

INHALT

Lass uns drüber reden! 13

KAPITEL 1

Aus nächster Nähe:

Du, deine Familie und deine Freunde

Wann beginnt eigentlich die Pubertät? 14 Woran erkenne ich, dass ich in der Pubertät bin? 15 Ist es normal, dass ich so unterschiedliche und verwirrende Gefühle habe? 17 Bin ich ein Egoist, wenn ich häufig an mich denke? 19 Wie bekomme ich mehr Selbstbewusstsein? 20 Wie werde ich von meinen Eltern ernst genommen? 21 Muss ich meinen Eltern alles sagen? 22 Wie finde ich gute Freunde? 24 Echte Freunde über Facebook finden? 25 Wie oft darf ich in den Club gehen, wann darf ich wie lange ausgehen? 27 Was tun, wenn ich keine Lust mehr auf die Schule habe? 32 Ab wann kann ich von zu Hause ausziehen? 33 Meine Eltern gehen auseinander – und jetzt? 34 Die Eltern sind geschieden – was tun? 36 Zu wem komme ich nach der Scheidung? 38

KAPITEL 2

Kein Buch mit sieben Siegeln: Du und dein Körper

Der kleine Unterschied – wie entstehen Jungen und Mädchen? 41
Wie verschieden sind eigentlich Jungen und Mädchen? 42 Wie sehen die Geschlechtsorgane von Jungen und Mädchen aus? 42
Muss ich mich schämen? 44 Wie funktioniert das eigentlich mit

den Hormonen? 45 Warum verrutscht meine Stimme plötzlich so komisch? 47 Wie sieht die Vagina aus? 47 Was geschieht in einer Frau während ihrer Menstruation? 49 Wann hat eine Frau ihre und ein Mädchen seine Tage? 50 Wie verhält sich ein Mädchen, eine Frau während der Tage? 51 Ab wann kann ich eigentlich Kinder zeugen? 52 Wie ist der Penis gebaut? 52 Was ist eine Ejakulation? 53 Spermaflecken – peinlich, oder? 55 Wie bekommt man ein steifes Glied? 56 Was tun, wenn ich mich wegen meiner Erektion schäme? 57 Ist mein Penis zu klein? 58 Ich bekomme die Vorhaut nicht über die Eichel – kann man da etwas machen? 58 Bin ich pervers, wenn ich mich selbst befriedige? 59 Wann ist man eigentlich impotent? 61

KAPITEL 3

Body & Soul: Von Körperkult und Körperkultur

Was ist jetzt gut für mich? 63 Saufen bis zum Umfallen? 65 Ist Rauchen sexy? 65 Brauche ich Hasch & Co.? 66 Wie viel Hygiene und Körperpflege müssen sein? 67 Ab wann muss ich mich rasieren? 69 Wie rasiere ich mich richtig? 70 Was muss ich bei der Intimirasur beachten? 71 Wie pflege ich meine Haut? 72 Piercing oder Tattoo? 73 No Sports – oder lieber fit mit Fun? 73 Welche Essstörungen gibt es? 74

KAPITEL 4

Schnupperkurs: Der erste Kontakt zum anderen Geschlecht

Wann bin ich reif für eine Beziehung zu einem Mädchen? 78 Wie wirke ich auf Mädchen? 80 Habe ich noch Zeit? 81

Wie spreche ich ein Mädchen an? 82 Woran merke ich, dass ich verliebt bin? 84 Gibt es Liebe auf den ersten Blick? 86
Gibt es einen Unterschied zwischen Verliebtsein und Liebe? 87
Wie sammelt man die sexuellen Erfahrungen, von denen alle sprechen? 88 Kann man Liebe lernen, wie man Englisch lernt? 90
Ich bin Langzeit-Single – was tun? 91 Kann denn Liebe Sünde sein? 93

KAPITEL 5

Jetzt geht's los: Miteinander gehen

Was heißt das überhaupt: miteinander gehen? 96 Wie finde ich heraus, ob es meine Freundin ehrlich mit mir meint? 97
Was soll man in einer Beziehung beachten? 99 Warum wechselt meine Freundin so häufig die Stimmung? 101 Hat meine Freundin ein Recht, mich zu erziehen – und umgekehrt? 101 Wie viel Streit verträgt die Liebe? 103 Wie viel Selbstverwirklichung verträgt die Liebe? 105 Wie soll ich mit meinen Lustgefühlen ihr gegenüber umgehen? 106 Wann bin ich reif für »das erste Mal«? 107
Ab wann darf meine Freundin bei mir übernachten? 109
Meine Eltern möchten nicht, dass ich mit meiner Freundin schlafe. Was geht sie das überhaupt an? 110 Wann darf ich mit meiner Freundin zusammenziehen? 111 Soll ich ein Mädchen zur Freundin nehmen, das schon mit vielen Jungen Geschlechtsverkehr hatte? 112
Wie offen darf eine Zweierbeziehung sein? 113 Kann man gleichzeitig mit zwei Mädchen gehen? 114 Ist Fremdgehen hin und wieder erlaubt? 115 Warum bin ich so rasend eifersüchtig? 116
Was tun bei Liebeskummer? 117 Bin ich frei, eine Beziehung jederzeit zu beenden? 118 Wie kann ich ihr fair sagen, dass ich mich von ihr trennen will? 119 Sie hat Schluss gemacht – wie

komme ich da bloß drüber hinweg? 122 Ich liebe sie noch immer.
Wie kriege ich sie nur zurück? 123

