

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

Wie ist dieses Buch zu lesen?	4
Warum schreiben wir dieses Buch?	5
Das sind wir	6

PUBERTÄT & KÖRPER

Die weibliche Anatomie

Vulva, Vagina und Wortfindungsstörungen	9
Kein Grund zur Scham	10
Es war einmal das Jungfernhäutchen	10
Girls just wanna have fun	12
Mehr als nur ein Perlchen	12
Mysterium G-Punkt	13

Die männliche Anatomie

Beschnitten oder mit Vorhaut?	14
Kein Fahrrad, aber trotzdem ein Stander	15
Ejakulation und Spermien	16
Anus und Enddarm	17

Pubertät – was, wie, wo?!

Körperliche Veränderungen	18
Auf dem Weg zum Ich	20
Zeit der ersten Male	22

Bin ich normal?

Ist mein Körper normal?	23
-------------------------	----

VERHÜTUNG & SAFER SEX

Verhüten, aber richtig!

Verhüten, aber wie?

Das Kondom	29
Das Lecktuch	29
Das Diaphragma	30
Die Pille	30
Der Hormonring	30
Die Spirale	31
Nebenwirkungen hormoneller Verhütung	31

Alternativ verhüten – echt jetzt?

Der „Coitus interruptus“	32
Temperaturmethode	32

Das Kondom – die Antwort auf alles?!

Notfallverhütung	33
------------------	----

Ein bisschen schwanger gibt's nicht

Der weibliche Zyklus	34
Schwangerschaft	35
Schwangerschaftsabbruch	35

Verhütung = Teamwork

Safer Sex

Symptome – was nun?	39
HIV – (K)ein Schreckgespenst!?	39

SEX & BEZIEHUNG

Sex + Liebe = Beziehung?

Sex – aber mit wem eigentlich?	42
Sex, aber wann?	46
Ich will Sex haben! – Was jetzt?	46
Nicht gleich mit dem Kopf durch die Wand	46

Let's do it ...

Tote Hose?	48
Und, bist du gekommen ...?	49

Nach dem ersten Mal

Was ist „richtiger“ Sex?	51
Redet drüber!	52
Was man beim Sex so alles machen kann	53

Libido

Wie im Rausch!	57
----------------	----

Selbstbefriedigung – Lust auf sich selbst

Raus aus der Tabuzone	58
Jungs wachsen, und was machen Mädchen?	58
Wie oft ist „oft“?	60
5 gute Gründe für Selbstbefriedigung	60
„Bin ich ihr denn nicht gut genug ...?“	61

Solo-Sex zu zweit	61	Gruppchenbildung auf dem Schulhof	83
Sexuelle Vorlieben & Spielarten	62	Geschlechtliche Identität	84
Pornotopia	63	Biologisches & soziales Geschlecht	84
Vanille? Voll pervers!	64	Geschlechtlicher Ausdruck	85
Die Gedanken sind frei	65	Transgender	85
		Non binary	86
CONSENT & GRENZEN	66	Sexuelle Orientierung	87
Was bedeutet „Consent“ überhaupt?	66	Alles queer, oder was?	88
Ist das noch Flirten oder schon?		Verliebt in sie & Sex mit ihm	89
sexuelle Belästigung?	67	Alles fließt	89
Komplimente und Catcalling	68		
Schuld und Scham	70	ANHANG	90
#Metoo	71	Das Gender-Ich	90
Das Konzept von Consent	72	Consent-Fragebogen	91
Ruhe im Gerichtssaal?	72	Love & Hate	92
Consent als Grauzone	72	Adressen / Anlaufstellen	93
Wo es sehr dunkelgrau wird	73	Register	94
Wo kein Kläger ...	73		
No means Yes and Yes means ...?	74		
Enthusiastic Consent ...	74		
... & warum Enthusiasmus auch nicht			
die Lösung aller Probleme ist	75		
Kommunikation – Chancen & Risiken	76		
Ein paar ganz grobe Wegweiser	76		
Sharing ist Caring	77		
Grenzen definieren	77		
GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT & SEXUELLE ORIENTIERUNG	78		
Geschlechterbilder & Rollenklischees	78		
Rollenbild oder Rollenklischee?	79		
Angeboren vs. anerzogen	80		
Was ist eigentlich dieses Patriarchat ...	81		
... und schadet es nur Frauen?	81		
Social Media & Marketing	82		