

INHALT

Was ist Pubertät?	4
Wie fängt es an?	6
Das Gehirn spielt mit	8
Die Brüste wachsen	10
Stilvolle Stütze – alles über Büstenhalter	12
Die erste Periode	14
Jetzt wird's haarig	18
Pickel & Haut	20
Augen und Zähne	24
Körpergeruch & Körperpflege	26
Alles über Füße	28
Jungen & Pubertät	30
Liebe & Beziehungen	32
Sex & und wie Babys gemacht werden	36
Verhütung	38
Gesundheit, Essen & Fitness	40

Körperwahrnehmung	42
Body-Shaming	44
Soziale Medien & Smartphones	46
Cyber-Mobbing	48
Mobbing & Gruppenzwang	50
Leben in der Schule	52
Sexismus und Geschlechtergleichheit	54
Die liebe Familie	56
Depression	58
Erwachsen werden	60
Wörterklärungen	62
Register	63
Die Seite für Erwachsene	64