

REGULA LEHMANN & PASCAL GLÄSER

MIT ILLUSTRATIONEN VON CLAUDIA WEIAND

# wir Powergirls



COOL  
SCHOOL  
EDITION

## Das schlaue Mädchenbuch

Regula Lehmann & Pascal Gläser  
Wir Powergirls



Cool School Edition

Für alle echten Powergirls

Veronika, ich freue mich,  
dich beim Erwachsenwerden begleiten zu dürfen.

Lara, Debora, Jael, Tiziana, Jasmin, Dina, Teresa und Lara:  
Danke für Euer Testlesen, fürs Ideenliefern und Mittexten!

### **Die Autoren**

**Regula Lehmann**, Jahrgang 1967, wuchs inmitten von Büchern auf: Ihre Eltern führten eine kleine Buchhandlung. Ausbildung zur diplomierten Familienhelferin. Heute ist sie Familienfrau, tritt als Autorin und Referentin auf, leitet Elternkurse und engagiert sich in der Präventionsarbeit unter Teenagern und Jugendlichen. Als Geschäftsführerin der «Elterninitiative Sexualerziehung» setzt sie sich für eine ganzheitliche und wertorientierte Sexuaufklärung ein. Sie arbeitet freiberuflich als Elterncoach, ist verheiratet mit Urs, hat zwei Söhne und zwei Töchter und wohnt in der Nähe von St. Gallen.

**Dr. Pascal Gläser**, Jahrgang 1968, verantwortet die Fachstelle «Wertorientierte Sexualpädagogik» im Bischöflichen Jugendamt in Augsburg. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Mädchen- und Jungenarbeit und bildet Multiplikatoren in ganzheitlicher und wertorientierter Sexualpädagogik aus. Der promovierte Philosoph, Theologe und Sexualpädagoge ist glücklich verheiratet und Vater von zwei Söhnen und einer Tochter in der Vorpubertät.

### **Die Illustratorin**

**Claudia Weind** ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen. Andauernd fallen ihr Geschichten ein, darum wurde sie Kinderbuchautorin. Außerdem kritzelt und zeichnet sie für ihr Leben gern und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht.

Mehr Infos gibt es hier: [www.claudia-weind.de](http://www.claudia-weind.de)

Regula Lehmann  
&  
Pascal Gläser

# Wir Powergirls

*Das schlaue Mädchenbuch*

Cool School Edition

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2017 by Fontis – Brunnen Basel

Umschlag: Spoon Design, Olaf Johannson, Langgöns  
Umschlagillustration und Innenillustrationen: Claudia Weiand  
Satz: Innoset AG, Justin Messmer, Basel  
Druck: Finidr  
Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-03848-116-4

# Inhalt

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Wir Powergirls .....                                                        | 7  |
| Kapitel 1: Schön, dass es Dich gibt.....                                    | 12 |
| Kapitel 2: Best Friends: Echt gute Beziehungen aufbauen .....               | 17 |
| Kapitel 3: Super, echt und einfach ich .....                                | 22 |
| Kapitel 4: Lästern, Meckern, Mobbing und mehr .....                         | 26 |
| Kapitel 5: Frauenpower:<br>Was bei den Mädchen in der Pubertät abgeht ..... | 32 |
| Kapitel 6: Ein Haus für das Baby .....                                      | 39 |
| Kapitel 7: Tage, Fruchtbarkeit, Zyklus und Co.....                          | 43 |
| Kapitel 8: Babystory: Schwangerschaft und Geburt .....                      | 56 |
| Kapitel 9: Jungensachen: Was sich bei den Jungs verändert ...               | 68 |
| Kapitel 10: Schmetterlinge, Herzschmerz und Co. ....                        | 75 |
| Kapitel 11: Verliebtheit, Liebe und Sexualität .....                        | 80 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 12: Total wertvoll – pass auf Dich auf! ..... | 86  |
| Kapitel 13: Was Mädchen stark macht.....              | 97  |
| Anhang.....                                           | 109 |

