

INHALT

Vorwort - Warum dieses Buch Ihnen Ihr Leben erleichtern wird	1
Teil 1: Was Sie vorher beachten sollten.....	5
Wieso es so wichtig ist, dass Ihr Kind aufgeklärt ist - Zu selbstbewussten und selbstbestimmten Kindern durch frühzeitige Aufklärung	5
Nur wer aufgeklärt ist, kann selbstbestimmt „Nein!“ sagen.	5
Überlassen Sie so ein wichtiges Thema nicht anderen Leuten, dafür ist Aufklärung zu wichtig.	6
Wissen ist immer besser als Unwissenheit.	7
Kinder müssen frühzeitig verstehen, was in ihren Körpern geschieht.....	8
Wie Kinder früher aufgeklärt worden sind - Eine kurze Zeitreise	9
Sexualität und Aufklärung im antiken Griechenland	10
Sexualität und Aufklärung im Mittelalter	11
Die Aufklärung im Zeitalter der Aufklärung (18. Jahrhundert)	11
Sexualität und Aufklärung im 19. Jahrhundert	12
Sexualität und Aufklärung vom 20. Jahrhundert bis heute	12
Wann der richtige Zeitpunkt ist - Der passende Moment für das große Thema.....	14
Selbsttest - Ist mein Kind reif für Aufklärung?	17
Wie genau Sie das Thema ansprechen sollten - Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen.....	19
Wieso die Aufklärung von Jungen und Mädchen wichtig ist - Verhütung geht alle an	20
Teil 2: Wieso, weshalb, warum? - Alle Fakten zum Thema Aufklärung auf den Tisch gebracht	23
Wie entstehen eigentlich Kinder? - Was genau Sexualität ist	23
Wie erkläre ich meinem Kind das Thema Sex am besten?	23
Was ist Sex? - Eine Spurensuche	25

Welche Formen von Sex gibt es und was sollte mein Kind darüber wissen?	26
Wie entstehen eigentlich Babys? - Von Schwangerschaften und mehr	27
Was ist die Menstruationsblutung? - Von körperlichen Vorgängen und mehr	28
Was macht das „Erste Mal“ so besonders? - Was Sie Ihrem Kind zu diesem Thema mit auf den Weg geben sollten.....	29
Was ist die Pubertät? - großen Veränderungen im Anmarsch.....	31
Wie verändern sich Heranwachsende während der Pubertät psychisch und sozial?	37
Wie sollten Sie mit Ihrem pubertierenden Kind umgehen? - Überlebensstipps	39
Wie gehen Sie damit um, wenn Sie Ihr Kind dabei ertappen, wie er oder sie seinen Körper erkundet?	42
Wie klären Sie Ihr Kind am besten über die anstehenden Veränderungen auf?	43
Wie unterstützen Sie Ihr Kind bei der ersten Monatsblutung oder bei den Folgen des ersten Samenergusses?	44
Wie umarme ich einen Kaktus? - Wie Sie ein gutes Vertrauensverhältnis zu Ihrem pubertierenden Kind fördern können	45
Was ist zum Thema Pubertät sonst noch wichtig?	47
Was ist Liebe? - Unterschiedliche Familienformen und warum sie wichtig und richtig sind	48
Was ist Homosexualität und wie erkläre ich sie meinem Kind?	49
Welche Formen der Partnerschaften gibt es eigentlich?	50
Welche Formen von Familien gibt es eigentlich?	51
Was sind unterschiedliche sexuelle Identitäten? - Von Transmenschen und mehr	52
Warum Toleranz gegenüber anderen Familien- und Lebensformen wichtig ist.....	53

Was ist eigentlich ein Kondom? - Verhütungsmittel und ihre Vor- und Nachteile	54
Das Kondom	56
Die Antibabypille	57
Die Minipille	57
Die Dreimonatsspritze	57
Der Verhütungsring	58
Das Hormonimplantat	58
Das Verhütungspflaster	58
Die Kupferspirale	59
Die Hormonspirale	59
Die Temperaturmethode	59
Die Billings-Methode	60
Frauenkondome	60
Das Diaphragma	61
Spermizide	61
Die Sterilisation bei der Frau oder beim Mann	61
Wie genau erkläre ich meinem Kind das Thema Verhütung?	62
Was muss mein Kind wirklich wissen?	62
Wann ist der erste Arztbesuch Pflicht? - Von Gynäkologinnen und Urologen	65
Für Mädchen und Frauen - Alles über den ersten und alle weiteren Besuche beim Gynäkologen	65
Für Jungs und Männer - Alles über den ersten und alle weiteren Besuche Beim Urologen und Andrologen	72
Was die eher unschönen Themen sind - Von Abtreibungen, Fehlgeburten und unerfülltem Kinderwunsch	77
Was sind Fehlgeburten und wie häufig kommen sie vor?	78
Was sind Abtreibungen und wie häufig kommen sie vor?	83

Warum sollte ich mein Kind mit diesen Dingen konfrontieren?	86
Wie kläre ich mein Kind am besten über diese heiklen Themen auf und was sollte ich dabei beachten?	87
Wieso ich diese Einstellung generell befürworte - eine Lebenseinstellung	89
Warum Ihr Kind „Stopp!“ sagen muss - Mein Körper gehört mir	91
Daten und Fakten zu sexueller Gewalt	92
Was bedeutet „Mein Körper gehört mir“?	93
Wie Ihr Kind Selbstbewusstsein ausstrahlt und damit verhindert, Opfer zu werden - Prävention sexueller Gewalt	95
Strategien, um aus schwierigen Situationen zu entkommen	99
Was kann ich selbst tun, wenn ich sexuelle Gewalt bei einem Kind vermute?	100
Übungen für Kinder, um sie für sexuelle Gewalt zu sensibilisieren	101
Was ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte - Meine Worte zum Abschluss.....	105
Quellen	107