

# Inhalt

## **Einleitung:**

**Banane + Kondom + Scham = Sexualkunde**

**6**

## **SEX + BEZIEHUNGEN**

**11**

---

Warum ist Dating so kompliziert?	15
Warum sind Beziehungen so kompliziert?	16
Was ist meine »Love Language«?	18
Was ist ein »Bindungsstil«?	21
Wodurch wird eine Beziehung toxisch oder missbräuchlich?	24
Wie verarbeite ich Trennungen?	34
Was ist Sex?	38
Wie sehen »normale« Genitalien aus?	44
Was ist die Klitoris?	52
Was ist »guter Sex«?	60
Wie funktioniert Begehrten, und wie halte ich es lebendig?	64
Warum will ich keinen Sex?	69
Ist es normal, dass Sex wehtut?	73
Welche Verhütungsmethode ist die richtige für mich?	80
Kann sich meine sexuelle Orientierung ändern?	90
Wie läuft das mit dem einvernehmlichen Sex?	98

---

Hat jede:r irgendwann mal psychische Probleme?	108
Wie bleibe ich psychisch gesund?	112
Was ist Selbstfürsorge?	122
Wie komme ich besser mit Stress klar?	126
Wie gehe ich mit Trauer um?	134
Warum kann ich mein Glück nicht finden?	139
Was ist Achtsamkeit?	145
Ist meine Periode normal?	151
Was bedeutet dieser Schmerz?	160
Wie bereite ich mich auf das Zervixkarzinom-Screening vor?	164
Wie untersuche ich Brüste und Hoden?	168

**DAS ICH + DIE GESELLSCHAFT** 172

---

Wer bin ich?	176
Was ist das Ego?	183
Was ist Neurodivergenz?	189
Warum gibt es an Körpern so viel auszusetzen?	194
Wie schütze ich mich im Netz?	202
Welche Selbstverteidigungstechniken sollte ich kennen?	207
Wie denke ich kritisch?	212

**Schlusswort:****Die Lektionen meines Lebens** 216**Quellen und weiterführende****Lektüre** 220**Glossar** 222**Dank** 223