KAPITEL 6

Zur Sache: Sex, Erotik, miteinander schlafen

Was ist eigentlich Erotik? 125 Was sind eigentlich erogene Zonen? 127 Gibt es eine Stufenleiter der Zärtlichkeit? 127 Der Trieb macht's – oder kann man da etwas steuern? 129 Gibt es Sex ohne Liebe? 129 Gibt es Sex ohne Geschlechtsverkehr? 130 Gibt es Liebe ohne Sex? 130 Muss man Sex haben? 131 Geht man eine Verpflichtung ein, wenn man mit einem Mädchen schläft? 132 Wie kann ich eigentlich über Sex reden, ohne unanständige Wörter zu gebrauchen? 133 Was habe ich mit Safer Sex am Hut, ich bin doch nicht schwul? 136 Was passiert bei einer Defloration? 137 Was empfindet eine Frau beim Sex? 138 Was empfindet ein Mann beim Sex? 140 Was ist ein Orgasmus? 142 Welche Arten von Geschlechtsverkehr gibt es? 143 Cunnilingus? Fellatio? Was ist denn das nun wieder? 146 Was ist eigentlich pervers? 147 Kann Sex zur Sucht werden? 149

KAPITEL 7

Klartext: Schwangerschaft, Verhütung und Abtreibung

Wie kommt es zu einer Empfängnis? 151 Wie wächst ein Kind im Bauch der Mutter heran? 152 Wann ist ein Embryo ein Mensch? 155 Wie wird ein Kind geboren? 156 Mit welchen Methoden können Frauen eine Empfängnis verhüten? 157
Wie können Männer eine Empfängnis verhüten? 166 Ist Coitus interruptus im Notfall eine gute Verhütungsmethode? 169 Was tun im Notfall? 170 Gibt es eigentlich die todsichere Verhütungsmethode? 171 Was kann ich machen, wenn meine Freundin schwanger ist und wir ein Kind bekommen? 174 Mit wem sollen wir bei einer ungewollten Schwangerschaft reden? 176 Wie viel Verantwortung habe ich, wenn meine Freundin schwanger ist? 176
Abtreibung: Was passiert bei einem Schwangerschaftsabbruch? 177
Was tun, wenn ich für Abtreibung bin, aber meine Freundin das Kind austragen will? 178 Was tun, wenn meine Freundin abtreiben will, ich aber dagegen bin? 179 Wann ist ein Schwangerschaftsabbruch erlaubt? 179 Schaffe ich das – Vater zu sein? 181

KAPITEL 8

Kein Tabu: Anders sein

Schul? Lesbisch? Was ist das? 183 Ist Homosexualität angeboren? 184 Was ist, wenn ich homosexuelle Neigungen bei mir entdecke? 185 Gibt es Männerfreundschaften, die nichts mit Homosexualität zu tun haben? 186 Händchen haltende Mädchen – sind die lesbisch? 187 Was ist ein Coming-out? 188
Ein bisschen »bi« – kann man erotische Neigungen für beide Geschlechter haben? 188

KAPITEL 9

Horror: Wenn Sex zum Albtraum wird

Ist Geschlechtsverkehr gefährlich? 189 Wie bekommt man Geschlechtskrankheiten? 191 Woran merkt man, dass man sich etwas »geholt« hat, und was kann man dagegen unternehmen? 192
Welche Geschlechtskrankheiten gibt es? 192 Was genau ist Aids? 194 Wie kann man Aids bekommen? 195 Wie kann ich mich und meine Partnerin vor Aids schützen? 196 Wo finde ich eine Aids-Beratung? Wo kann ich einen HIV-Test machen lassen? 197
Muss ich den Kontakt zu jemandem abbrechen, der Aids hat? 198
Was ist eigentlich sexueller Missbrauch? 198 Was heißt eigentlich pädophil? 200 Kann ich einen Erwachsenen anzeigen, der versucht, sich mir sexuell zu nähern oder der mich missbraucht? 201
Soll ich etwa meinen eigenen Vater anzeigen? 203 Können auch Jungen vergewaltigt werden? 204 Warum dürfen Geschwister keine sexuelle Beziehung eingehen? 205

KAPITEL 10

Ein dunkles Kapitel: Das Geschäft mit dem Sex

Was ist Sexismus? 206 Kann man Liebe kaufen oder verkaufen? 206 Was ist Pornografie? 207 Sollte man Pornografie verbieten? 208 Telefon-Sex – die heiße Nummer? 209 Wer gewinnt bei Sex im Netz? 210 Was kann man im Sexshop kaufen? 211
Was sind Bordelle? 211 Was ist überhaupt Prostitution und wie funktioniert sie? 212 Was sind Stricher und Callboys? 213
Warum wird eine Frau Prostituierte? 214 Was sind Freier? 215
Kann man seine ersten sexuellen Erfahrungen auch bei einer Prostituierten machen? 215 Wie funktioniert der Sextourismus? 216

KAPITEL 11

Und die Moral von der Geschicht':

Was zum Schluss gesagt werden sollte ...

Woher weiß ich denn, ob es richtig ist, was ich tue? 218 Gibt es in der Sexualität Normen und Gebote, gegen die man nicht handeln soll? 220 Wofür braucht man denn so etwas wie Scham? 220
Einige sagen, Sex sei Sünde, stimmt das? 221 Sind die christlichen Kirchen mit ihrer Lehre von der Liebe nicht sehr sexfeindlich? 222

Was sagt die Bibel zu Liebe und Sexualität? 224 Warum heiratet man überhaupt? 226 Ist eine nichteheliche Lebensgemeinschaft nicht ehrlicher als eine Ehe? 227 Kann man einander Treue bis zum Tod schwören? 229 Wohin kann ich mich wenden, wenn ich nicht mehr weiterweiß? 230

ANHANG

Information und Beratung bei Organisationen
in deiner Umgebung 231

Information und Beratung im Internet 231

Information und Beratung per Telefon 232

Wichtige Adressen in Deutschland, Österreich
und der Schweiz 233

Register 234