

Vorwort.....	13
Schön, dass du hier bist!.....	15
Ein paar Worte vorab	17
Worum geht's?	17
Die Pubertät ist keine Krankheit – aber was soll das alles?	18
Stürmische Zeiten für alle Beteiligten	20
Woher kommt deine Aufklärung?.....	24
Wie funktioniert die sexuelle Lerngeschichte?	27
Sex & Sprache – besser ohne Worte?.....	29
Wer sagt was wie?	31
Deine Lerngeschichte.....	32
Von wegen »gute alte Zeit«.....	33
Pubertät.....	35
Was bedeutet »Pubertät«?	35
Im Wechselbad der Gefühle	35
Private Zone – do not disturb!.....	37
Chaos im Kopf.....	38
Wo stehst du gerade?.....	40
Der ultimative Check: Wie weit bist du in der Pubertät?.....	41
Zufrieden mit dem eigenen Körper?	43
Intersexualität.....	44
Mutproben.....	47
Genussmittel & Abhängigkeit	48
Drogen	53
Freundschaft mit mir	54
Bin ich richtig?.....	54
Krieg oder Frieden?.....	57
Zufrieden mit dem eigenen Charakter?	59
Welche Entwicklung passiert in welcher Reihenfolge?	60

Schönheitsideale.....	62
Schönheits-OPs.....	63
Modetrends.....	65
Sport.....	69
Musik.....	71
Schlaf.....	72
Essen.....	73
Essstörungen.....	74
Autoaggressives Verhalten.....	76
Schutz vor Übergriffen.....	79
Mädels konkret.....	83
Wann geht's eigentlich los?.....	83
Was verändert sich? – Ein erster Überblick.....	84
Botenstoffe.....	85
Größenwachstum & Proportionen.....	85
Zahnsperre.....	87
Schminken.....	89
Erwachsen mit Haut und Haaren.....	91
Käsefüße.....	93
Orangenhaut.....	94
Wuschelkopf & Zottelmähne?.....	95
Haargenau!.....	97
Modetrend Rasur.....	98
Schweiß lass nach!.....	103
Brüste.....	106
BH – (wozu) brauch ich den überhaupt?.....	109
Ein Wort zu Schönheits-OPs an der Brust.....	111
Wie entwickelt sich die Brust?.....	112
Brust selbst untersuchen.....	114
Damenbart & Co.....	117
Was kann man praktisch gegen einen Damenbart tun?.....	120
Die äußeren Geschlechtsorgane.....	121
Schamhügel.....	122
Kitzler.....	122

Schamlippen	123
Genitalmaße sind individuell sehr verschieden.....	124
Intim-OPs & Genitalbeschneidung.....	124
Scheideneingang.....	127
Damm & Darmausgang	128
Bartholini-Drüsen	129
Paraurethrale Drüsen.....	130
Innere Geschlechtsorgane	130
Scheide	131
Scheidenflora.....	132
Scheide & Sex.....	133
Jungfernhäutchen.....	135
Fehlbildungen der Geschlechtsorgane	137
Gebärmutter, Schwangerschaft & Geburt.....	138
Eileiter.....	139
Eierstöcke.....	141
Regelzyklus und Monatsblutung	143
Wie alles anfängt	144
Schwankungen im Zyklus sind normal.....	147
Die Tage vor den Tagen.....	148
Hygieneprodukte.....	151
Monatsbeschwerden und Schmerzen – was kann ich tun?.....	160
Besuch bei der Frauenärztin.....	162
Was passiert beim ersten Besuch bei der Frauenärztin?	165
Jungs konkret.....	172
Ready, steady, go? – Wann geht's los?	172
Wie verändern sich Jungs auf dem Weg zum Mann?	
Ein erster Überblick	173
Männliche Botenstoffe.....	174
Körperform und Größe.....	174
Der Knacks in der Stimme	177
Mann werden mit Haut & Haaren	178
Äußere und innere männliche Geschlechtsorgane.....	181
Coole Jungs?.....	191

All about Friends – Freundschaft mit anderen	193
Einfach gute Freunde	193
Freundschaft mit Mädchen.....	195
Aufeinander stehn – oder doch besser miteinander gehen?	199
Freundschaft mit Jungs.....	203
Gewalt in Beziehungen.....	208
Umgang mit Grenzen in Beziehungen	209
Liebeskummer?.....	211
Sexting.....	212
Achtung: Loverboys	215
Herausforderung: Freundschaften & neue Medien	217
Mobbing & Cybermobbing	218
Onlinebekanntschaften	221
Gedankenimpulse für Teens im Internet.....	222
All about Sex.....	224
Wozu gibt es Sex?	224
Sex – das erste Mal	226
Spricht etwas für Sex in der Ehe?	227
Was ist am ersten Mal so besonders?.....	230
Was genau ist Sex?	236
Stellungen	241
Häufigkeit/Frequenz.....	242
Vaginalverkehr	243
Orgasmus	245
Oralverkehr.....	252
Analverkehr	254
Sexspielzeug.....	255
Selbstbefriedigung – Was ist das?	256
Pornos & Sexseiten im Internet	260
Fantasien und Tagträume	267
Sex und Verantwortung	268
Sexuell übertragbare Krankheiten.....	268
Wissenswertes zum Thema Empfängnisregelung.....	274
Basics zur Empfängnis.....	275

Basics zur Empfängnisregelung	278
Wie findet man die richtige Methode?	279
Wie kann man die Empfängnis beeinflussen?	280
Ungeplante Schwangerschaft	303
Und nun? Ausblick!	307
Expertin in eigener Sache	307
Träume und Lebensziele – Was kommt nach der Pubertät?	308
Deine Sicht auf Veränderungen	311
Gute Reise – Und Tschüss!	312
Stichwortverzeichnis	315
Mehr Infos im Internet.....	331
Allgemeine Seiten zum Thema	331
Allgemeine Ansprechpartner im Notfall.....	331
Hilfsadressen bei Mobbing.....	332
Hilfsadressen bei sexuellem Missbrauch.....	332
Hilfsadressen bei Teenie-Schwangerschaft & Schwangerschaftskonflikt.....	333
Dank.....	335
Vita.....	337
Quellen.....	339