

# Inhalt

|  |   |
|--|---|
| Vorwort zur aktualisierten Ausgabe                                 | 13  |
| Vorwort  | 16  |
| <b>Veränderungen</b>   | <b>19</b>                                     |
| <b>1 Dein Körper verändert sich</b>                                | <b>25</b>                                     |
| Es passiert jedem  | 25  |
| Sexuelle Veränderungen   | 26  |
| Muß Sex ein Geheimnis sein?  | 27  |
| Wie gefällt mir mein Körper?                                       | 29  |
| Dein Körper ist o. k.  | 33  |
| <b>Der männliche Körper</b>  | <b>34</b>                                     |
| Wie deine Geschlechtsteile innen und außen aussehen                | 39  |
| Dein Penis und deine Hoden wachsen                                 | 40  |
| Erektionen   | 42  |
| Wie der Samen gebildet wird und wie es zur Ejakulation kommt       | 44  |
| Schamhaar, Körperhaar und Bart                                     | 47  |
| Stimmbruch   | 48  |
| Die Pflege deiner Geschlechtsteile                                 | 49  |
| <b>Der weibliche Körper</b>  | <b>52</b>                                     |
| Deine Empfindungen bei diesen Veränderungen                        | 53  |
| Deine Brüste entwickeln sich                                       | 56  |
| Die Pflege deiner Brüste   | 60  |
| Schamhaare und Körperhaare   | 64  |
| Wie deine Geschlechtsteile innen und außen aussehen                | 65  |
| Deine äußeren Geschlechtsteile                                     | • Deine inneren Geschlechtsteile              |
| <b>Menstruation oder Du bekommst deine Tage</b>                    | <b>76</b>                                     |
| Der Menstruationszyklus  | • Wann wirst du deine erste Periode bekommen? |
| Vorbereitet sein   | • Gefühle                                     |
| Die Einstellung zur Menstruation: ein kurzer geschichtlicher Abriß | • Schwierige Situationen                      |
| Die Regel-   |   |

mäßigkeit der Periode ☉ Nebenerscheinungen ☉ Wo-  
mit soll ich die Menstruationsflüssigkeit auffangen? ☉  
Toxic Shock Syndrome (TSS)

|   |     |
|---|-----|
| Ungewöhnliche Symptome                              | 94  |
| Was kann diese ungewöhnlichen Symptome hervorrufen? | 95  |
| Deine Beziehungen verändern sich                    | 98  |
| Eltern  | 98  |
| Trennung  | 99  |
| Stimmungen  | 107 |
| Dein eigener Stil                                   | 104 |
| Du siehst älter aus                                 | 109 |
| Die Sorgen der Eltern: Ist mein Kind normal?        | 111 |
| Eltern sind auch nur Menschen                       | 114 |
| Auch Eltern verändern sich                          | 118 |
| Strafen   | 120 |
| Sex   | 123 |
| Doppelleben   | 126 |
| Freunde   | 131 |
| Gruppen   | 132 |
| Sich anpassen                                       | 134 |
| Sich einsam fühlen                                  | 137 |
| Sich selbst akzeptieren                             | 139 |
| Andere akzeptieren                                  | 141 |
| Der beste Freund, die beste Freundin                | 143 |
| Enge Freundschaften zwischen Jungen und Mädchen     | 147 |
| Sich mit jemandem verabreden                        | 149 |
| Rollenerwartungen                                   | 152 |
| Mit zweierlei Maß messen                            | 154 |
| Sich verlieben                                      | 156 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Sexualität</b>   | 161 |
| Jeder hat sein eigenes Tempo  | 164 |
| <b>3 Wir entdecken unsere Sexualität</b>  | 167 |
| Was ist Sexualität?   | 167 |
| Unbehagen   | 169 |
| Sexuelle Phantasien   | 172 |
| Selbstbefriedigung  | 178 |
| Ungestörtsein   | 180 |
| Wie wir uns selbst befriedigen  | 181 |
| Selbstbefriedigung: falsch, schlecht, eine Sünde, gefährlich oder pervers?  | 182 |
| Selbstbefriedigung und Geschlechtsverkehr   | 184 |
| Reaktionen auf sexuelle Reize   | 185 |
| Wenn du keinen Orgasmus hast  | 188 |
| <b>4 Sexualität mit anderen</b>   | 191 |
| Wann fängt es an?   | 193 |
| Jetzt noch nicht  | 195 |
| Wird es jemals dazu kommen?   | 197 |
| Wann und wie weit?  | 198 |
| Was hat uns beeinflußt  | 200 |
| Eltern * Freunde * Medien * Religiöse Einstellungen und Überzeugungen * Deine eigenen Bedürfnisse * Deine eigenen Wertvorstellungen |     |
| Wie entscheiden wir uns?  | 206 |
| Einfluß von Drogen und Alkohol * Unter Druck weiter gehen, als wir wollen   |     |
| Nein sagen  | 210 |
| Erlaubt ist, was gefällt  | 213 |
| Küssen  | 215 |
| Schmusen  | 217 |

