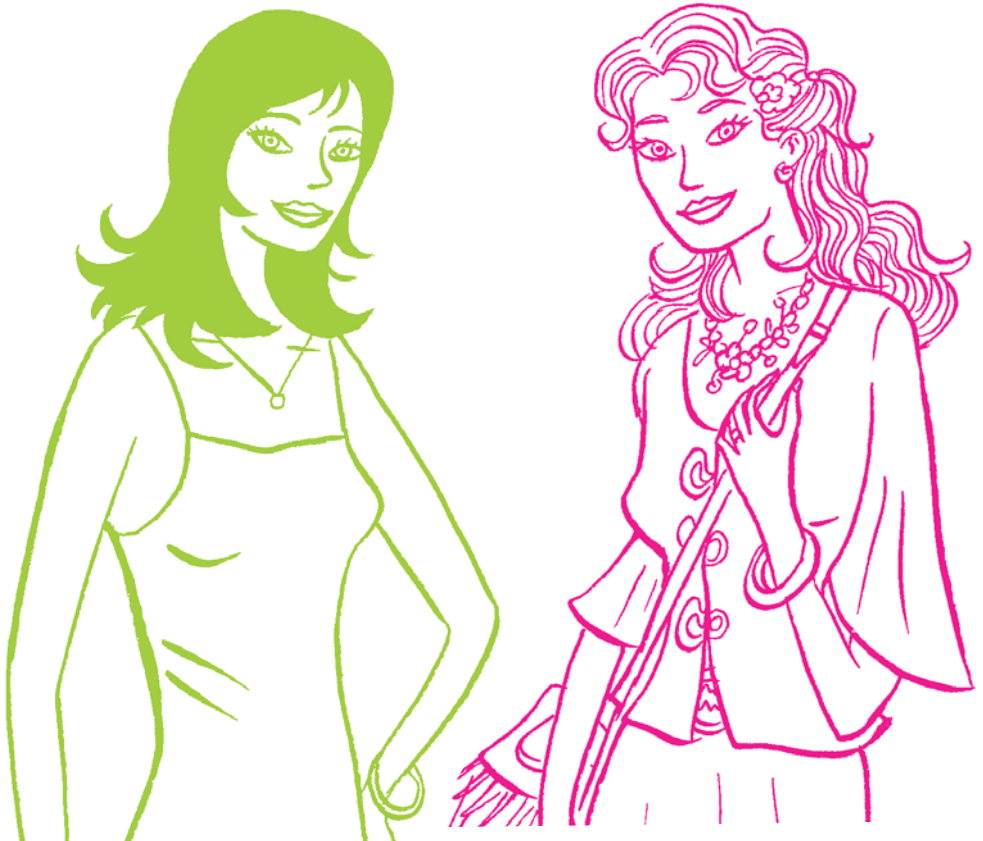
ISBN 978-3-7645-0340-6

[www.blanvalet-verlag.de](http://www.blanvalet-verlag.de)

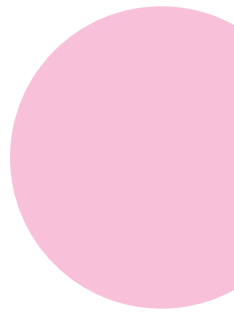


Sonia Feertchak ist Journalistin und Autorin.  
Durch ihre Arbeit für verschiedene Teenager-Medien  
hat sie viel Erfahrung gesammelt.  
Seit März 2008 moderiert sie ihre eigene Netz-TV-Sendung,  
die sich an die Mütter von Teenagern richtet.

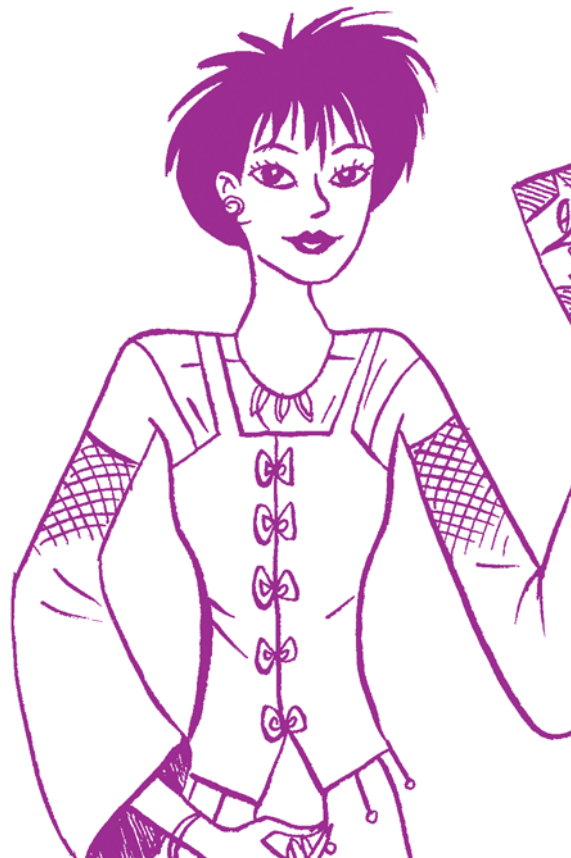
Catel ist Illustratorin und eine bekannte Comic-Zeichnerin.  
Sie hat bereits zahlreiche  
renommierte Auszeichnungen erhalten.



