

Inhalt

Vom Jungen zum Mann 4

Alles anders in der Pubertät: Denken und Fühlen 6

So ticken echte Männer 7

Stress in der Schule und zu Hause 8

So verändert sich dein Körper 10

Frühreife und Spätzünder 12

Stimmbruch, Penislänge und „feuchte Träume“ 15

Die Geschlechtsorgane 19

Das tut dir und deinem Körper gut 24

Körperpflege 26

Ernährung, Klamotten und Sport 31

Mehr Selbstbewusstsein für Körper und Seele 35

Rätselhafte Mädchen 36

Weibliche Geschlechtsorgane 38

Was Mädchen interessiert 42

Mädchen kennenlernen 43

Sex und Liebe 44

Küssen und Petting 48

Miteinander schlafen: das „erste Mal“ 50

Verhütung 53

Total normal – oder ganz schön anders 58

Sexuelle Fantasien und Gewalt 60

Besondere Sexarten und Pornos 61

Gefahren im Internet 65

Deine Rechte, deine Pflichten 66

Ausgehen 68

Rauchen und Alkohol 69

Taschengeld und Jobben 70

Was bedeutet ...? Fachbegriffe kurz erklärt 75

Infos und Hilfe im Internet 78