

# INHALT

Yahouuuuu! Herzlich willkommen im längsten  
Vollmond deines Lebens! 7

## Teil 1

Was passiert mit mir? 17

Ich bin ich! 27

Immer schön locker bleiben: der überzeugende  
Auftritt 33

Piercings und Tattoos: was ist erlaubt, was ist  
verboten? 49

Keiner mag mich – was kann ich dagegen tun? 53

Eltern: was sie wollen und wozu sie gut sind 57

Was ist das: Liebe? 67

Wie und wo lerne ich Flirten? 75

Wie finde ich einen Freund oder eine Freundin?  
85

Schwul, lesbisch, bi – wie man's merkt und was  
zu tun ist 95

Wenn aus guten Freunden ein Paar wird 105

Mein Freund hat eine Freundin – und keine Zeit  
mehr für mich! 109

Eifersucht: nichts tun ist die beste Lösung 113

Aus, Schluss, vorbei! 117

Liebeskummer lohnt sich nicht – ist aber unvermeidlich **123**

## **Teil 2**

Zur Sache, Schätzchen! **133**

Wie siehst du denn aus? **135**

Der «kleine» Unterschied –  
Körperbau von Mädchen und Jungen **139**

Küssen – der Weg zum Paradies! **163**

Necking und Petting: wenn die Hände auf  
Wanderschaft gehen **173**

Handarbeit **177**

Leck mich doch! **187**

Augen zu und durch? Das erste Mal **191**

Mal so, mal so: Abwechslung im Bett **209**

Zu zweit oder bald zu dritt? Verhütungsmittel  
und Schwangerschaft **215**

Das ist ja krank, Alter! **227**

Besuch beim Jugendarzt und Gynäkologen **233**

Liebe und Sex: eine haarige Angelegenheit! **239**

Fragen und Antworten **243**