# INHALTSVERZEICHNIS



Das Magazin .....	13
Einträge .....	67
Anhang.....	569
Nützliche Adressen .....	582
Glossar .....	584



# ALPHABETISCHES INHALTSVERZEICHNIS

Abhauen . . . . .	68	Binden . . . . .	113
Abitur und andere Schulabschlüsse . . . . .	69	Blog . . . . .	115
Absätze . . . . .	70	Bräunen (sich) . . . . .	117
Abtreibung Schwangerschafts- abbruch . . . . .	71	1. Wie funktioniert es? . . . . .	117
Abziehen und abzocken . . . . .	73	2. Gebrauchsanleitung . . . . .	119
Adoleszenz . . . . .	75	Brille . . . . .	121
Adoptiert . . . . .	77	Brünett (blond oder rothaarig) . . . . .	123
Alkohol . . . . .	79	Brüste . . . . .	124
Angst und grundlose Furcht . . . . .	80	1. Wann? . . . . .	124
Ansprüche . . . . .		2. Zu wenig . . . . .	125
1. Deine Ansprüche . . . . .	82	3. Zu viel . . . . .	126
2. Die Ansprüche der anderen . . . . .	83	4. Form . . . . .	128
Appetit . . . . .	84	Cannabis und andere Drogen . . . . .	129
Auffallen wollen . . . . .	86	Charakter . . . . .	131
Augenbrauen . . . . .	87	Cousins und Cousinen . . . . .	132
Aussehen . . . . .	88	Craving . . . . .	133
Außenseiter . . . . .	89	Damm und Beckenboden . . . . .	134
Autoaggression . . . . .	91	Das erste Mal . . . . .	135
Bauch . . . . .	93	Dehnungsstreifen . . . . .	137
Befruchtung . . . . .	94	Depression . . . . .	138
Begehren und Erregung . . . . .	96	Diät . . . . .	
Behinderung . . . . .	97	1. Abnehmen . . . . .	140
Beine . . . . .	99	2. Zunehmen . . . . .	142
Belästigung . . . . .	101	Dick . . . . .	144
Beliebt sein . . . . .	103	Diebstahl . . . . .	146
Beruf (Welchen wählen?) . . . . .	105	Dünn . . . . .	147
Berühmt . . . . .	107	Eifersucht . . . . .	149
Beschimpfungen . . . . .	109	Einfachheit . . . . .	151
Betrug (Opfer eines Betrugs sein) . . . . .	110	Einsamkeit . . . . .	153
Bevorzugt . . . . .		Eltern (Wenn sie Sex haben) . . . . .	154
1. Bevorzugt und benachteiligt werden . . . . .	111	Empfindlich (zu) . . . . .	155
2. Deine eigenen Bevorzugungen . . . . .	112	Ernährung . . . . .	156



Essstörungen	
1. Magersucht	160
2. Bulimie	162
Familie	164
Familienfest	166
Familiengeheimnis	167
Fantasien	169
Fashion victim	171
Feminismus	173
Ferien	175
Fernbeziehung	176
Fernsehen	178
Flecken	179
Form (in)	180
Frauenarzt	181
Freizeit	183
Freunde (und wie man welche findet)	184
Freundschaft	186
Freundschaft zwischen Jungen und Mädchen	187
Frisch wie der Morgentau	188
Frostbeule	189
Frühstück	190
Füße	192
Gefallen (Aber nicht um jeden Preis!)	194
Gehen und ausgehen	
1. Mit einem Jungen gehen	195
2. Abends ausgehen	196
Geld	197
Geschlechtskrankheiten	199
Geschmack	201
Geschwister	203
Gewalt	205
Gewicht	207
Gleichberechtigung	208
Gothic	209
Grenzüberschreitung	211
Groß	212
Großeltern	214
Haarbürste	215
Haare	
1. Wenn man sie nicht mag	216
2. Hegen und pflegen	218
Hände	220
Hässlich	222
Haustiere	224
Haut	
1. Akne	226
2. Stundenplan	227
3. Nährstoffe und Feuchtigkeit	227
4. Von innen pflegen	228
5. Bunte Tipps für schöne Haut	229
Hobbys	230
Hof und Warze	232
Höflichkeit	233
Homosexuell	234
Hübsch sein und dazu stehen	236
Humor	237
Hygiene	239
Ich liebe dich (Es sagen, schreiben etc.)	241
Intellektuell	242
Internet	243
Intimhygiene	245
Intimität und Intimsphäre	247
Inzest	249
Jeans	251
Job	253
Jungfräulichkeit	255
Karies	257
Kindisch	258
Kleid	259
Kleiderordnung	261

