

# INHALT

<b>Zum Geleit .....</b>	<b>9</b>
<b>Sind Jungs heute schwieriger als früher? .....</b>	<b>11</b>
Was ist los mit den Jungs von heute? .....	16
Wie kann man die Jungs von heute verstehen? .....	18
<b>Kapitel 1 – Die vertraute Welt Ihres Sohnes zerbricht .....</b>	<b>20</b>
Geheimnisse aus der Pubertät .....	25
Das Kind im Jungen verabschiedet sich .....	29
Die Geschlechtsreife verändert alles .....	31
<b>Kapitel 2 – Die Rolle des Vaters in der Pubertät .....</b>	<b>35</b>
Aktiv sein und Interesse zeigen: Was heißt das genau? .....	36
Es ist nicht leicht, ein guter Vater zu sein, oder? .....	38
Vater-Sohn-Erlebnisse .....	40
Körperlicher Kontakt .....	42
Schmusen ist auch okay .....	45
Auch handwerkliches Schaffen verbindet .....	46
Gemeinsame Hobbys <i>können</i> Nähe schaffen .....	47
Emotionaler Kontakt .....	50
<b>Kapitel 3 – Von Mann zu Mann: Let's talk! .....</b>	<b>54</b>
Warum reden Jungs nicht? .....	57
Ein Gesprächsritual für Vater und Sohn .....	62
Verbesserte Kommunikation ganz konkret .....	64
<b>Wohlfühlübung für starke Jungs .....</b>	<b>67</b>
Gemeinsame Rituale schaffen: Selbstvertrauen stärken mit der »Herzatmung« .....	67

<b>Kapitel 4 – Männlichkeit kann man lernen .....</b>	<b>72</b>
Der Vater als Vorbild .....	74
Wie stellt sich ein Junge die Welt der Männer vor? .....	77
<b>Kapitel 5 – Die Rolle der Mutter in der Pubertät .....</b>	<b>81</b>
Jungs brauchen Freiraum .....	83
Mein Haus ist dein Haus .....	87
Kontakte zu männlichen Bezugspersonen forcieren .....	90
<b>Kapitel 6 – In welcher Phase der Pubertät steckt</b>	
<b>Ihr Sohn gerade? .....</b>	<b>96</b>
Früh- oder Spätentwickler? .....	98
Warnhinweis für Eltern: Vergleiche bringen nichts! .....	101
<b>Kapitel 7 – Körper und Körperbild in der Pubertät .....</b>	<b>107</b>
Körperliche Veränderungen in der Pubertät .....	110
Über die Körperscham des Jungen .....	119
Wenn Scham schädlich wird .....	122
<b>Kapitel 8 – Das Gehirn in der Pubertät .....</b>	<b>124</b>
Warum Vergesslichkeit in der Pubertät normal ist .....	127
Plötzlich läuft alles aus dem Ruder .....	128
Ab in die Röhre, mein Sohn! .....	131
Warum Jungs manchmal »Scheiße bauen« müssen .....	136
Selbstwert-Booster gegen »Teenage Angst« .....	140
So geht's: Ängste einfach wegdenken .....	144
Kommunikation ist (manchmal) möglich .....	147
Das Gehirn baut neue Muster .....	148
<b>Kapitel 9 – Das Verhalten von Jungs in der Pubertät .....</b>	<b>151</b>
Auf ins Abenteuer Pubertät .....	152

Jungs wollen und müssen jetzt Verantwortung übernehmen .....	162
Jungs wachsen an Herausforderungen .....	166
<b>Kapitel 10 – Den Sohn auf seine Reise gehen lassen .....</b>	<b>168</b>
Ohne Bindung keine Abnabelung .....	170
Die »Entidealisierung« des Vaters .....	172
Die Balance zwischen Nähe und Distanz finden .....	173
<b>Kapitel 11 – Ihr Sohn wird geschlechtsreif .....</b>	<b>177</b>
Jungs brauchen Freiraum .....	180
Der Penis und seine Bedeutung für einen Jungen .....	184
Wenn das Testosteron kickt .....	188
Endlich: Die erste Ejakulation .....	191
Ist das geil? Jungs und Pornografie .....	195
Dopamin: Ein verdammt geiler Stoff .....	198
Dickpics und Sexting .....	202
»SexTalk«: Was Jungs alles wissen wollen .....	204
Sein »neues« Netzwerk und potenzielle Sexualpartner .....	206
Was ist alles erlaubt? .....	209
Jungs und ihre erste Liebesbeziehung .....	212
Was Eltern unbedingt über Sex wissen sollten .....	214
Kondome ins Gespräch bringen .....	216
Aber bei meinem Sohn tut sich nichts! .....	217
<b>Kapitel 12 – Jungs und ihr Selbstwertgefühl .....</b>	<b>221</b>
Warum Mama und Papa nicht alles regeln sollten .....	225
So stärken Eltern das Selbstwertgefühl ihrer Jungs .....	227
Das Selbstwertgefühl macht den Unterschied .....	231
<b>Quellen .....</b>	<b>235</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>239</b>