Fontis – Brunnen Basel  
Copyright-geschütztes Material

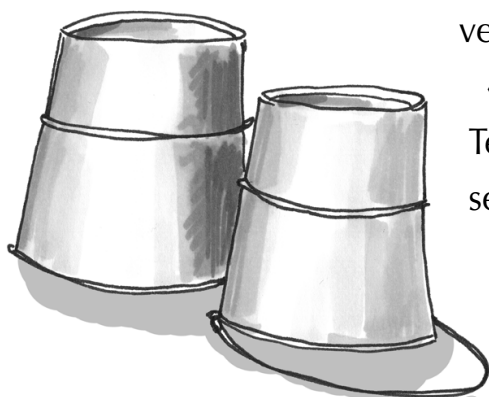
# Wir Powergirls

«Mensch, Anja, wenn du wüsstest, was meine Mama mir eingebrockt hat – ich krieg Kopfschmerzen, wenn ich nur dran denke!», stöhnt meine beste Freundin Tessy und zieht mich in eine ruhige Ecke des Schulhofs. «Ich soll diesen Mädchenworkshop besuchen, der am Elternabend letzte Woche vorgestellt wurde. Über Pickel, Pubertät und andere komische Sachen, die mir so was von piepegal sind. Schade, dass du gestern Abend nicht dabei warst, das war echt peinlich: «Maria Theresia, du wirst nächsten Monat zwölf, und da wird es Zeit, dass du weißt, wie die Sache mit dem Erwachsenwerden läuft», meinte Mama, als wir vom Fußballtraining nach Hause fuhren. – In solchen Momenten verwendet sie immer meinen ätzend langen Taufnamen. – Als ob mich das Thema interessieren würde! Ich hab's überhaupt nicht eilig, so zu werden wie die Tussis von der 10b, die nur noch mit Jungs abhängen und aussehen wie frisch lackierte Schaufensterpuppen. Und überhaupt, warum kann Mama mir nicht selber erklären, was ich wissen muss, wenn es dann irgendwann tatsächlich so weit sein sollte?»



Keine Ahnung, meine Mam würde nie auf die Idee kommen, mich für irgendeinen Kurs anzumelden. So beschäftigt, wie die in letzter Zeit ist, hat sie vermutlich noch gar nicht bemerkt, dass bei mir grad so einiges abgeht. Eigentlich schade, denn das Ganze fühlt sich manchmal doch ziemlich beunruhigend an. Gut, dass man eine

beste Freundin hat, die zu so einem Kurs verdonnert wird ...!



«Na, jetzt krieg dich mal wieder ein, Tessy», gebe ich zur Antwort, und wir setzen uns fürs Erste auf zwei umgekippte Eimer, die seit dem letzten Schulhausputz im Schulhof herumliegen.

«Ist doch prima, ein paar schlaue Infos zum Erwachsenwerden zu kriegen. Oder hattest du vor, dich von irgendeiner «Girls-Zeitschrift» aufklären zu lassen? Wie das rauskommt, siehst du ja bei den Mädels aus der Parallelklasse. Wann und wo soll der Kurs denn starten?»

«Nächsten Freitagabend schon, im Jugendzentrum. Erst großes Pizza-Essen und dann ganz viel Blabla. Zu blöde, dass Mama so hartnäckig ist. Wenn sie sich mal etwas in den Kopf gesetzt hat, ist Widerstand zwecklos.»

