

// Darum geht's:

// erwachen Seite 8–9

Einleitung

// ich Seite 10–25

- Wann beginnt die Pubertät?
- Warum ist plötzlich alles ganz anders?
- Warum ist meine Laune heute so, morgen so?
- Wer bin ich eigentlich?
- Ich fühle mich in meinem Körper unwohl –
wie kommt das?
- Wie werde ich selbstbewusster?
- Was macht einen »richtigen« Mann aus?
- Was soll aus mir werden?

// männlich Seite 26–45

- Was verändert sich in der Pubertät?
- Woran merke ich, dass ich in der Pubertät bin?
- Warum ist meine Stimme auf einmal so komisch?
- Ab wann kann ich mich rasieren?
- Woher kommen nachts die Flecken in meinem Bett?
- Wird mein Glied groß genug werden?
- Woher kommen die Samen?
- Welche Rolle spielt das Testosteron?
- Wieso wird das Glied steif?
- Welchen Sinn hat die Vorhaut?
- Ich habe einen kleinen Busen, ist etwas mit mir
nicht in Ordnung?
- Was ist bei Mädchen in der Pubertät anders?

// liebe Seite 46–61

- Was ist Liebe überhaupt?
- Was kann ich tun, damit Mädchen mehr auf
mich abfahren?
- Warum müssen Mädchen manchmal endlos reden?

Sie hat mich verlassen – wie komme ich damit klar?

Wie werde ich mit meiner Eifersucht fertig?

Wie trenne ich mich von ihr, ohne ihr wehzutun?

Gehoren Liebe und Sex nun zusammen oder nicht?

// sex Seite 62–110

Wann kann man miteinander schlafen?

Was passiert beim ersten Mal?

Wie fühlt sich ein Orgasmus an?

Warum denke ich den ganzen Tag an Sex?

Meine Freundin will nicht mit mir schlafen –

liebt sie mich nicht?

Warum komme ich immer so früh?

Bin ich ein guter Liebhaber?

Was ist pervers?

Wie bekomme ich meine sexuellen Wünsche erfüllt?

Ist es schädlich, sich oft zu befriedigen?

Mädchen interessieren mich nicht – bin ich schwul?

Wie kann ich verhindern, jetzt schon Vater

zu werden?

Wie benutze ich ein Kondom richtig?

Welche Verhütungsmittel gibt es sonst noch?

Meine Freundin ist schwanger – was nun?

Wie kommt eine Schwangerschaft zustande?

Wie kann ich mich vor einer Ansteckung mit

Aids schützen?

Soll ich einen Aids-Test verlangen?

Wie schütze ich mich vor Geschlechtskrankheiten?

Ich wurde missbraucht – wo finde ich Hilfe?

// familie & freunde Seite 111–125

Warum komme ich jetzt oft mit meinen

Eltern nicht klar?

Warum wollen meine Eltern sich trennen?

Warum mögen meine Eltern meine Freunde nicht?

Wieso glauben Erwachsene immer, dass sie

im Recht sind?

Mit meinen Freunden zusammen fühle ich mich
stark – warum traue ich mir allein kaum etwas zu?
Was muss ich bei sozialen Netzwerken beachten?
Warum sind mir meine Eltern auf einmal peinlich?

// unterwegs Seite 126–145

Wie kommt es, dass ich plötzlich keine Lust mehr
auf Schule habe?
Warum macht mich die Schule immer so müde?
Wieso herrscht so viel Gewalt an den Schulen?
Wie kann man sich gegen Gewalt zur Wehr setzen,
ohne selbst zuzuschlagen?
Kann ich nicht einfach von der Schule abgehen?
Wie bekomme ich mehr Taschengeld?
Darf ich einen Job annehmen?
Wie kann ich mich für etwas Sinnvolles engagieren?
Muss ich zur Bundeswehr oder zum
Bundesfreiwilligendienst?
Kann ich einen Schüleraustausch machen?

// fit Seite 146–166

Wieso bekomme ich auf einmal so viele Pickel?
Wieso wird so viel über gesunde Ernährung
gesprochen?
Wie bekomme ich schönere Zähne?
Was muss ich beachten, wenn ich mich tätowieren
oder piercen lassen mochte?
Sind Drogen wirklich so schlimm?
Wie bekomme ich mehr Muskeln?
Wie viel Körperpflege braucht der Mann?
Was soll ich tun, wenn ich denke, ich kann nicht mehr?

// wach Seite 167–168
Schlusswort

// weiter Seite 169–176
Wo finde ich Hilfe, wenn ich welche brauche?