Klein .....	263	Liebe – die unmögliche...	313
Kleine Härchen		Liebe – wenn sie da ist! .....	314
1. Am Po .....	265	Liebe auf den ersten Blick .....	315
2. An den Brüsten .....	266	Lieben (Liebt er mich?) .....	316
Kleine Makel am Körper .....	267	Liebesbriefe .....	317
Klub und Verein (gründen		Liebeserklärung .....	319
oder beitreten) .....	269	Liebeskummer .....	321
Knabbereien zwischendurch		Liebesparolen .....	323
1. Schlecht für die schlanke Linie! ..	270	Lippen .....	324
2. Schlecht für die Zähne! .....	271	Lolita .....	326
Komplexe .....	272	Look .....	328
Kondom .....	273	Lügen und Mythomanie .....	330
Konflikte mit den Eltern .....	274	Lust sexuelle .....	331
Kopftuch und andere religiöse		Macho .....	333
Zeichen .....	275	Make-up	
Körper .....	277	1. Für und Wider .....	335
Körper des anderen		2. Kleine Schminklektionen .....	337
(Der Körper deines Geliebten) .....	279	Märchenprinz .....	339
Körperbehaarung		Marken .....	341
1. Allgemeines .....	280	Masturbation .....	342
2. Bleichen .....	282	Medikamente	
3. Rasur und Enthaarungscremes ..	283	(Vorsicht bei Missbrauch) .....	343
4. Epilation .....	284	Menstruation .....	344
5. Dauerhafte Epilation .....	286	Menü (schnellissimo	
Körpergerüche .....	287	schindet Eindruck) .....	346
Kritik .....	289	Mode (Muss man immer jeden	
Kummer mit deinen Freunden .....	291	Trend mitmachen?) .....	350
Lachkrampf .....	293	Models (Mission impossible) .....	352
Lächeln .....	295	MP3 und iPod .....	354
Langeweile .....	296	MSN und andere Chats .....	356
Leben zu zweit .....	298	Müdigkeit .....	358
Leberflecken .....	301	Musik .....	360
Lehrer .....	303	Mutter	
Lernen .....	305	1. Zu sehr Freundin .....	362
Lesen .....	306	2. Zu wenig Verständnis .....	364
Libido .....	308	3. Hören, wie sie Sex hat .....	365
Liebe – die körperliche...		Mutter (einer jungen Tochter) .....	366
1. Wie? .....	309	Mütter (die arbeiten) .....	368
2. Fragen .....	311	Nacktheit .....	369

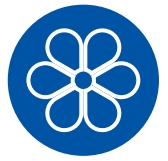
Nägel.....	371
Nahrung (gesunde, bitteschön) .....	373
Nase (groß).....	374
Natürlich.....	377
Neid.....	379
Nein sagen können .....	381
Nervosität (Wie sie sich äußert und was du dagegen tun kannst) ...	383
Neue Verhütungsmittel.....	384
Normal (Bin ich es?) .....	386
Noten (Schlechte und wie man sie ankündigt) .....	388
Orgasmus.....	389
Parfum .....	390
Party	
1. Wissen, wie man eine Party vorbereitet.....	392
2. Eine Party organisieren, Tag für Tag .....	394
3. Sich auf eine Party vorbereiten ..	396
Patchworkfamilie .....	398
Perfekt sein wollen .....	400
Pickel .....	401
Pille .....	403
Pille danach .....	405
Pimmel.....	406
Po .....	408
Poesie .....	410
Politik .....	411
Porno (-film)	
1. Die Gefahren .....	413
2. Wissenswertes .....	414
Probleme	
1. Kleine materielle Probleme.....	415
2. Große materielle Probleme .....	415
3. Probleme mit der Freundschaft oder der Liebe .....	416
4. Imageprobleme .....	416

5. Gesundheitsprobleme .....	417
6. Schulprobleme .....	417
7. Probleme, die dich betreffen, obwohl es nicht deine sind .....	418
8. Gewaltprobleme .....	418
9. Scheinbar grundlose Probleme ..	418
Psychoanalyse, -therapie und Co.....	419
Pubertät .....	421
Pyjamaparty .....	422
Radio.....	423
Rassismus.....	425
Reality-TV	
1. Die Gefahren .....	427
2. Warum man mitmachen will .....	429
Rebellin.....	430
Religion .....	432
Romantikerin.....	434
Rot werden .....	435
Rücken (Schön gerade bitte!) .....	436
Ruhe .....	438
Sammeln .....	439
Schamhaftigkeit.....	441
Scheidung.....	443
Schimpfwörter und Flüche .....	444
Schlafen .....	446
Schminktäschchen .....	447
Schmuck.....	448
Schönheitschirurgie .....	450
Schüchternheit.....	452
Schulbeginn nach den Ferien .....	454
Schule.....	455
Selbstbräuner.....	457
Selbstmord.....	459
Selbstorganisation .....	460
Sexismus .....	462
Sexualpraktiken .....	464