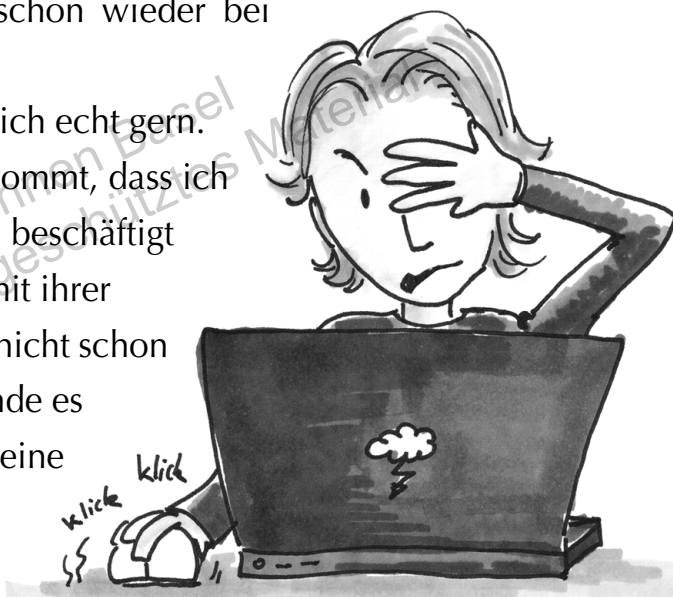
«Kommt mir irgendwie bekannt vor. Mein Pa kann auch ziemlich stur sein, wenn ihm etwas wichtig ist. Doch statt noch lange herumzujammern, sollten wir besser überlegen, was sich da machen lässt. Wie wär's, wenn du nach dem Mädels-Abend bei mir übernachtetest

und mir verrätst, was die dort mit euch besprochen haben? Ich hätte nichts gegen ein paar Infos darüber, was abgeht, wenn ich meine Tage bekomme und so.»

«Na ja, wenn du echt Lust hast, das zu hören ... Zu dumm, dass der Kurs schon voll ist – sonst könntest du dich bestimmt noch anmelden ... Aber ich werde dir alles brühwarm erzählen! Und übernächste Woche kommst du dann zu mir. Der Workshop dauert nämlich glatte neun Freitagabende. Neun! Keine Ahnung, was die in der langen Zeit so alles anfangen wollen. Ob deine Mama einverstanden ist, dass ich schon wieder bei euch übernachte?»

«Keine Frage, die mag dich echt gern. Falls sie überhaupt mitbekommt, dass ich Besuch habe. Meine Mam beschäftigt sich im Moment fast nur mit ihrer Weiterbildung. Als ob sie nicht schon schlau genug wäre! Ich finde es so was von öde, dass sie keine Zeit zum Rumalbern oder Plaudern mehr hat.

Immer hockt sie hinter dem Laptop und jammert, dass sie schon viel weiter sein sollte mit ihrer superschlauen Abschlussarbeit.»



Die Pausenklingel scheucht uns zurück ins Klassenzimmer. Ausgerechnet Mathe bei Pythagoras, dem Weisen! Da versteh ich eh

nur Bahnhof. Ein Glück, dass mein älterer Bruder in Mathe ziemlich gut ist – und happy, wenn er anderen etwas beibringen kann.

Als die zwei Stunden endlich vorbei sind, flitze ich mit Tessy zum Fahrradunterstand, damit wir so rasch wie möglich nach Hause kommen. Tessy muss ins Training, und ich hab noch so einiges an Hausaufgaben zu erledigen.

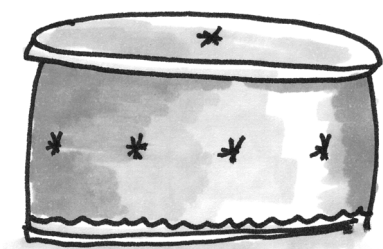
Zu blöde, dass ausgerechnet Kevin, die «größte Nervensäge ever», bei den Fahrrädern herumlungert.

«Na, Tessy», meint er und grinst dämlich, «wie ich gehört habe, gehst du am Freitag auch zu diesem Mädelskurs ...»

«Was du nicht sagst. Du bist ja richtig gut informiert», zickt Tessy ihn an. «Zu schade, dass du nicht mitdarfst. Aber Jungs sind da nun mal nicht zugelassen. Und jetzt geh mir aus dem Weg! Nicht alle haben wie du den ganzen Nachmittag Zeit, andere blöd anzumachen.»

