

INHALT

Cool, dass du reinschaust!

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 Atmosphäre & Wetterkapriolen!	16
Das einzig Beständige ist der Wandel	17
Gefühlschaos im Inneren	18
Aufklärungsbackground & Lerngeschichten	24
#Bestandsaufnahme	32

Freundschaft. Mit mir?!

35

Typisch Mann? 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	66
Wenn es wehtun muss – Aggressionen & autoaggressives Verhalten	72
Mutproben – Nur so ein echter Kerl?	74
Selbst-TÜV – Bin ich ok?	75
Lebenslang beste Freunde?!	76

Alles über Jungs

79

Anpfiff? Wann geht's los?	79
Dein Aussehen – Typsache!	80
Erwachsen mit Haut und Haaren	82
Männliche Botenstoffe	90
Äußere und Innere männliche Geschlechtsorgane	91
Beckenboden	108
Augendeal & Anmache	109
Medizinische Ansprechpartner für Jungs & Männer	111

Good to know ... Alles über Mädchen

115

Ähnlichkeiten	115
Sichtbare Unterschiede	115
Unsichtbare Veränderungen	117
Weibliche Botenstoffe	118
Äußere weibliche Geschlechtsorgane	121
Innere weibliche Geschlechtsorgane	130
Beckenboden	137

Alles über Freundschaften & Beziehungen

139

Einfach gute Freunde?!	139
Herausforderung: Freundschaften & Social Media	141
Mobbing & Cybermobbing	143
Jungs, Freundschaften und mehr	145
Heimliche Faszination oder offizielle Beziehung?	148
Wie kommt es zu Beziehungen?	149
Beziehungsstatus: zusammen	153
Umgang mit Grenzen in Beziehungen	158
Sexualisierte und andere Gewalt in Beziehungen	159
Aus und vorbei?!	161
Sexting	163
Online-Bekanntschaften	166
Achtung: Loverboys!	167

Wozu gibt es überhaupt Sex?	169
Braucht Sex einen »Schutzraum«?	170
Sex – das »Erste Mal«	172
Was genau ist Sex?	177
Selbstbefriedigung	192
Pornos & Sex-Seiten im Internet	195
Erotische Fantasien und Tagträume	200
Sexuell übertragbare Krankheiten	202

Alles rund um Fruchtbarkeit & Fortpflanzung

Basics Empfängnis	207
Regelzyklus und Monatsblutung	209
Schwangerschaft	214
Geburt & Wochenbett	217
»Plötzlich« Papa?!	219
Alles über Empfängnisregelung	222

Ausblick

Experte in eigener Sache	245
Träume und Lebensziele – Was kommt nach der Pubertät?	246
Deine Perspektive bei Veränderungen	247
Beruf(ung)?! Den erfüllenden Job fürs Leben finden ...	249
Gute Lebensreise!	251

Anhang

Mehrinfos im Netz	253
Dank	259
Wer schreibt hier?	261
Stichwortverzeichnis A – Z	263
Quellen	269