

# 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

<b>Alles über Jungs</b>	<b>79</b>
Anpiff? 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
<b>Good to know ... Alles über Mädchen</b>	<b>115</b>
Ähnlichkeiten	115
Sichtbare Unterschiede	115
Unsichtbare Veränderungen	117
Weibliche Botenstoffe	118
Äußere weibliche Geschlechtsorgane	121
Innere weibliche Geschlechtsorgane	130
Beckenboden	137
<b>Alles über Freundschaften &amp; Beziehungen</b>	<b>139</b>
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

<b>Alles über Sex</b>	<b>169</b>
<hr/>	
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
 <b>Alles rund um Fruchtbarkeit &amp; Fortpflanzung</b>	 <b>207</b>
<hr/>	
Basics Empfängnis	207
Regelzyklus und Monatsblutung	209
Schwangerschaft	214
Geburt & Wochenbett	217
»Plötzlich« Papa?!	219
Alles über Empfängnisregelung	222
 <b>Ausblick</b>	 <b>245</b>
<hr/>	
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
 <b>Anhang</b>	 <b>253</b>
<hr/>	
Mehrinfos im Netz	253
Dank	259
Wer schreibt hier?	261
Stichwortverzeichnis A – Z	263
Quellen	269