Sexuell übertragbare Krankheiten	Vagina . . . . .	518
1. Aids . . . . .	Vater . . . . .	519
2. Die anderen . . . . .	Vegetarierin . . . . .	522
Sing, Sang, Song und der Wahnsinn	Verführen . . . . .	524
der Castingshows . . . . .	Vergewaltigung . . . . .	525
Singen . . . . .	Vergleichen . . . . .	527
SMS . . . . .	Verhütungsmittel . . . . .	528
Songs herunterladen, schreiben . . . . .	Verklemmt . . . . .	529
Spiegel (Spieglein, Spieglein an	Verlassen	
der Wand...) . . . . .	1. Jemanden verlassen . . . . .	530
Sport . . . . .	2. Verlassen werden . . . . .	531
Star (davon träumen, einer zu sein) . . . . .	Verstimmungen (depressive) . . . . .	532
Stiefeltern	Vertrauen . . . . .	534
1. Stiefmutter . . . . .	Vertraute . . . . .	535
2. Stiefvater . . . . .	Vorbilder (Ihnen nacheifern) . . . . .	536
Stimme . . . . .	Vorname (Wenn man ihn nicht mag) . . . . .	537
Stimmungsschwankungen . . . . .	Vulgär . . . . .	538
Streicheleinheiten . . . . .		
String . . . . .	Wachsen und erwachsen werden	
Strumpfhosen . . . . .	1. Schneller wachsen . . . . .	540
	2. Sich davor fürchten . . . . .	542
Tagebuch . . . . .	Wahl (Eine Wahl treffen) . . . . .	543
Tampon . . . . .	Wasser . . . . .	544
Tanzen . . . . .	Weggehen	
Tasche . . . . .	(Die Angst, es zu tun) . . . . .	545
Tattoos (und Piercings) . . . . .	Weinen . . . . .	547
Telefon . . . . .	Weißlicher Ausfluss . . . . .	549
Tests (Darf man ihnen glauben?) . . . . .	Werbung . . . . .	550
Tod (Daran denken und Angst	Wildfang . . . . .	551
davor haben) . . . . .	Worte (Was tun damit?) . . . . .	552
Träume und Alpträume . . . . .		
Trennung . . . . .	Zahnspange . . . . .	553
Treue . . . . .	Zeitschriften für junge Mädchen . . . . .	554
Tussi . . . . .	Zigarette . . . . .	556
TV-Serien . . . . .	Zimmer . . . . .	559
	Zitate und Sprüche . . . . .	561
Umzug . . . . .	Zungenkuss . . . . .	562
Ungleichheit und Ungerechtigkeit . . . . .	Zurechtmachen (sich) . . . . .	564
Unterwäsche . . . . .	Zweirad (motorisiert) . . . . .	565
Untreue . . . . .	Zwillinge . . . . .	566



# DAS MAGAZIN





# INHALTSVERZEICHNIS

## Gesundheitsinfo:

Gebärmutterhalskrebs. . . . . 16

## Heldin des Jahres:

Katy Perry oder die Bombe  
hat eingeschlagen . . . . . 18

## TESTS:

Test 1:  
Wie eifersüchtig bist du? . . . . . 20

Test 2:  
Hast du gerne Angst? . . . . . 22

Test 3:  
Was für eine Schülerin  
bist du? . . . . . 24

Test 4:  
Kannst du (dich) gut  
organisieren? . . . . . 26

Styleseiten. . . . . 29

## *Meine liebsten Leserinnen,*

in Zeiten, in denen unsere Konsumgesellschaft bleierne Flügel hat und das Geld nicht das Papier wert ist, auf dem es gedruckt wird (vor allem an der Börse), können ein paar Gedanken zu Michel Tourniers Text über *FREUDE und GENUSS* wegweisend sein. Er schreibt: »Ich habe Freude daran, diesen Schokoladenkuchen zu backen, den wir nachher mit Genuss essen werden.« Freude ist kreativ, während Genuss eher mit Konsumieren zu tun hat. Wer sich freut, kann kreativ sein, er fühlt sich bereichert; wer nur genießt, der konsumiert und verarmt emotional. Das heißt nicht, dass Genuss schlecht ist, aber er ist vergänglich. Denken wir daran, versuchen wir Freude zu haben, in kreativen Tätigkeiten aufzugehen (gärtnern, schreiben, malen, ein Tier dressieren...), und lassen wir uns vom Genuss am Konsum nicht (zu sehr) blenden, denn er lässt uns oft unbefriedigt zurück. So, Mädels, ich wünsche euch guten Appetit und ... Lebenshunger!

# GESUNDHEITSINFO

## Gebärmutterhalskrebs – Impfung für Jugendliche

### Schon mal von Gardasil gehört?

Wahrscheinlich hast du die Informationskampagnen zur Impfung gegen die humanen Papillomviren (HPV), die den Gebärmutterhalskrebs verursachen, schon gesehen oder wenigstens davon gehört. Wie geht das vor sich, und ist die Impfung auch für dich sinnvoll?

### Was sind Papillomviren?

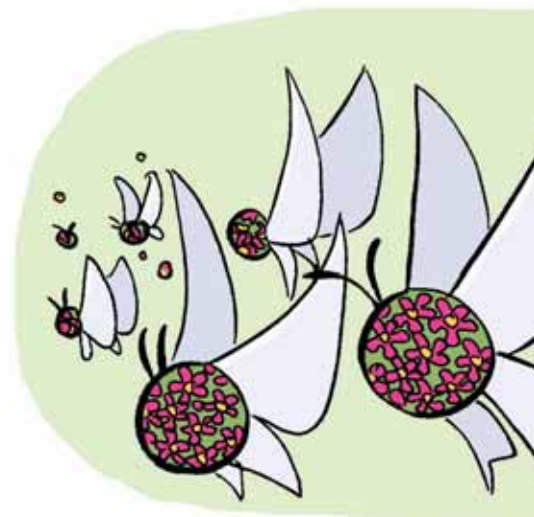
Diese sehr weit verbreiteten, humanen Viren werden sexuell übertragen. Meistens werden sie vom Organismus abgewehrt.

