

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	IX
Ich höre was, was du nicht fragst – warum und worüber Mütter mit Töchtern reden sollten	1
Im Loslassen Halt geben – Die Mutter-Tochter-Beziehung in der Pubertät	1
Worüber und wie sollte man mit Töchtern reden?	3
Wer? wie? was? – wie Kommunikation gelingen kann	4
Mütter fragen – Mütter wissen	7
Die weibliche Pubertät und Adoleszenz aus biologisch-medizinischer Sicht	11
Definition von Pubertät und Adoleszenz	11
Hormone und Umbauprozesse im Gehirn interagieren	13
Genetisch bedingtes geschlechtstypisches Verhalten	20
Der Mädchenkörper verändert sich äußerlich	23
Scham- und Achselbehaarung	23
Körpergröße und Körpergewicht nehmen in der Pubertät stark zu	24
Die Veränderungen der weiblichen Brust	26
Die Körperveränderungen: Eine Voraussetzung für die erste Menstruation	27
Eine Art Danebenleben ... Körperakzeptanzprobleme von Mädchen	29
Das weibliche Körperbild in der Pubertät	30
Weibliche Attraktivität – Männliche Stärke	33
Maladaptive Ausweichmöglichkeit: Essstörungen	34
Wie müssten Unterstützungsangebote gestaltet sein?	35
Mütter fragen – Mütter wissen	36
Wunderwerk Mädchenkörper	39
Die äußeren Geschlechtsorgane verändern sich	39
Die inneren Geschlechtsorgane verändern sich	45
Der weibliche Zyklus – Monat für Monat für Monat	53
Bedingungsebenen der Menstruationsperzeption	53
Historie der Menstruationsperzeption	55
Das Tabu lebt	57
Menarche = Die 1. Regel – 1. Menstruation – 1. Periode – 1. Blutung	59
Mütter fragen – Mütter wissen	61
Der Regelblues oder das Prämenstruelle Syndrom (PMS)	63
Unregelmäßigkeiten der Regel	66
Aber wie erleben junge Mädchen in der Pubertät heute ihre Menstruation?	70
Schulsport während der Menstruation	72

V

Intimpflege / Menstruationshygiene	75
Intimpflege	75
Menstruationshygiene	76
Mütter fragen – Mütter wissen	83
Das Toxische Schocksyndrom (TSS)	84
Schön, schlau, schlank und gesund – Ernährung und Sport in der Pubertät	87
Die Ernährung in der Pubertät	87
Sport in der Pubertät	89
Keine Ahnung, ob das Liebe ist – Junge Mädchen und Sexualität	95
Die Sinnaspekte von Sexualität	95
Die psychosexuelle Entwicklung von Mädchen	96
Dornröschen darf nicht mehr schlafen – Die erwachende Sexualität und ihre Perzeption	98
Sexuelle Triebimpulse werden geschlechtsspezifisch wach	99
„Wann fängt denn das an, dass das schön ist?“	102
Jugendsexualität heute	105
Overnewsed and underinformed – Sexualität im Internet	106
Mütter fragen – Mütter wissen	109
Kinderwunsch, Fruchtbarkeit, Teenagerschwangerschaften	113
Junge Mädchen und Kinderwunsch	113
Kinderwunsch – ein gesellschaftlich vernachlässigtes Thema weiblicher Identität	114
Teenagerschwangerschaften	115
Den eigenen Körper schützen lernen – Kontrazeption	119
Gibt es unfruchtbare Tage?	121
Die Pille	123
Das Kondom	129
Die „Pille danach“	131
Mütter fragen – Mütter wissen	133
Den eigenen Körper schützen lernen – Junge Mädchen und sexuell übertragbare Infektionen (STI)	139
Warum sind junge Mädchen besonders empfänglich für sexuell übertragbare Infektionen?	139
Chlamydien – eine heimliche Epidemie unter Jugendlichen	141
Humanes Papillomvirus (HPV) – Gebärmutterhalskrebs-Impfung	142
Chlamydien und HPV führen im öffentlichen Bewusstsein ein Schattendasein in Zeiten von HIV und AIDS	144
Wie und warum wir mit Töchtern über Chlamydien und HPV reden sollten	145

Wenn Ihrer Tochter ärztlicher Rat gut tun würde ... Kinder- und Jugendarzt / Hausarzt / Frauenarzt / Hautarzt*	149
Kinder- und Jugendarzt / Hausarzt	150
Frauenarzt	152
Mütter fragen – Mütter wissen	155
Hautarzt	157
Ein Wort zum Schluss	161
Quellenangaben	162