

## Einleitung

# Jede Menge Fragen

Körperliche Veränderungen, 9  
Heranwachsen, Sex und  
Gesundheit

## Teil 1

### Was ist Sex?

- 1 Mädchen oder Junge, 10  
weiblich oder männlich  
Sex und Geschlecht
- 2 Kinder zeugen 11  
Geschlechtliche Fortpflanzung
- 3 Starke Gefühle 12  
Sexuelles Verlangen
- 4 »Liebe machen« 14  
Geschlechtsverkehr
- 5 So oder so 16  
Heterosexuell, homosexuell,  
bisexuell, Transgender, queer

## Teil 2

# Unser Körper

- |                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 6 Der Körper des Menschen           | 20 |
| Verschiedenste Körper               |    |
| 7 Außen und innen                   | 24 |
| Die weiblichen<br>Geschlechtsorgane |    |
| 8 Außen und innen                   | 27 |
| Die männlichen<br>Geschlechtsorgane |    |
| 9 Ausdrücke                         | 30 |
| Über Körper und Sex reden           |    |

## Teil 3

### Pubertät

- |   |    |
|---|----|
| 10 Signale und                                | 32 |
| Veränderungen                                 |    |
| Pubertät und Hormone                          |    |
| 11 Ein Ei unterwegs                           | 35 |
| Weibliche Pubertät                            |    |
| 12 Die Reise des Spermias                     | 40 |
| Männliche Pubertät                            |    |
| 13 Nicht alles auf einmal!                    | 44 |
| Heranwachsen und körperliche<br>Veränderungen |    |

14	Noch mehr Veränderungen	
	Auf den eigenen Körper achten	46
15	Mal so und mal so –	
	Gefühle fahren	
	Achterbahn	48
	Neue und veränderte Gefühle	
16	Total normal	51
	Selbstbefriedigung	

## Teil 5

# Entscheidungen

---

23	Im Voraus planen	73
	Verschieben, sich enthalten	
	und verhüten	
24	Gesetze und Regelungen	79
	Der Schwangerschaftsabbruch	

## Teil 6

# Die Gesundheit

---

	Teil 4	
	<b>Familien und Kinder</b>	
17	Ganz verschiedene	
	Familien	53
	Für Babys und Kinder sorgen	
18	Elterliche Anweisungen	56
	Die Zelle: Gene und	
	Chromosomen	
19	Sich körperlich nahe sein	58
	Kuscheln, Küssen, Berühren und	
	Geschlechtsverkehr	
20	Vor der Geburt	62
	Die Schwangerschaft	
21	Eine aufregende Reise	66
	Die Geburt	
22	So geht es auch	70
	Andere Möglichkeiten, zu Kin-	
	dern und einer Familie zu kommen	

25	Hilfreich – Unterhaltsam –	
	Widerlich – Gefährlich	82
	Simsen, chatten, mailen, surfen	
26	Sprich drüber	88
	Sexueller Missbrauch	
26	Kontrolluntersuchungen	91
	Sexuell übertragbare Krank-	
	heiten/Geschlechtskrankheiten	
27	Wissenschaftler forschen	
	Tag und Nacht	94
	HIV und Aids	
29	Gesund bleiben	98
	Verantwortungsbewusste	
	Entscheidungen treffen	