

Inhaltsverzeichnis

1. Teil: Über die Pubertät sprechen	11
Das Training <i>Ich bin in der Pubertät</i>	12
Hausaufgaben	13
Übersicht der Symbole	14
Die „Ich passe“-Karte	14
Wir möchten Dir gerne vorstellen	15
Über Veränderungen während der Pubertät sprechen	19
Zusammenfassung und Tipps	21
Hausaufgaben: Sprechen über die Pubertät	22
2. Teil: So sehe ich aus	25
Themen- Quiz: Was weißt Du schon?	26
Das Äußere	27
Das Äußere und Situationen	28
Kleidungsstil	29
Kleidung und Empfindungen	31
Zusammenfassung und Tipps	34
Hausaufgabe: Das Äußere genauer betrachten	35
3. Teil: Ein guter erster Eindruck	39
Themen- Quiz: Was weißt Du schon?	40
Einleitung	41
Körperhaltung	41
Gesichtsausdrücke / Mimik	43
Blickkontakt	44
Das Innere und das Verhalten	45
Ausstrahlung und der erste Eindruck	48
Zusammenfassung und Tipps	49
Hausaufgabe (Zusatzaufgabe): Wie sehen mich andere?	51
4. Teil: Wie heißt das?	53

Themen-Quiz: Was weißt Du schon?	54
Einleitung	55
Körperliche Veränderungen	55
Hilfe, ich verändere mich!	58
Bezeichnungen für Körperteile	58
Zusammenfassung und Tipps	61
Hausaufgabe: Ich und die Pubertät	63
5. Teil: Veränderungen während der Pubertät bei Jungen	65
Themen-Quiz: Was weißt Du schon?	66
Einleitung	67
Veränderungen bei Jungen	67
Das männliche Geschlechtsorgan	67
Der steife Penis	69
Der erste Samenerguss	70
Ein feuchter Traum	72
Körperhygiene	74
Unsicherheit	75
Zusammenfassung und Tipps	76
Hausaufgabe (für Jungen): Interview	78
6. Teil: Veränderungen während der Pubertät bei Mädchen	79
Themen-Quiz: Was weißt Du schon?	80
Einleitung	81
Veränderungen bei Mädchen	81
Brustwachstum	81
Das weibliche Geschlechtsorgan	83
Von Innen betrachtet	85
Menstruation	86
Menstruationshygiene	86
Menstruationshygiene	89

Körperpflege	91
Zusammenfassung und Tipps	93
Hausaufgabe (für Mädchen): Interview	95
7. Teil: Selbstbefriedigung	97
Themen-Quiz: Was weißt Du schon?	98
Einleitung	99
Selbstbefriedigung	99
Masturbation bei Jungen	100
Masturbation bei Mädchen	101
Phantasieren	102
Zusatzinhalte für über 16 Jährige	105
Hilfsmittel beim Masturbieren	105
Körperpflege	107
Masturbieren, wo und wann?	107
Zusammenfassung und Tipps	110
Hausaufgabe (ergänzend)	111
8. Teil: Freundschaft	113
Themen-Quiz: Was weißt Du schon?	114
Einleitung	115
Freundschaft	115
Eine Freundschaft entsteht	116
Aufbauen und Pflege einer Freundschaft	120
Streit	120
Echter Freund: ja oder nein?	123
Zusammenfassung und Tipps	125
Hausaufgabe: Eine Freundschaft knüpfen oder pflegen	126
9. Teil: Verliebt sein und so...	127
Einleitung	129
Verliebt	129
Unsicherheit und Eifersucht	130
Sexuelle Orientierung	132

