

# INHALT

8	<b>SEX, SEX, SEX ...</b>
11	Alle reden über Sex?!
12	<b>PUBERTÄT – VON DER SUCHE NACH DIR UND DEM MUT, DU SELBST ZU SEIN</b>
14	Kick-off für deine Pubertät
17	Die wichtigste Veränderung, die du je erleben wirst
21	Wie bist du geschaffen?
22	Auf der Suche nach dir selbst
26	<b>WISSEN HILFT – ANATOMIE, BIOLOGIE, IDENTITÄT</b>
27	Warum wir so sind und doch anders
30	Wir sind gleich
38	Sex und Identität – eine diverse Geschichte
44	Junge oder Mädchen – wie muss ich sein?
48	<b>DEIN KÖRPER – ENTDECKE DEIN SEXUELLES ZUHAUSE</b>
52	Wenn der Körper erwachsen wird
58	Körper und Hirn sind eine untrennbare Einheit
62	Der Jungs-Körper
76	Der Mädchen-Körper
93	Die hoffentlich beste Zeit deines Lebens

94      **DER ZYKLUS DER FRUCHTBARKEIT – WIE BABYS ENTSTEHEN**

- 96      Starte dein Zyklustagebuch
- 98      Period Positivity
- 100     Ohne Mens kein Mensch
- 102     Mens-Produkte – Alles für die roten Tage
- 105     Menstruationsbeschwerden & weniger coole Seiten des  
Frauseins
- 112     Bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen
- 114     Wie ein Kind entsteht

122     **LUST – ANFASSEN ERLAUBT!**

- 124     Warum Selbstliebe Freude oder Scham auslöst
- 126     Na, fühlst du dich gut an?
- 130     Klitoris- und Penis-Yoga – Der Beckenboden

136     **DER ORGASMUS – SO GEHT'S ZUM HÖHEPUNKT**

- 140     Orgasmus für Jungs
- 147     Orgasmus für Mädchen

154     **IDENTITÄT – COOL GENUG, SCHÖN GENUG UND SELBSTSICHER**

- 155     Wie du gesunden Selbstwert und ein gutes Selbstgefühl  
entwickelst
- 162     Jungs-Identität – Vom »Frauenland« ins »Männerland«
- 163     Lass dich täglich optimal frustrieren!
- 168     Schön genug

176 **DEIN BEZIEHUNGSSTATUS – SEX VERÄNDERT ALLES**

178 Entscheide selbstbewusst

180 Kein Sex vor der Ehe

182 Verliebt

184 Getrennt

184 Zusammen

186 Küssen

189 Nackte Haut

190 Petting

191 Das erste Mal

196 Liebe machen

200 Los geht's!

202 **VERANTWORTUNG – ENTSPANN DICH, DU HAST ZEIT ZU REIFEN**

203 Sex und Bibel – ein gaaanz heißes Thema!

205 Regeln sind zum Brechen da – oder so ...

207 Erst die Freiheit, etwas zu tun, gibt dir die Freiheit,  
es zu lassen!

210 Nein sagen

214 **VERHÜTUNG – GUTER SCHUTZ UND GUTE GRENZEN TUN DIR GUT**

218 Gib dem Leben eine Chance

221 Was guten Schutz ausmacht – und wie er wirkt

223 Barriere-Methoden

226 Hormonelle Methoden

234 Natürliche Methode

236 Die Spiralen

238 Unsichere Verhütungsmethoden und Praktiken

239 Notfallverhütung – kein Verhütungsmittel

244	<b>NICHT ALLES EASY</b>
245	Pornos sind nicht das reale Leben
254	Sexfalle Internet
258	Erfahrungen von sexualisierter Gewalt

260	<b>RESPEKT!</b>
-----	-----------------

262	<b>HILFREICHE WEBSEITEN</b>
-----	-----------------------------

264	<b>ANMERKUNGEN</b>
-----	--------------------