

# **INHALT**

- 8      **SEX, SEX, SEX ...**
- 11     Alle reden über Sex?!
- 12     **PUBERTÄT – VON DER SUCHE NACH DIR UND DEM MUT,  
DU SELBST ZU SEIN**
- 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     **WISSEN HILFT – ANATOMIE, BIOLOGIE, IDENTITÄT**
- 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     **DEIN KÖRPER – ENTDECKE DEIN SEXUELLES ZUHAUSE**
- 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      **NICHT ALLES EASY**  
245      Pornos sind nicht das reale Leben  
254      Sexfalle Internet  
258      Erfahrungen von sexualisierter Gewalt

260      **RESPEKT!**

262      **HILFREICHE WEBSEITEN**

264      **ANMERKUNGEN**