Der Rest der Woche vergeht wie im Flug. Als ich Tessy am Freitagabend beim Jugendzentrum abhole, werde ich gleich zugetextet.

«Mensch, Anja, das war ja echt klasse. Total anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Tina und Marion, die den Kurs leiten, sind voll gut drauf und bringen das Ganze so rüber, dass es überhaupt nicht peinlich ist. Prima finde ich auch, dass keine Jungs da sind. Da können sich sogar Naomi und Katja aus unserer Klasse ausnahmsweise ganz normal benehmen. Du würdest sie nicht wiedererkennen. Kein affiges Getue und kein Wimpern-Geklimper ... voll entspannt.»



«Klingt ziemlich gut», meine ich und hake mich bei Tessy ein. «Zu Hause kannst du mir in Ruhe alles erzählen. Mama hat sich heute sogar mal die Zeit genommen, ihre berühmten Schokoplätzchen zu

backen. Ich hab uns zur Sicherheit eine Dose voll ins Zimmer geschmuggelt, bevor Noah und Ben vom Training kommen. Die beiden fressen nämlich im Handumdrehen Berge von Plätzchen weg.»

«Schmeckt prima!», mampft Tessy und macht es sich zwischen Plüschhund Fluffy und der Plätzchendose auf meinem Bett bequem.

«Ob deine Mama meiner mal das Rezept verrät?»

«Vergiss es! Ihre Geheimrezepte bewacht meine Mam besser als die Bodyguards den US-Präsidenten. Und jetzt erzähl endlich, was ihr heute im Kurs gelernt habt!»

«Nur kein Stress!», meint Tessy mit vollem Mund. «Wir haben ein Heft gekriegt, wo alles drinsteht. Am besten schaust du da mal rein und fragst mich einfach, wenn du etwas nicht kapierst.»



## Kapitel 1:



# Schön, dass es Dich gibt

Herzlich willkommen bei «Wir Powergirls»!

Es gibt in der nächsten Zeit einiges zu entdecken, und wir freuen uns darauf, mit dir unterwegs zu sein.

Und, einfach damit das gleich zu Beginn klar ist: Du bist goldrichtig! Mit allem, was zu dir gehört! Dein Leben ist ein Geschenk – für dich und für andere. Alles beginnt damit, dass du das kapierst. Du bist etwas ganz Besonderes. Gut, einzigartig und perfekt ausgestattet mit allem, was du im Leben brauchen wirst.

Versuche deshalb niemals, andere zu kopieren. Vergleiche dich nicht mit anderen Mädchen und probiere nicht, etwas zu sein, das gar nicht zu dir passt. Das hast du nicht nötig! Es gibt einen Platz, den nur du ausfüllen kannst. Die Welt braucht DICH, und zwar genau so, wie du bist!

### **Mädchen sein? Gute Sache!**

Du möchtest entdecken, wie du eine echt starke Frau werden kannst?

Das beginnt damit, dass du dich daran freust, ein Mädchen zu sein. Mit allem, was dazugehört und sich in den nächsten Jahren noch in dir ent-

*einzigartig — wundervoll — stark —*

# Wir - Powergirls

wickeln wird. (Du stehst ja gerade am Start einer groß angelegten Umbauphase 😊.)

Das bedeutet aber nicht, dass du in das Bild passen musst, das manche Leute von Mädchen haben oder das gerade von der Gesellschaft vorgegeben wird.

Auch Mädels, die kein Pink mögen und sich mehr für Fußball als für stylisches Aussehen oder Shoppingtouren interessieren, sind echte Mädchen und werden zu prima Frauen heranwachsen.



Und noch etwas: Hör nicht auf die Zicken, die sich ständig in Szene setzen und auf allen herumhacken, die nicht in ihre Schablone passen. Häufig tun sie das nämlich, weil sie mit sich selber nicht zufrieden sind, zu Hause viel Stress oder sonst ziemlich große Probleme haben.

