

Inhalt

Willkommen im Club der Großen	1
Das Abenteuer des Wachsens	1
Von Pickeln, schlechter Laune und nervigen Eltern	4
Checkliste: Komme ich bald in die Pubertät oder bin ich schon mittendrin?	7
Von Körperwundern & anderen Dingen.....	13
Die magische Verwandlung der Stimme	15
Baupläne des Körpers: Muskeln, Knochen und mehr	17
Erste Erektionen	24
Der erste Samenerguss	26
Das erste Mal verliebt	26
Die Peinlichkeitsdetektive	29
Spannende Fragen und klare Antworten	29
Die magische Reise: Die Pubertät beginnt	37
Die Achterbahn der Gefühle: Wie du dein eigenes Emotionskarussell meisterst	37
Ein kleines Quiz- Wie steht es um deine Gefühle?	41
Auflösung	43
Der Zauberspiegel: Entdecke die Veränderungen an deinem Körper	44
Abenteuer Pubertät: Tipps für ein cooles Selbstbewusstsein	48

Verhütung: Deine Entscheidung, deine Verantwortung	57
Der Schutzschild: Wie Verhütung funktioniert	57
Verhütungsmittel im Überblick	58
Welche Verhütung ist die richtige für dich?	66
Grenzen setzen und akzeptieren.....	69
Deine magische Grenzmauer: Wie du deine persönlichen Grenzen findest	69
„Stopp, hier läuft was falsch!“ – Kritische & gefährliche Situationen	74
„Nein heißt nein!“ – Mutig deine Meinung sagen & andere respektieren	78
Im Fokus: Geschlechtsverkehr	81
Die Liebeszauberformel: Was ist Geschlechtsverkehr?	81
Wunder des Lebens: Ein Baby entsteht	84
Respekt-Regenschirm: Einvernehmlichkeit und Respekt in Beziehungen	89
Der Schutzzauber: Warum Verantwortung beim Geschlechtsverkehr wichtig ist	94
Wichtige Tricks & Tipps	99
Hygiene-Helden: Warum Sauberkeit wichtig ist	99
SOS Geschlechtskrankheiten	105
Suchtmittel-Monster: Wie man stark gegenüber Versuchungen bleibt	109
Online-Sicherheit	117
Das erste Mal	125
Bonus: Das große Pubertäts-Quiz	129