|   |     |
|---|-----|
| Petting   | 219 |
| Oraler Geschlechtsverkehr   | 220 |
| Was wir vor der Entscheidung zum Geschlechtsverkehr<br>bedenken sollten                                       | 224 |
| Zwänge  | 227 |
| Warten  | 229 |
| Es ist soweit   | 231 |
| Was beim Geschlechtsverkehr passiert  | 232 |
| Das erste Mal   | 235 |
| Erfahrungen mit Sexualität  | 239 |
| Gemeinsame Erfahrungen  | 239 |
| Darüber reden   | 242 |
| Ungestört sein  | 245 |
| «Tips für Fortgeschrittene»   | 246 |
| Sexuelle Probleme   | 250 |
| Probleme für Mädchen  | 252 |
| Schmerzen beim Eindringen des Penis    *   Wenn du nicht<br>zum Orgasmus kommst                               | 257 |
| Probleme für Jungen   | 257 |
| Keine oder keine andauernde Erektion   *   Frühzeitiger<br>Samenerguß   *   Schmerzen beim Geschlechtsverkehr |     |
| Sexualität mit gleichgeschlechtlichen Partnern  | 262 |
| Was ist Homosexualität?   | 262 |
| Heranwachsen  | 267 |
| Sich homosexueller Gefühle bewußt werden  | 268 |
| Homosexuelle Gefühle verleugnen und verbergen   | 269 |
| Coming out  | 272 |
| Dir selbst gegenüber Farbe bekennen   | 273 |
| Anderen gegenüber Farbe bekennen  | 274 |
| Andere Leute kennenlernen   | 279 |
| Sexualität und Rollenverhalten  | 281 |

|  |     |
|--|-----|
| 6 Sex gegen deinen Willen  | 284 |
| Vergewaltigung   | 284 |
| Woher weißt du, daß du vergewaltigt worden bist?                               | 286 |
| Vorurteile zum Thema Vergewaltigung  | 287 |
| Wer ist zu Vergewaltigungen fähig?   | 290 |
| Wer ist besonders gefährdet, vergewaltigt zu werden?                           | 291 |
| Wenn du vergewaltigt worden bist   | 292 |
| Solltest du Anzeige erstatten oder nicht?                                      | 295 |
| Inzest   | 296 |
| <br>   |     |
| <b>Wir achten auf uns</b>  | 299 |
| 7 Unser seelisches Wohlbefinden  | 301 |
| Wir fühlen uns mal schlechter, mal besser                                      | 301 |
| Unangenehme Gefühle und Probleme   | 301 |
| Gefühle rauslassen   | 305 |
| Das Gefühl der Machtlosigkeit  | 309 |
| Selbstmordgedanken   | 313 |
| Soll ich mit jemandem sprechen?  | 317 |
| Wie finde ich jemanden, mit dem ich sprechen kann?                             | 319 |
| Ausgebildete Therapeuten und Berater   | 321 |
| Hindernisse und Erwartungen * Gruppenerfahrungen                               |     |
| „ Menschen aus deiner Umgebung, die dir helfen können                          |     |
| Die Familie * Freunde * Was du noch tun kannst                                 |     |
| Drogen und Alkohol   | 329 |
| Anwendungen und Wirkungen  | 330 |
| Was schiefgehen kann   | 336 |
| Körperliche Auswirkungen * Seelische Auswirkungen                              |     |
| * Überdosen, Entzug und Horrortrips * Qualitätskontrolle * Rechtliche Probleme |     |
| Eßstörungen  | 339 |
| 8 Unser körperliches Wohlbefinden  | 344 |
| Der Gang zum Arzt  | 344 |

