

INHALT

ES IST ETWAS PASSIERT ...	11
1. ANKUNFT DER SCHMETTERLINGE	17
Kontrollverlust	20
Bereit für die Liebe?	23
Fucking Selbstzweifel	25
Insta und Co: Alle echt schön	29
Zeige dich	30
2. UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN	37
Die Frage nach dem Geschlecht	39
Auf wen stehe ich?	42
Coming-out	46
Das Getuschel der anderen	49
3. ZARTE ANNÄHERUNG	53
Nein oder Ja?	58
Tipps fürs erste Date	61
Der erste Kuss	64

Aus Freundschaft wird mehr	69
Verbotene Liebe	72
Verknallt, aber ...	74
Alles nur geträumt?	75
 4. BEZIEHUNGSSTATUS: KOMPLIZIERT	 77
Wollen wir dasselbe?	81
Beziehungsanbahnung? Ein Hochseilakt	83
Unterschiedliche Erwartungen	87
Nur du und ich? Es geht auch anders	88
Warum so eifersüchtig?	90
Wie auf Drogen	94
Deinen Crush vorstellen	95
Freundschaften pflegen	97
 5. UND WAS IST MIT SEX?	 101
Wie weit darf ich gehen?	103
Mut zum Nein!	105
Let's try	106
Grenzüberschreitung!	108
Erste Schritte Richtung Sex	109
Das erste Mal	112

Was ist Sex?	114
Erogene Zonen	115
Was heißt gut im Bett?	116
Kopfkino: Ist das schon Fremdgehen?	118
Achtung, Hormonbeschuss	120
Der »weibliche« Körper	122
Der »männliche« Körper	128
Dein Körperbild	132
Neue Zeiten	134

6. WIE GEHT LIEBE? 137

Wann sage ich es?	139
Warum gibt es die Liebe?	141
Welche Farbe hat die Liebe?	142
Die fünf Sprachen der Liebe	143
Hilfe, Fernbeziehung	144
Höhen und Tiefen	147
Aus eins mach wieder zwei	148
Richtig gut streiten	150
Dumping de luxe	154
Was hilft bei Liebeskummer?	157

Kleine Fragezeichen der Liebe	160
-------------------------------	-----

7. SONNIGE AUSSICHTEN	165
------------------------------	------------

Bucket-List unserer Liebe	168
---------------------------	-----

Unsere schönsten Momente	170
--------------------------	-----

Danksagung	171
------------	-----

Hilfsangebote und Anlaufstellen	173
---------------------------------	-----

Quellen und weiterführende Literatur	175
--------------------------------------	-----