Alter	134
Zusammenfassung und Tipps	137
Hausaufgabe: Interview	138
10. Teil: Zweifel und Verwirrung während der Pubertät	139
Einleitung	141
Entdecken der sexuellen Orientierung	141
Verwirrung	143
Coming-out	145
Zusammenfassung und Tipps	148
Hausaufgabe: Um eine Unterschrift bitten	149
11. Teil: Verliebt sein und Beziehung	151
Einleitung	153
Verliebte Ausstrahlung	153
Flirten oder "jemandem schöne Augen machen"	154
Sich verabreden	156
Verabredung und Abweisung	158
Beziehung	159
Die Antwort...	160
Liebesbeziehung oder Freundschaft?	162
Körperlicher Kontakt	164
Eine Beziehung für beendet erklären	165
Zusammenfassung und Tipps	167
Hausaufgabe: Interview	168
12. Teil: Geschützter Geschlechtsverkehr	171
Themen- Quiz: Was weißt Du schon?	171
Einleitung	173
Geschlechtsverkehr	173
Verhütungsmittel	176
Das Kondom	177
Die Pille	179
Was versteht man unter Geschlechtskrankheiten?	180

Zusammenfassung und Tipps	183
Hausaufgabe: Bitte Deine Eltern um eine Unterschrift	184
13. Teil: Das erste Mal	185
Themen-Quiz: Was weißt Du bereits?	186
Einleitung	187
Sexueller Kontakt	187
Das "erste Mal"	189
Das Vorspiel	192
Der Verlauf des Geschlechtsaktes	193
Wenn „es“ nicht gelingt	196
Das Nachspiel	198
„Nein“ sagen	199
Zusammenfassung und Tipps	201
Hausaufgabe: Um eine Unterschrift bitten	202
14. Teil: Schwangerschaft und Geburt	203
Themen-Quiz: Was weißt Du bereits?	204
Einleitung	205
Entstehung einer Schwangerschaft	205
Befruchtung	205
Eine Schwangerschaft erkennen	207
Der Verlauf einer Schwangerschaft	208
Die Geburt	210
Probleme während der Schwangerschaft	212
Unerwünscht schwanger	213
Ergänzender Lernstoff	215
Die 'Pille danach'	215
Methoden für einen Schwangerschaftsabbruch	215
Die Abtreibungspille	215
Die Abtreibung	216
Zusammenfassung und Tipps	217
Hausaufgabe (ergänzend): Interview	218

15. Teil: Wo liegen deine Grenzen?	221
Themen-Quiz: Was weißt Du bereits?	222
Einleitung	223
Persönliche Grenzen	223
Deine eigenen Grenzen	224
Grenzen benennen	226
Wie man seine eigenen Grenzen schrittweise angibt	228
Zusammenfassung und Tipps	231
Ergänzend: Hausaufgabe „Persönliche Grenzen“	232
16. Teil: Deine eigenen Grenzen und die Grenzen anderer	235
Themen-Quiz: Was weißt Du bereits?	236
Einleitung	237
Grenzen unterscheiden sich voneinander	237
Grenzen und Sexualität	238
Unterschiede im Umgang	241
Die Grenze des anderen erkennen	244
Zusammenfassung und Tipps	247
Ergänzend: Hausaufgabe: Die Grenzen des anderen	249
17. Teil: Kontakte knüpfen übers Internet	251
Themen-Quiz: Was weißt Du bereits?	251
Einleitung	253
Das Internet	253
Webseiten	254
Das Schreiben von E-Mails	255
Miteinander chatten	255
Internetforen	257
Soziale Medien	258
YouTube und Webkameras	260
Virtuelle Welten	262
Risiken und Nachteile des Internets	264
Scheinwelt	266

Zusammenfassung und Tipps	267
Ergänzend: Hausaufgabe: Scheinwelt enttarnen	268
18. Teil: Vermeindliche Freunde und “Loverboys”	269
Themen-Quiz: Was weißt Du bereits?	269
Einleitung	271
Was versteht man unter einem vermeintlichen Freund?	271
Liebe macht blind	272
Die Beziehung beenden	276
Zusammenfassung und Tipps	280
Hausaufgabe: Um eine Unterschrift bitten	281