

Inhalt

Easy, happy, trendy 7

Ein Blick in den Spiegel 10

Erwachsenwerden – eine neue Welt 13

Neue Zeitrechnung 17

Der Menstruationszyklus 28

Eltern in der Pubertät 34

Junge, Junge 39

Alles wächst 42

Mit Maßband und Zollstock 43

Von der Rolle 48

Soooo verliebt 55

Liebe mit Sicherheitsabstand 58

Wenn Mädchen Mädchen lieben 62

Zu zweit – der Himmel auf Erden . . . 66

Eifersucht 69

Treue 71

Von Lust und noch viel mehr 75

Von Lustmachern und Lusttöttern . . . 78

Perfect Sex 82

Solo-Sex 84

Orgasmus 87

Kein bisschen schwanger 95

Das Kondom 98

Die Pille 101

Diaphragma 106

Nicht empfehlenswert 108

Und wenn's doch passiert 111

Positiv 113

Schwangerschaftsabbruch 118

Dein Körper ist clever 121

Bei der Frauenärztin 124

Körperpflege 128

Kosmetik selbstgemacht 132

Sport: die Alternative 136

Ess-Störungen 138

Wenn's juckt und brennt 141

Aids: Keine Angst vor Sex 142

Drogen: Rauschende Dröhnung 145

Gewalt – was nichts mit Sex zu tun hat 149

Verletzungen ohne Kratzer und Schrammen	152
Vergewaltigung	155
Ist Widerstand wirklich zwecklos?	161
Sexueller Missbrauch	164

Deine Zukunft 167

Traumziele und Wunschberufe	170
Karriere im Abseits	178
Alles unter einen Hut	182
Adressen	184
Bildnachweis	190
Glossar	191