|  |     |
|--|-----|
| Eine typische Untersuchung                                     | 345 |
| Die körperliche Untersuchung                                   | 346 |
| Die Untersuchung des Jungen * Die Untersuchung des<br>Mädchens |     |
| Einiges zum Thema Verhütung                                    | 352 |
| Vorbereitet sein   | 354 |
| Dichtung und Wahrheit  | 356 |
| Selbstachtung haben  | 358 |
| Die Methoden   | 359 |
| Kondome  | 363 |
| Schaum, Creme oder Gel   | 370 |
| Das Diaphragma   | 374 |
| Die Muttermundkappe  | 384 |
| Die Anti-Baby-Pille  | 384 |
| Die Spirale  | 395 |
| Natürliche Empfängnisverhütung                                 | 403 |
| Rückzieher, «Aufpassen»  | 406 |
| Scheidenzäpfchen und -tabletten                                | 408 |
| Verhütungsspritze  | 408 |
| Nachverhütung  | 408 |
| Schwangerschaft  | 411 |
| Woher weißt du, daß du schwanger bist?                         | 411 |
| Deine Gefühle  | 412 |
| Der Schwangerschaftstest                                       | 415 |
| Du bist schwanger  | 417 |
| Welche Rolle spielt dabei der Junge?                           | 419 |
| Deine Eltern   | 422 |
| Wie weit ist deine Schwangerschaft?                            | 423 |
| Abtreibung   | 424 |
| Gesetz und Abtreibung  | 427 |
| Wo kann ich die Abtreibung machen lassen?                      | 430 |
| Risiken und Komplikationen                                     | 431 |
| Die Absaugmethode  | 432 |
| Die Ausschabung  | 435 |
| Die eingeleitete Abtreibung                                    | 437 |
| Nachbehandlungen   | 438 |

|   |     |
|---|-----|
| Du bringst das Baby zur Welt                                    | 442 |
| Die Entscheidung, Eltern zu werden                              | 442 |
| Pflegestellen   | 449 |
| Adoption  | 452 |
| Sexuell übertragbare Krankheiten                                | 455 |
| Wie kannst du sexuell übertragbare Krankheiten vermeiden?       | 457 |
| Woher weißt du, ob du eine sexuell übertragbare Krankheit hast? | 459 |
| Beim Arzt   | 461 |
| Den Partner informieren   | 463 |
| Sexuell übertragbare Krankheiten und Schwangerschaft            | 464 |
| Aids  | 465 |
| Gonorrhöe   | 475 |
| Herpes  | 476 |
| Harnröhrenentzündung  | 478 |
| Syphilis  | 480 |
| Feigwarzen  | 482 |
| Scheidenentzündung  | 483 |
| Pilzinfektionen * Trichomoniasis                                | 487 |
| Filzläuse   |     |
| <b>Anhang</b>   | 489 |
| Adressen  | 489 |
| Bücher  | 491 |
| Abbildungsnachweis  | 492 |
| Register  | 493 |