### Welchen Zusammenhang gibt es zwischen HPV und Gebärmutterhalskrebs?

Es kann aber passieren, dass manche Viren Schäden am Gebärmutterhals verursachen (siehe Abbildung im Anhang), die sich später zu einem Krebs weiterentwickeln können. Gut zu wissen: Diese Krebsart ist vergleichsweise selten, es sind jährlich rund 3000/6500 Fälle. Dieser Krebs ist damit weit weniger häufig als Brustkrebs, von dem in Deutschland circa jede achte Frau im Laufe ihres Lebens betroffen ist.

### Bietet die Impfung 100%igen Schutz?

Nein, die Wirksamkeit des Impfstoffs liegt bei 70%, was aber ziemlich viel ist! Schließlich ist es das erste Mal, dass man einen Impfstoff gefunden hat, der unseren Organismus vor Krebs schützen kann. Anders gesagt, es ist das erste Mal, dass die Forschung diese Krankheit daran hindern kann, sich zu entwickeln... Das ist besser, als später mit der Diagnose »Krebs« zu leben, selbst wenn er sehr früh erkannt wird. In dieser Hinsicht ist die Impfung ein großer Durchbruch!





### Ist die Impfung für dich sinnvoll?

Ja, wahrscheinlich. Was du wissen solltest:

Diese Impfung gibt es erst seit acht Jahren, die Medizin hatte also noch nicht viel Zeit, Langzeitstudien über mögliche Spätfolgen durchzuführen und zu beweisen, dass sie wirklich ungefährlich ist.

Man weiß, dass die Viren sich verändern können. Zwar kann man bestimmte Viren unschädlich machen, riskiert damit aber auch, dass die anderen mutieren und resistent werden.

Die Informationskampagnen zur Impfung erklären auch, dass es wichtig ist, regelmäßig einen Abstrich machen zu lassen. Das ist eine schmerzlose, gynäkologische Untersuchung, durch die Auffälligkeiten am Gebärmutterhals erkannt werden können. Tatsächlich ist es sehr wichtig, schon in den ersten zwei Jahren nach dem ersten sexuellen Kontakt einen Abstrich machen zu lassen.

### Wie wird geimpft?

Es tut mir leid für alle, die keine Spritzen mögen ... Damit du so gut wie möglich vor den Papillomviren geschützt bist, brauchst du drei Spritzen. Dein Arzt gibt dir erst eine Spritze, zwei Monate später folgt die zweite und vier Monate später die dritte und letzte. Wissenswert: Die Impfung ist nicht billig, eine Gardasil-Injektion kostet 155,05 Euro – allerdings lohnt es sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, denn für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren werden die Kosten in der Regel erstattet.

Danke an Frau Dr. Marianne Buhler, Gynäkologin in Paris, für diese Informationen.

Die Webseite von Gardasil:

[www.gardasil.com](http://www.gardasil.com)

Nützliche Seite:

[www.maedchen-checken-das.de](http://www.maedchen-checken-das.de)



# HELDINNEN DES JAHRES

## KATY PERRY

*oder die Bombe hat eingeschlagen*

Mit ihren skandalös anrühigen Songs und ihrem 1940-er Jahre Pin-up-Look ist Katy Perry, 25, in nur wenigen Monaten zum neuen Stern am Musikhimmel aufgestiegen.

### **Eine musikalische Vergangenheit**

Man kann es kaum glauben, wenn man sie heute sieht, aber Katy Perrys Kindheit war tiefreligiös. Und trotzdem! Als kleines Mädchen lernt die Pastorentochter im Kirchenchor singen. Ihre Karriere startet sie 2001 mit einer Gospel-CD. Acht Jahre später ist Schluss mit dem christlichen Pop, jetzt macht sie nur noch Pop! Und schlägt ein wie eine Bombe. Sogar Madonna soll sich schon als Fan geoutet haben: Angeblich hört sie auf ihrem iPod vor allem die Musik von Katy Perry...

### **Ein sensationeller Erfolg**

Ganz ihrer Zeit gemäß startet die Kalifornierin ihre Karriere mit Hilfe des Internets. Ende 2007 veröffentlicht sie ihren Titel *Ur so gay*, den es ausschließlich im Internet gibt und mit dem der Hype beginnt. Wenige Monate später tritt sie mit ihrem Album *One of the Boys* wieder an die Öffentlichkeit. Die erste Single-Auskopplung daraus, *I kissed a Girl*, ist im April 2008 bei iTunes zu hören, im Mai dann bei MySpace. In den USA platzt die Bombe. Der Song wird mehr als eine Million Mal heruntergeladen und rutscht

auf Platz 1 der *Billboard Hot 100*, der wöchentlichen amerikanischen Singlecharts. Perrys Erfolg verbreitet sich wie ein Lauffeuer in der ganzen Welt, und *I kissed a Girl* stürmt in über zwanzig Ländern die Charts.

