

# DRAMA

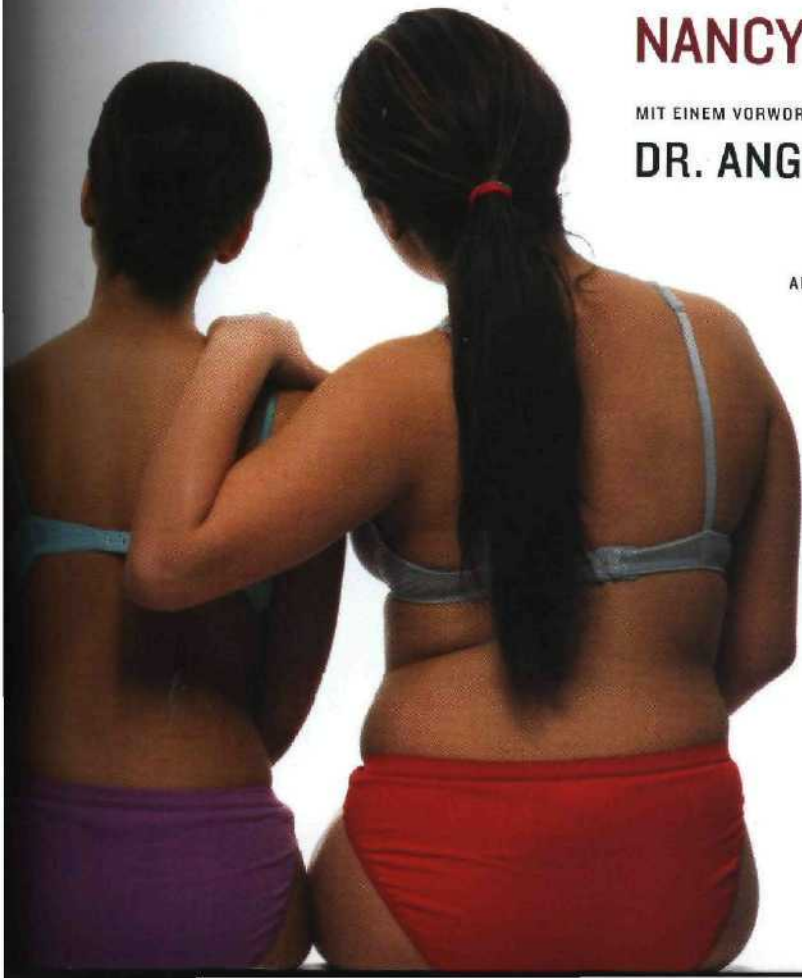
**NANCY AMANDA REDD**

MIT EINEM VORWORT VON

**DR. ANGELA DIAZ**

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON SUSANNE LÜCK

FOTOS: **KELLY KLINE**



613.991

# HAUT

**Mein Gesicht ist eine Pickelfarm >28**

Pickelarten

Tipp: Gesichtsmasken selbst machen

**Ich habe Akne am Rücken und am Po >34**

Andere Hauterhebungen

Lippenbläschen oder Herpes?

**Ich schwitze mehr als andere >38**

**Ich dusche jeden Tag und rieche trotzdem >40**

**Ich bin bräunungssüchtig >43**

Übrigens ... Hautkrabs erkennen

Tipp: Selbstbräunen – aber richtig

**Ich habe überall Dehnungsstreifen >48**

Ich gestehe: Ich bin auf „Wundermittel“ hereingefallen

**Einige Stellen sind bei mir dunkler als andere >52**

Übrigens ... Muttermale

**Meine Haut ist trocken und rau >54**

**Meine Oberschenkel haben Dellen >56**

Tipp: Pflegeprodukte selbst herstellen

**Mein Piercing verheilt nicht richtig >60**

Übrigens ... KELOIDE

Tipp: Piercen lassen, aber richtig

Tattoos ohne Risiko

# BRÜSTE

**Ich habe überhaupt keine Brüste** >72

33 hübsche Namen für Brüste

**Meine Brüste sind zu schwer und tun mir weh** >76

Tipp: Den Rücken stärken

**Eine meiner Brüste ist größer als die andere** >80

Übrigens ... Geschichte des BHs ... und des Brustwarzen-Piercings

**Meine Brüste stehen zu weit auseinander** >84

Übrigens ... Dritte Brustwarzen

**Meine Brüste sind nicht straff genug** >86

Übrigens ... Alles neu macht der BH

Kulturen zur Brust genommen

**Meine Brustwarzen sind immer hart** >90

Der perfekte BH

**Meine Brustwarzen bleiben immer flach und treten nie hervor** >94

Tipp: Brustmassage

Tipp: Maß nehmen für den BH

**Meine Brüste jucken oft und/oder sind wund** >98

Tipp: Den Juckreiz stoppen

Busen-Emoticons

**Um meine Brustwarzen herum sind kleine Erhebungen** >101

**Aus meinen Brustwarzen kommt Ausfluss** >102

**Ich kann etwas Hartes in meiner Brust spüren** >104

Tipp: Brüste richtig selbst abtasten



## **Ich hasse es, wie ich untenrum aussehe >114**

Übrigens ... Plastische Schamlippenchirurgie

Tipp: Den eigenen Körper erforschen

Vulvafotografie ist eine wahre Kunst! 38 hübsche Namen für die Vulva

Ich gestehe: Auch ich hatte eine Beule da unten.