Du entscheidest, von wem oder von was du dich beeinflussen lässt. Hör auf Menschen, die dich ermutigen und Gutes über dich sagen. Und mach es mit anderen genauso.

einzigartig — wundervoll — stark

«Gar nicht übel, Tessy. Deine Kursleiterinnen scheinen echt was draufzuhaben. Kann ich den Rest morgen lesen? Ich bin so was von müde, dass ich meine Augen kaum noch offen halten kann. War ja auch ein irrer Tag heute. Schule am Morgen und Babysitten bei Familie Enns am Nachmittag – die drei kleinen Rotznasen haben mich ziemlich auf Trab gehalten. Doch was willst du, irgendwie muss ich mein Taschengeld ja verdienen! Und abgesehen davon, macht es auch ziemlich viel Spaß, mit den Kiddies herumzutoben und sich von der kleinen Anna ansmilen zu lassen. Krass, was sie in den vier Monaten seit ihrer Geburt schon alles gelernt hat.»

«Ja, die kleine Maus ist echt schnuckelig – ich muss dich bald mal wieder zum Kinderhüten begleiten, sonst verpasse ich zu viel. Eigentlich schade, dass ich keine jüngeren Geschwister habe. Chrisys Lieblingsrolle ist gerade die der ätzenden, großen Schwester, die alles besser weiß.»

«Na ja», gähne ich und zieh mir meine Kuschedecke bis zu den Ohren hoch, «kleine Schwestern können einen auch ganz schön piesacken – warte nur, bis Melli uns morgen früh die Bude stürmt. Ich hätt manchmal nichts dagegen, Einzelkind zu sein!»



Fontis – Brunnen Basel  
Copyright-geschütztes Material

# Anhang

## Kursangebote zum Thema Pubertät und Erwachsenwerden in Deutschland, der Schweiz und Österreich

Falls du Lust hast, noch mehr über Pubertät und Erwachsenwerden zu erfahren und dich mit anderen Gleichaltrigen auszutauschen, empfehlen wir dir, dich bei den untenstehenden Kursanbietern zu informieren.

*TeenSTAR Deutschland – Teenagerkurse*  
[www.teen-star.de](http://www.teen-star.de)

*TeenSTAR Österreich – Teenagerkurse*  
[www.teenstar.at](http://www.teenstar.at)

*TeenSTAR Schweiz – Teenagerkurse*  
[www.teenstar.ch](http://www.teenstar.ch)

Angebot für 10- bis 12-jährige Mädchen:  
MFM-Mädchenworkshop «Die Zyklusshow»  
[www.mfm-projekt.eu](http://www.mfm-projekt.eu)

## Die Autoren dieses Buches kontaktieren

Falls Du uns gerne eine Rückmeldung zum Buch oder eine Frage zusenden möchtest, erreichst Du uns unter  
[coolschooledition@gmail.com](mailto:coolschooledition@gmail.com)

*Wir freuen uns auf Deine Nachricht!  
Regula Lehmann und Pascal Gläser*

## Weiterführende Literatur

Sex&Sieben – Informationsbroschüre für Jugendliche ab 14 Jahren  
Bestelladresse: [www.6und7.net](http://www.6und7.net)

## Sich im Internet vor Müll schützen

### Kinder-, Jugend- und Erwachsenenschutz im Internet

[www.safersurfing.eu](http://www.safersurfing.eu)  
E-Mail: [safer@safersurfing.eu](mailto:safer@safersurfing.eu)  
Telefon: +43 (0)2236 360690 (Nr. in Österreich)

## Probleme im Umgang mit dem Internet?

**return Fachstelle Mediensucht**  
[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)  
E-Mail: [return@dw-kt.de](mailto:return@dw-kt.de)  
Telefon: +49 (0)511 95 49 8–30 (Nr. in Deutschland)  
Sprechzeiten donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

