

INHALT

Schön, dass du hier bist!

11

Pubertät?! – Was geht ab?!

12

Basics im Überblick	13
Pubertät – muss das sein? Oder kann die weg?	13
Wozu hilft die »Pubertät«?	13
Der tiefergehende Sinn der Pubertät	14
Diplomatie oder Konfrontationskurs?	15
Gegenwind?	15
Aufgeladene Atmosphären & Wetterkapriolen!	16
Das einzig Beständige ist der Wandel ...	17
Gefühlschaos im Inneren	18
Aufklärungsbackground & Lerngeschichten	24
#Bestandsaufnahme	32

Freundschaft. Mit mir?!

35

Typisch Frau? Unikate gesucht!	35
Inter*	43
Trans*	47
Mental Health	48
Personal Fitness	54
Food facts	55
Genussmittel & Abhängigkeit – Mit (ab)gehangen – mit gefangen?	58
Grenzschutz & sexualisierte Gewalt	65
Wenn es wehtun muss – Aggressionen & autoaggressives Verhalten?	71
Mutproben – Nur so wirklich cool?	73
Selbst-TÜV - Bin ich ok?	74
Lebenslang beste Freundinnen?!	75

Startschuss? Wann geht's los?	79
Dein Aussehen – Typsache!	80
Erwachsen mit Haut und Haaren	82
Weibliche Botenstoffe	89
Äußere weibliche Geschlechtsorgane	91
Innere weibliche Geschlechtsorgane	111
Beckenboden	117
Regelzyklus und Monatsblutung	117
Besuch bei der Frauenärztin	131
Medizinische Ansprechpartner für Mädchen & Frauen	137

Good to know – alles über Jungs **139**

Ähnlichkeiten	139
Sichtbare Unterschiede	139
Unsichtbare Veränderungen	140
Männliche Botenstoffe	140
Haarfacts & Körpertrends	142
Äußere und innere männliche Geschlechtsorgane	143
Beckenboden	154.
Augendeal & Anmache	154

Alles über Freundschaften & Beziehungen **157**

Einfach gute Freunde?!	157
Herausforderung: Freundschaften & Social Media	159
Mobbing & Cybermobbing	160
Mädchen, Freundschaften und mehr	162
Heimliche Faszination oder offizielle Beziehung?	165
Wie kommt es zu Beziehungen?	166
Beziehungsstatus: zusammen	170
Umgang mit Grenzen in Beziehungen	175
Sexualisierte und andere Gewalt in Beziehungen	176
Aus und vorbei?!	178
Sexting	180
Online-Bekanntschaften	183
Achtung: Loverboys	184

Alles über Sex187

Wozu gibt es überhaupt Sex?	187
Braucht Sex einen »Schutzraum«?	188
Sex – das »Erste Mal«	190
Was genau ist Sex?	195
Selbstbefriedigung	210
Pornos & Sex-Seiten im Internet	214
Erotische Fantasien und Tagträume	218
Sexuell übertragbare Krankheiten	220

Alles rund um Fruchtbarkeit & Fortpflanzung225

Basics Empfängnis	225
Schwangerschaft	227
Geburt & Wochenbett	230
»Plötzlich« Mama?!	232
Alles über Empfängnisregelung	235

Ausblick255

Expertin in eigener Sache	255
Träume und Lebensziele – Was kommt nach der Pubertät?	256
Deine Perspektive bei Veränderungen	257
Beruf(ung)?! Den erfüllenden Job fürs Leben finden ...	258
Gute Lebensreise!	259

Anhang261

Mehrinfos im Netz	261
Dank	266
Wer schreibt hier?	267
Stichwortverzeichnis A - Z	268
Quellen	272