## **Ich habe Pickel im Schritt >121**

HPV

## **Meine Scheide riecht komisch >124**

Ich gestehe: Ich hatte eine Kolpitis, als ich dieses Buch schrieb.

## **Aus meiner Scheide kommt Ausfluss >127**

Übrigens ... Keine Vaginalspülungen!

STDs

Tipp: Verlässliche, anonyme Auskünfte und Hilfe

Namen für die Menstruation

# **UNTEN RUM**

## **Meine Periode ist viel zu stark oder dauert zu lang >134**

Übrigens ... Toxisches Schocksyndrom

Tipp: Blutflecken vermeiden und entfernen

## **Ich habe sehr schlimme Krämpfe >138**

Die Pille

Übrigens ... Nie wieder aufgedunsen

PMS ernst nehmen

## **Ich bin Jungfrau, aber meine Regel ist ausgeblieben >142**

Was, wenn ich keine Jungfrau mehr bin?

Mehr über Verhütung

Tipp: Kondome richtig benutzen

## **Es tut beim Pinkeln weh und ich muss dauernd >146**

## **Ich habe zu oft oder zu selten Stuhlgang >148**

Darmerkrankungen

Wenn es weh tut, zum Klo zu gehen

Po-Emoticons

## **Ich habe Bremsspuren in meiner Unterhose >153**

Übrigens ... Klogerüche

Tipp: Die richtige Unterwäsche finden

**Mein Schamhaar ist ein Urwald** >160

Übrigens: Schamhaarfrisuren

**Nach dem Rasieren sind meine Beine rau** >164

Tipp: Perfekt rasieren

**In meinen Haaren bewegt sich etwas** >168

**Ich habe einen Schnurrbart** >170

**HAAR**

Tipp: Augenbrauen zupfen, aber richtig

Methoden der Haarentfernung

Ich gestehe: Ich bin auf Billigsalons hereingefallen

Tipp: Den geeigneten Kosmetiksalon finden

**NÄGEL**

**MUND**

**Ich habe mein Haar ruiniert** >179

Tipp: Kurpackung für zu Hause

Haarbörse

**Es schneit weiße Flocken, wenn ich mich am Kopf kratze** >182

**Ich kaue ständig auf den Nägeln oder ziehe an meinen Haaren** >185

Übrigens: Nagelfärbung und Gesundheit

**Unter meinen Fußnägeln tut sich was** >187

**Meine Zähne sind nicht weiß** >188

Übrigens: Zahnspangen

**Mein Atem stinkt!** >191

Rauchen ist tödlich



**Ich finde mich zu dick** >200

Body-Mass-Index

Body Image – was ist das?

**Ich habe wirklich Übergewicht** >205

Ich gestehe: Die anderen können ganz schön gemein sein

**Ich möchte ja abnehmen, aber das ist so teuer!** >209

Übrigens... Portionsgrößen

Tipp: Nährwertangaben deuten

**Ich esse dasselbe wie alle, nehme aber als Einzige zu** >214

Bauchmuskeltraining, aber richtig

# FIGUR &

**Ich werde nie dünn genug sein** >218

Übrigens: Diätpillen

Übrigens: Von Diäten nimmt man  
möglicherweise zu

# PSYCHE

**Ich habe Depressionen** >224

**Ich gestehe: Ich war in Therapie** >228

**Ich füge mir Verletzungen zu** >228

Professionelle Hilfsangebote

Übergriffe und Verletzungen durch andere

**Ich bin von meinem Aussehen besessen** >232

Übrigens ... DYSMORPHOPHOBIE

Ich gestehe: Ich habe meine Waage weggeworfen

**Ich brauche dringend eine Schönheitsoperation** >236

Übrigens ... ALBTRÄUME DER SCHÖNHEITSCHIRURGIE

**Was Fotos wirklich zeigen** Wirkliche Schönheit

250 > ÄRZTE (UND WOFÜR SIE GUT SIND)

253 > ÄRZTE UND IHRE SPEZIALGEBIETE

258 > NÜTZLICHE ADRESSEN

263 > BILDQUELLEN

265 > REGISTER