# Wichtige Adressen, wenn du für dich selber oder für andere Hilfe suchst

## Angebote in Deutschland

### ■ Sorgentelefon (für alle Themen) ■

#### **TelefonSeelsorge der katholischen und evangelischen Kirche**

Chat- und Mailberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Gratisnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

### ■ Hilfe bei Übergriffen oder Missbrauch ■

#### **N.I.N.A. Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen**

[www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)

Kontakt und Beratung: [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530 (Gratisnummer)

### ■ Beratung und Unterstützung für ungewollt Schwangere ■

#### **VitaL – Es gibt Alternativen!**

[www.vita-l.de](http://www.vita-l.de)

E-Mail: [kontakt@vita-l.de](mailto:kontakt@vita-l.de)

Gratistelefon rund um die Uhr: 0800 36 999 63

# Angebote in Österreich

## ■ Sorgentelefon (für alle Themen) ■

### Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

Gratis-Notrufnummer: 142

### Rat auf Draht:

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

Online-Beratung: [www.rataufdraht.at/online-beratung](http://www.rataufdraht.at/online-beratung)

Gratis-Notrufnummer: 147

### Kindernotruf – Verein Lichtblick

[www.verein-lichtblick.at](http://www.verein-lichtblick.at)

E-Mail: [kindernotruf@kindernotruf.at](mailto:kindernotruf@kindernotruf.at)

Gratis-Notrufnummer: 0800 567 567

## ■ Beratung und Unterstützung für Schwangere ■

### «Es gibt Alternativen»

[www.es-gibt-alternativen.at](http://www.es-gibt-alternativen.at)

E-Mail: [beratung@es-gibt-alternativen.at](mailto:beratung@es-gibt-alternativen.at)

Telefon: 0810 81 82 83 (Ortstarif)

## ■ Hilfe und Informationen bei Gewalt und Mobbing ■

### GEWALT IST NIE OK!

[www.gewalt-ist-nie-ok.at](http://www.gewalt-ist-nie-ok.at)

Kindernotruf: 0800 567 567

Opfernotruf: 0800 112 112

Rat auf Draht: 147

## **Angebote in der Schweiz**

### ■ **Sorgentelefon für Kinder (für alle Themen)** ■

#### **Sorgentelefon für Kinder**

[www.sorgentelefon.ch](http://www.sorgentelefon.ch)

E-Mail: [sorgenhilfe@sorgentelefon.ch](mailto:sorgenhilfe@sorgentelefon.ch)

Gratisnummer: 0800 55 42 10

### ■ **Hilfe bei Gewalt und Mobbing** ■

#### **triangel**

[www.opferhilfe-beiderbasel.ch](http://www.opferhilfe-beiderbasel.ch)

E-Mail: [triangel@opferhilfe-bb.ch](mailto:triangel@opferhilfe-bb.ch)

Telefon: 061 205 09 10 oder 061 205 09 11

### ■ **Hilfe bei Übergriffen oder Missbrauch** ■

#### **Kinderschutzzentrum Beratungsstelle In Via**

Für Kinder in Not: [www.kszsg.ch/kinder](http://www.kszsg.ch/kinder)

Für Eltern: [www.kszsg.ch/erwachsene](http://www.kszsg.ch/erwachsene)

E-Mail: [invia@kszsg.ch](mailto:invia@kszsg.ch)

Telefon: 071 243 78 02 oder 071 243 78 18

Kinder- und Jugendnotruf: 071 243 77 77

### ■ **BE SAFE: anonym, diskret, gratis** ■

Kummer Nummer: 0800 66 99 11

[www.beunlimited.org](http://www.beunlimited.org)

### ■ **Beratung und Unterstützung für schwangere Frauen** ■

#### **Schweizerische Hilfe für Mutter und Kind**

[www.shmk.ch](http://www.shmk.ch)

E-Mail: [helpline@shmk.ch](mailto:helpline@shmk.ch) Gratistelefon: 0800 811 100