### **Provokation ist ihr Markenzeichen**

Man muss sie nur ansehen: Baby-doll-Look, rosa Miniröcke und Ausschnitte bis zum Bauchnabel machen aus ihr ein Superwesen auf dem Pop-Rock-Planeten. Und wenn sie nicht auf ultrasexy macht, dann auf total schräg, zum Beispiel mit ihrem Spiegelei-Kleid bei einem Konzert oder den schrillen Outfits, eines verrückter als das andere, bei den *MTV Europe Music Awards*, die sie Ende 2008 moderiert. Sie tritt bei der Gelegenheit in einem Zirkuszelt-Kleid auf, verkleidet sich als Obstsalat und als amerikanische Football-Spielerin. Sie ist einfach nicht zu übersehen. Das junge Mädchen hat das schnell begriffen, spielt damit und untermalt ihren Look mit diabolischen Songs... Sie spielt auch mit Doppeldeutigkeiten und scheut sich nicht, von Homosexualität zu sprechen. In *I kissed a Girl* heißt es: »Ich habe ein Mädchen geküsst, es hat mir gefallen«, was in Amerika für einigen Gesprächsstoff gesorgt hat. Wünschen wir ihr, dass dieser explosive, prickelnde Mix ihr noch lange gelingt. Ohne Vorsicht zu genießen!

*Magali Marquet*





## Wie eifersüchtig bist du?



### 1) Dein Freund verlässt den Raum, du siehst, dass seine Mailbox noch offen ist:

- Du zögerst (obwohl es wirklich verlockend ist!), aber du schaust dir seine Nachrichten bewusst nicht an, schließlich ist es wichtig, dem Menschen, den man liebt, seine Freiheit zu lassen.
- \* Du zögerst keine Sekunde und stürzt dich auf seinen Computer, um zu erfahren, wem er in den letzten Tagen geschrieben hat.
- Du vertraust deinem Freund und weißt, dass er dich liebt. Kein Grund, ihn zu kontrollieren.

### 2) Du hast dir gerade einen neuen Mantel gekauft, aber keine deiner Freundinnen scheint das zu bemerken. Du denkst:

- Vielleicht sind sie neidisch!
- \* Sie finden ihn scheußlich und trauen sich nicht, mir das zu sagen.
- Hauptsache, er gefällt mir... Aber ich würde doch gerne wissen, wie sie ihn finden!

### 3) Samstag seid ihr, dein Freund und du, zum Geburtstag deiner Freundin Luna eingeladen:

- \* Du weißt schon jetzt, dass du den Abend damit verbringen wirst zu beobachten, wie dein Freund sich gegenüber anderen Mädchen verhält.

- Du freust dich, schließlich ist ein Geburtstag immer lustig!
- Du hoffst, dass das Mädchen, das deinen Freund letztes Jahr so angebaggert hat, diesmal nicht da ist.

### 4) Als du den Klassenraum betrittst, hören deine Freundinnen plötzlich auf zu reden:

- Du fragst nach, worüber sie sich gerade unterhalten haben.
- Du weißt, dass deine Freundinnen dich mögen und dass es also keinen Grund gibt, schlecht über dich zu sprechen.
- \* Ist doch sonnenklar: Sie haben schlecht über dich geredet und wollten nicht, dass du das mitkriegst.



### 5) Seit du mit deinem Freund zusammen bist:

- Du versuchst, mit deinen Freundinnen genauso viel Zeit zu verbringen wie mit deinem Freund.
- \* Du bist mit deinen Freundinnen genauso viel zusammen wie vorher.
- Du musst zugeben, dass du deine Freundinnen in letzter Zeit total vernachlässigt hast.

### 6) Nach einer Klassenarbeit:

- \* Du hast immer das Gefühl, dass es mies gelaufen ist.
- Du kannst einigermaßen einschätzen, welche Note du dafür bekommen wirst.
- Du denkst, es kann gut sein, dass die Arbeit nicht so gut ausgefallen ist, wie du es dir vorstellst.

### 7) Du hast deinen Freund schon dreimal angerufen, ohne ihn zu erreichen. Du denkst:

- Wahrscheinlich tut er gerade irgendwas Bestimmtes und kann jetzt nicht mit mir sprechen.
- \* Bestimmt redet er gerade mit diesem Mädchen, von dem er mir neulich erzählt hat.
- Ich hoffe, nächstes Mal erreiche ich ihn, sonst bin ich genervt!





### 8) Die Exfreundinnen deines Freundes:

- Du denkst hin und wieder an sie und hoffst, dass du nicht bald die Nächste auf der Liste bist!
- \* Du denkst oft an sie und wünschst, es hätte sie nie gegeben.
- Du fändest es lustig, sie kennenzulernen und zu sehen, was dich von ihnen unterscheidet.

### 9) Dein Freund braucht immer eine halbe Stunde, um sich fertig zu machen, wenn ihr ausgehen wollt.

- \* Das nervt dich, schließlich geht er doch sowieso mit dir aus, für wen stylt er sich so?
- Du machst dich doch auch hübsch, warum sollte er es also nicht tun?
- Du hoffst, dass er sich für dich so stylt.

### 10) Zusammensein bedeutet für dich:

- Kleine Geheimnisse beleben die Liebe!
- Du brauchst ein bisschen Privatsphäre für dich.
- \* Du willst alles teilen.



### 11) Das Telefon deines Freundes klingelt:

- \* Du fragst, wer da ist.
- Du hoffst, dass er dir erzählt, wer anruft, bevor du ihn selbst fragen musst.
- Du fragst nicht, wer angerufen hat, wenn er es dir nicht von selbst erzählt.

### 12) Du ertappst deinen Freund dabei, wie er ganz gebannt auf der Straße einem anderen Mädchen hinterherschaut:

- Du machst dich bemerkbar und sagst scherzhaft zu ihm: »Kann ich dir irgendwie helfen?«
- Du sagst nichts, ist ja schließlich nichts Schlimmes.
- \* Es verletzt dich sehr, und du machst ihm eine Szene.

