

Inhalt

So ist das mit dem kleinen-großen Unterschied zwischen Kindheit und Erwachsenwerden	9
1. So ist das mit der Pubertät	17
Vier Schritte vor und drei zurück	18
Jeder hat seinen eigenen Startschuss	19
Von der Einzigartigkeit eines jeden Menschen	21
Warum sich die Pubertät einstellt	24
Was Hormone alles können	27
Was sonst noch passiert in dieser Zeit	29
2. So ist das mit den Mädchen	33
Vom richtigen Zeitpunkt	34
BH – Ja oder Nein?	39
Vom eigenen Körper	40
A woman is born	41
Wunderwerk Zyklus	44
Veränderungen	48
Mal so, mal so	52

3. So ist das mit den Jungen	55
Vom richtigen Zeitpunkt	56
Vom eigenen Körper	58
Veränderungen	63
A man is born	66
Wunderwerk Samenbildung	71
Mal so, mal so	74
4. So ist das mit der Liebe	79
Liebe von Anfang an	80
Hurra, die Welt steht Kopf	83
Was von Mädchen, was von Jungen erwartet wird	86
Der erste Liebeskummer	94
Ich bin so rasend eifersüchtig	98
Das eigene Geschlecht lieben	100
5. So ist das mit der Sexualität	105
Was versteht man eigentlich unter Sexualität?	106
Das erste Mal – wann ist es so weit?	112
Woran merke ich, was ich wirklich will?	116
Über die Sexualität reden	118
Die Sache mit dem Jungfernhäutchen	120
Das ist echt der Höhepunkt	121
Selbstbefriedigung – das Üben für den Ernstfall	124
Wie kommt es zu einer Schwangerschaft?	126
Schwanger? Nicht schwanger?	130
Wie schützt man sich vor Schwangerschaft?	133

Verhütung für den äußersten Notfall	136
Übergriffe	137
AIDS – auch für uns ein Risiko?	139
6. So ist das mit dem Erwachsenwerden	141
Warum verändert sich alles?	142
Mama, deine Liebe klebt	146
Wo komm ich her, wo will ich hin?	151
Ich will alles, aber was?	153
Ständig fliegen zu Hause die Fetzen	158
Nerv mit der Schule	163
Wer sich mag, passt auf sich auf	167