

Inhalt

Einleitung

Jede Menge Fragen

Körperliche Veränderungen, Heranwachsen, Sex und Gesundheit 9

Teil 2

Unser Körper

6 Der Körper des Menschen 19
Verschiedenste Körper
7 Außen und innen 22
Die weiblichen Geschlechtsorgane
8 Außen und innen 25
Die männlichen Geschlechtsorgane
9 Ausdrücke 28
Über Körper und Sex reden

Teil 1

Was ist Sex?

1 Mädchen oder Junge, weiblich oder männlich 10
Sex und Geschlecht
2 Kinder zeugen 11
Geschlechtliche Fortpflanzung
3 Starke Gefühle 12
Sexuelles Verlangen
4 »Liebe machen« 14
Geschlechtsverkehr
5 So oder so 16
Heterosexualität und Homosexualität

Teil 3

Pubertät

10 Signale und Veränderungen 30
Pubertät und Hormone
11 Ein Ei unterwegs 32
Weibliche Pubertät
12 Die Reise des Spermias 37
Männliche Pubertät
13 Nicht alles auf einmal! 41
Heranwachsen und körperliche Veränderungen

14	Noch mehr Veränderungen	43	22	So geht es auch!	66
	Auf den eigenen Körper achten			Andere Möglichkeiten, zu Kindern und einer Familie zu kommen	
15	Mal so und mal so – Gefühle fahren Achterbahn	45			
	Neue und veränderte Gefühle				
16	Total normal	48			
	Onanie (Selbstbefriedigung)				

Teil 5

Entscheidungen

23	Im Voraus planen	68
	Verschieben, sich enthalten und verhüten	
24	Gesetze und Regelungen	73
	Der Schwangerschaftsabbruch	

Teil 4

Familien und Kinder

17	Ganz verschiedene Familien	50
	Für Babys und Kinder sorgen	
18	Elterliche Anweisungen	52
	Die Zelle: Gene und Chromosomen	
19	Sich körperlich nahe sein	54
	Kuscheln, Küssen, Berühren und Geschlechtsverkehr	
20	Vor der Geburt	58
	Die Schwangerschaft	
21	Eine aufregende Reise!	62
	Die Geburt	

Teil 6

Die Gesundheit

25	Sprich drüber	75
	Sexueller Missbrauch	
26	Kontrolluntersuchungen	77
	Sexuell übertragbare Krankheiten/Geschlechtskrankheiten	
27	Wissenschaftler forschen	79
	Tag und Nacht	
	HIV und AIDS	
28	Gesund bleiben	83
	Verantwortungsbewusste Entscheidungen treffen	