### 13) Deine beste Freundin kommt mit traumhafter Urlaubsbräune aus den Ferien zurück:

- Du wärst auch gerne ans andere Ende der Welt gereist!
- \* Es ärgert dich, dass alle Welt sie so hübsch findet.
- Du bist auch hübscher, wenn du gerade vom Urlaub zurückkommst!



\* **Die Eifersucht ist dein ständiger Begleiter:** Die Eifersucht begleitet dich jeden Tag und verursacht Qualen, die du lieber nicht hättest. Dein Freund kann dir hundertmal wiederholen, dass er dich sehr liebt – du bist dir trotzdem niemals sicher. Wahrscheinlich hindert eine tiefe Wunde dich daran, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln. Du kannst dem nur entgegenwirken, indem du herausfindest, wo in deiner Geschichte die Ursache dafür liegt, dass du dich minderwertig fühlst. Du musst das Problem an der Wurzel packen, dann schaffst du es, der unerträglichen Eifersucht den Hals umzudrehen.

● **du bist von Zeit zu Zeit eifersüchtig:** Du gibst zu, du kennst die Eifersucht! Manchmal leidest du unter ihr. Aber du weißt auch, dass es schlecht für eine Beziehung ist, seinen Partner zu kontrollieren. Er würde sehr darunter leiden. Also versuchst du, deinen Kontrollwahn in Grenzen zu halten... Bravo! Du solltest zudem auch versuchen, an Selbstvertrauen zu gewinnen. Wenn du erst einmal verstanden hast, dass du nicht schlechter bist als andere, wirst du gar keine Angst mehr haben, dass dein Freund dir den Rücken kehren könnte.

■ **du bist niemals eifersüchtig:** Eifersucht ist für dich ein Fremdwort, du weißt gar nicht, was das ist. Seinen Freund um jeden Preis behalten zu wollen und ihn von allen abzuschirmen, ist in deinen Augen die beste Methode, ihn in die Flucht zu schlagen. Aber versteckst du nicht etwas damit, dass du gar nicht eifersüchtig bist? Eifersüchtige Mädchen haben kein gutes Image, da redet man sich schnell und gerne ein, dass man selbst überhaupt nicht eifersüchtig ist. Wenn das bei dir auch so ist: Entspann dich! Ein bisschen Eifersucht ist ganz natürlich. Sie ist auch ein Liebesbeweis! Solange sie nicht krankhaft ist, ist sie ein normales und weit verbreitetes Gefühl.



■ **Auflösung:** Zähle alle ●, \* und ■ zusammen. Wovon hast du am meisten?



## Hast du gerne Angst?



### 1) Deine Freundinnen schenken dir als Überraschung zum Geburtstag einen Sprung mit dem Fallschirm:

- \* Du fällst auf der Stelle um und suchst schon nach einer Ausrede.
- Dir laufen jetzt schon kalte Schauer über den Rücken, aber aus Freude: Das war schon immer dein großer Traum!
- Du bist gerührt, befürchtest aber, dass dich im wichtigsten Moment der Mut verlässt.

### 2) Du guckst am liebsten

- Horrorfilme.
- Actionfilme.
- \* Romantische Komödien.



### 3) Alleine durch ein fremdes Land reisen:

- Du würdest es gerne eines Tages wagen, auch wenn du dich eigentlich nicht traust.
- Eines Tages wird es so weit sein: Du liebst Abenteuer!
- \* Niemals! Du hättest viel zu viel Angst.

### 4) Heute Nacht tobt draußen ein Gewitter:

- \* Du verkriechst dich unter deine Decke und hältst dir die Ohren zu.
- Du wartest geduldig, bis der Sturm nachlässt, und hoffst, dass die Fensterscheiben durchhalten.
- Du springst aus deinem Bett und stellst dich ans Fenster, um das Naturschauspiel zu bewundern.

### 5) Du verbringst die Ferien mit deinen Freunden. Sie schlagen vor, wild zu campen:

- Einverstanden, aber nicht zu weit ab von der Straße.
- Cool! Du liebst es, Dinge zu tun, die man nicht darf!
- \* Vielleicht doch besser ein Hotel?



### 6) Abends alleine nach Hause gehen, wenn es schon spät ist:

- Du machst das sehr oft, trotz aller Geschichten, die man so hört.
- Du machst das ab und zu, aber dir ist dabei mulmig.
- \* Du findest immer einen Weg, das zu vermeiden.

### 7) An welcher Fernsehshow würdest du gerne teilnehmen:

- Wer wird Millionär.
- \* Das Quiz mit Jörg Pilawa.
- Dschungelcamp.



### 8) Dein bester Freund schlägt dir vor, eine spiritistische Sitzung abzuhalten:

- \* Bloß nicht! Man kann nie wissen, bei allem, was man so hört...
- Du hast es noch nie versucht. Warum also nicht?
- Du lachst ihn aus: Du hast die Geister selbst schon oft aus ihren Verstecken gekitzelt!



