

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> . . . . .	IX
 <b>Ich höre was, was du nicht fragst – warum und worüber Mütter mit Töchtern reden sollten</b> . . . . .	1
Im Loslassen Halt geben – Die Mutter-Tochter-Beziehung in der Pubertät . . . . .	1
Worüber und wie sollte man mit Töchtern reden? . . . . .	3
Wer? wie? was? – wie Kommunikation gelingen kann . . . . .	4
Mütter fragen – Mütter wissen . . . . .	7
 <b>Die weibliche Pubertät und Adoleszenz aus biologisch-medizinischer Sicht</b> . . . . .	11
Definition von Pubertät und Adoleszenz . . . . .	11
Hormone und Umbauprozesse im Gehirn interagieren . . . . .	13
Genetisch bedingtes geschlechtstypisches Verhalten . . . . .	20
 <b>Der Mädchenkörper verändert sich äußerlich</b> . . . . .	23
Scham- und Achselbehaarung . . . . .	23
Körpergröße und Körpergewicht nehmen in der Pubertät stark zu . . . . .	24
Die Veränderungen der weiblichen Brust . . . . .	26
Die Körperveränderungen: Eine Voraussetzung für die erste Menstruation . . . . .	27
 <b>Eine Art Danebenleben ... Körperakzeptanzprobleme von Mädchen</b> . . . . .	29
Das weibliche Körperbild in der Pubertät . . . . .	30
Weibliche Attraktivität – Männliche Stärke . . . . .	33
Maladaptive Ausweichmöglichkeit: Essstörungen . . . . .	34
Wie müssten Unterstützungsangebote gestaltet sein? . . . . .	35
Mütter fragen – Mütter wissen . . . . .	36
 <b>Wunderwerk Mädchenkörper</b> . . . . .	39
Die äußeren Geschlechtsorgane verändern sich . . . . .	39
Die inneren Geschlechtsorgane verändern sich . . . . .	45
 <b>Der weibliche Zyklus – Monat für Monat für Monat</b> . . . . .	53
Bedingungebenen der Menstruationsperzeption . . . . .	53
Historie der Menstruationsperzeption . . . . .	55
Das Tabu lebt . . . . .	57
Menarche = Die 1. Regel – 1. Menstruation – 1. Periode – 1. Blutung . . . . .	59
Mütter fragen – Mütter wissen . . . . .	61
Der Regelblues oder das Prämenstruelle Syndrom (PMS) . . . . .	63
Unregelmäßigkeiten der Regel . . . . .	66
Aber wie erleben junge Mädchen in der Pubertät heute ihre Menstruation? . . . . .	70
Schulsport während der Menstruation . . . . .	72

<b>Intimpflege / Menstruationshygiene</b> . . . . .	75
Intimpflege . . . . .	75
Menstruationshygiene . . . . .	76
Mütter fragen – Mütter wissen . . . . .	83
Das Toxische Schocksyndrom (TSS) . . . . .	84
 <b>Schön, schlau, schlank und gesund – Ernährung und Sport</b>	
<b>in der Pubertät</b> . . . . .	87
Die Ernährung in der Pubertät . . . . .	87
Sport in der Pubertät . . . . .	89
 <b>Keine Ahnung, ob das Liebe ist – Junge Mädchen und Sexualität</b> . . .	95
Die Sinnaspekte von Sexualität . . . . .	95
Die psychosexuelle Entwicklung von Mädchen . . . . .	96
Dornröschen darf nicht mehr schlafen – Die erwachende Sexualität und ihre Perzeption . . . . .	98
Sexuelle Triebimpulse werden geschlechtsspezifisch wach . . . . .	99
„Wann fängt denn das an, dass das schön ist?“ . . . . .	102
Jugendsexualität heute . . . . .	105
Overnewsed and underinformed – Sexualität im Internet . . . . .	106
Mütter fragen – Mütter wissen . . . . .	109
 <b>Kinderwunsch, Fruchtbarkeit, Teenagerschwangerschaften</b> . . . . .	113
Junge Mädchen und Kinderwunsch . . . . .	113
Kinderwunsch – ein gesellschaftlich vernachlässigtes Thema weiblicher Identität . .	114
Teenagerschwangerschaften . . . . .	115
 <b>Den eigenen Körper schützen lernen – Kontrazeption</b> . . . . .	119
Gibt es unfruchtbare Tage? . . . . .	121
Die Pille . . . . .	123
Das Kondom . . . . .	129
Die „Pille danach“ . . . . .	131
Mütter fragen – Mütter wissen . . . . .	133
 <b>Den eigenen Körper schützen lernen – Junge Mädchen und sexuell übertragbare Infektionen (STI)</b> . . . . .	139
Warum sind junge Mädchen besonders empfänglich für sexuell übertragbare Infektionen? . . . . .	139
Chlamydien – eine heimliche Epidemie unter Jugendlichen . . . . .	141
Humanes Papillomvirus (HPV) – Gebärmutterhalskrebs-Impfung . . . . .	142
Chlamydien und HPV führen im öffentlichen Bewusstsein ein Schattendasein in Zeiten von HIV und AIDS . . . . .	144
Wie und warum wir mit Töchtern über Chlamydien und HPV reden sollten . . . . .	145

<b>Wenn Ihrer Tochter ärztlicher Rat gut tun würde ... Kinder- und Jugendarzt / Hausarzt / Frauenarzt / Hautarzt*</b>	149
Kinder- und Jugendarzt / Hausarzt	150
Frauenarzt	152
Mütter fragen – Mütter wissen	155
Hautarzt	157
<b>Ein Wort zum Schluss ...</b>	161
<b>Quellenangaben</b>	162