

Inhalt

Willkommen im Wunderland der Veränderungen	1
Dein Körper verändert sich: Ein Blick in die Zukunft.....	3
Die faszinierende Welt der Hormone	11
Die wichtigsten Hormonproduzenten im Überblick	12
Gefühlschaos: Wie sich die Pubertät auf deine Stimmung auswirken kann	20
Zum Schluss: Ein kleines Hormonlexikon	25
Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane	27
„Ich habe meine Tage“	31
Die erste Periode: Ein besonderer Moment	32
Die Vorboten der ersten Periode: Wie merke ich, dass ich bald meine Menstruation bekomme?	33
Allgemeines zum Menstruationszyklus	36
Perioden- und Zyklusbeschwerden: Was ist normal, was nicht?	42
Tampons, Binden und Co.....	61
Menstruationsprodukte im Überblick	61
Geschlechtsverkehr und Schwangerschaft	69
Was ist Geschlechtsverkehr?	69
Schwangerschaft verstehen: Ein Baby entsteht!	71
Alles rund ums „erste Mal“	78

Das große Thema Verhütung	83
Was ist Verhütung denn nun genau?	83
Die verschiedenen Verhütungsmethoden im Überblick	85
Tipps und Tricks in Sachen Verhütung	92
Fragen, die du dich nicht zu stellen traust	101
Die häufigsten Fragen	102
Offene Gespräche mit Eltern und Freunden führen: So gelingt's!..	111
Die große Pubertäts-Checkliste	115
Immer gut gewappnet: Die Checkliste für deinen Schulrucksack	115
Selbstpflege in der Pubertät	121
Alles zum Thema Sicherheit und Selbstverteidigung: So schützt du dich selbst!	125
Freundschaften in der Pubertät	131
Beste Freunde – für immer?	131
Konflikte lösen leicht gemacht	132
Teamwork makes the dream work!	135
Herausforderung Pubertät – Du schaffst das!	137
Das ABC des Wohlfühlens	137
SOS – Wenn alles nur noch nervt	144
Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein – oder genau richtig?	145
Glossar – Wichtige Begriffe im Überblick	147