**9) Bei einem Spaziergang im Wald stehst du plötzlich vor einem Schild: »Durchgang verboten, Privatweg«.**

- Natürlich gehst du diesen Weg weiter, sonst erfährst du ja nicht, wohin er führt! Zurückgehen kannst du dann immer noch.
- Du gehst einige Meter hinein und kehrst dann wieder um. Man muss das Schicksal ja nicht herausfordern.
- \* Du zögerst keinen Augenblick und gehst zurück, schließlich gibt es ja noch viele andere Wege!

**10) Mit dem Flugzeug verreisen:**

- Du findest fliegen zwar unnatürlich, aber magst die Aufregung, die es bei dir verursacht.
- Fliegen löst bei dir überschwängliche Freude aus: Es gibt nichts Schöneres, als in der Luft zu sein!
- \* Du findest fliegen schrecklich und krallst dich bei der geringsten Erschütterung am Rockzipfel der Stewardess fest.

**11) Dein jüngstes Abenteuer:**

- Du bist auf das Dach eures Hauses geklettert, um den Mond zu bewundern.
- \* Ein Kleid von Boss.
- Ein Wochenende in Euro-Disney.

**12) Deine schönsten Ferien:**

- \* Urlaub in eurem Ferienhaus, wie jedes Jahr.
- Eine Wandertour mit Freunden.
- Eine Fahrradtour durch Europa.

**13) Heute gehst du mit deinen Freunden auf ein Volksfest. Ihr steht vor der Achterbahn:**

- Du schaust sie dir erst genau an, bevor du dich ins Abenteuer stürzt.
- Du hüpfst vor Freude in die Luft und hoffst, dass die anderen mit dir einsteigen.
- \* Dich bringen keine zehn Pferde da hinauf.



Keine Sorge, du wirst in den nächsten Jahren du nicht genügend Selbstvertrauen...

aber das fällt dir nicht leicht. Vielleicht hast Stellung gerne einmal zur Aktion übergehen, Von Zeit zu Zeit würdest du von der Vorlungskraft, die dir große Reisen ermöglicht. Du verfrügst über eine sagenhafte Vorstel- aber sie spielen sich in deinem Kopf ab. Abenteuer und Emotionen hast du auch, brauchst du deine gewohnte Umgebung, das Alltägliche. Um dich gut zu fühlen, Was du an deinem Alltag magst, ist genau:

\* **du hast lieber deine Ruhe.**

dir gefällt. Überraschung – ein Lebensgefühl, das decken. Alltag mit einem kleinen Schuss deiner gewohnten Umgebung neu zu ent- auch immer die Gelegenheit, dich außerhalb sehr wohlzuend. Ein Abenteuer bietet dir zu Zeit belebt die Fantasie, das findest du sogar sehr. Eine Prise Unbekanntes von Zeit geraten, gefällt dir diese Art von Situation- Situation landest. Bist du erstmal da hinein- Flucht, wenn du in einer abenteuerlichen heraus, aber ergreiftst auch nicht gleich die Du forderst die Adrenalin-Schübe zwar nicht

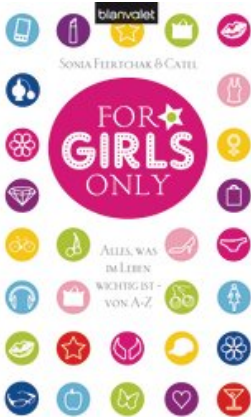
● **du magst es auf die sanfte Tour:**

nicht lebenswert! Leben ohne Abenteuer ist ein deinen Augen denen ist es aber manchmal zu viel. Ein verrückten Unternehmungen dabei haben, gerne viel öfter deine Freunde bei deinen indem du die Initiative ergreift. Du würdest Abenteuer zu dir kommt. Du gehst zu ihm, Allerdings wartest du nicht darauf, dass das zu verschaffen und das Leben zu spüren. dem Alltag zu entfliehen, sich Nervenkitzel jede Gelegenheit, die sich dir bietet, um deckungen und Abenteuer mögen. Kurz, denen, die das Unvorhergesehene, Ent- Du bist nicht ängstlich! Du gehörst zu

■ **du liebst die Herausforderung:**

■ zusammen. Wovon hast du am meisten?

Auflösung: Zähle alle ●, \* und



Sonia Feertchak

**For Girls Only**

Alles, was im Leben wichtig ist - von A bis Z

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 592 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-7645-0340-6

Blanvalet

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Ein Mädchen. Ein Buch. - Alles, was Girls wissen wollen, aber nicht zu fragen wagen.

Wie verändert sich mein Körper? Welcher Stil passt zu mir? »For Girls Only« beantwortet die wichtigen Fragen, die alle Mädchen bewegen, die langsam erwachsen werden. Frisch, jung und mit hohem Fun-Faktor gestaltet, informiert es ernsthaft und psychologisch fundiert zu Themen, die Teenies sonst meist unter sich ausmachen: Ernährung, Gesundheit & Schönheit, Freundschaft, Liebe & Jungs, Mode & Styling, Schule & Familie. »For Girls Only« scheut aber auch nicht brisante Themen wie Autoaggression, depressive Verstimmungen oder sexuelle Belästigung. »For Girls Only« möchte, dass junge Frauen sich sicher und wohl fühlen, und vermittelt das Wissen, das ihnen zu einem selbstbewussten Umgang mit sich selbst und ihrem Umfeld verhilft.

DAS NACHSCHLAGEWERK – mit fundierten Artikeln in trendiger Gestaltung und einer stylischen Beauty Bag.