

INHALT

Vorwort	8
Die eigene Pubertät im Rückblick? – Anstrengend!	8
Und plötzlich stecken wir wieder mittendrin – diesmal als Eltern	9
Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern	11
Verstehen und strategisch handeln – Wege zu einem besseren Miteinander	12
Die Mädchensprechstunde – Antworten auf wichtige medizinische Fragen	13
Über mich	14
Die Pubertät unter die Lupe genommen	15
Was genau ist eigentlich „die Pubertät“?	15
Wie sich nun der Körper verändert	17
Wie sich nun das Verhalten verändert	19
Wie sich jetzt die Seele verändert	22
Plötzlich ist alles anders – So bleibt ihr trotzdem ein Team	24
Die vier Bausteine des guten Miteinanders	25
Umbau der Familienstruktur – Warum sich nun die Rollen in der Familie ändern	26
Alte Rollen werden in Frage gestellt	27
Die Familienstruktur gerät ins Wanken	28
Kluge Strategien, wie ihr euch als Familie neu aufstellen könnt	29
Verständnis – Innere Unordnung zieht äußere nach sich	29
Sicheres Gegenüber – Ihr bleibt immer Eltern	30
Loslassen – Verabschiedet euch von alten Vorstellungen	31
Da Sein – Halt geben, wenn ihr gebraucht werdet	31
Außer Kraft gesetzt – Warum nun alte Regeln nicht mehr gelten	34
Alte Regeln werden hinterfragt	34
Kluge Strategien für neue und alte Regeln	35
Verständnis – Der Hunger eurer Töchter auf das Leben	35
Sicheres Gegenüber – Einen schützenden Rahmen geben	36

Loslassen – Mehr Freiheiten zulassen	37
Da Sein – Der gute Umgang mit gebrochenen Regeln	38
Verständigungsprobleme – Warum ihr euch einfach nicht mehr	
„versteht“	40
Zwei verschiedene Sprachen und kein passendes Wörterbuch	40
Kluge Strategien, wie ihr wieder eine gemeinsame Sprache	
finden könnt	41
Verständnis – Die neue Sprache schafft Distanz zu den Eltern	41
Sicheres Gegenüber – Ihr seid starke standfeste Eltern	43
Loslassen – Wenn ihr nicht mehr als wichtigste Gesprächspartner	
erwünscht seid	44
Da Sein – Die Tür zu einem ruhigen Gespräch offen halten	46
Verschiedene Sichtweisen – Warum ihr nun unterschiedliche	
Weltbilder habt	48
Veränderte Wertvorstellungen	48
Kompromisslose Weltanschauung	49
Kluge Strategien, wie ihr dennoch gemeinsam in eine Richtung	
blicken könnt	50
Verständnis – Eine andere Sichtweise als Mittel zur Abgrenzung	50
Sicheres Gegenüber – Unterschiedliche Sichtweisen zulassen	51
Loslassen – Und euren Töchtern damit Vertrauen entgegenbringen	52
Da Sein – Auf Fragen gemeinsam Antworten finden	52
Schamalarm – Warum jetzt alles nur noch peinlich ist	55
Die lange Liste der Peinlichkeiten reicht von nackten Körpern	
bis zu den eigenen Eltern	56
Kluge Strategien für ein Miteinander, das für keinen unangenehm ist	57
Verständnis – Durch Unsicherheit entsteht Scham	57
Sicheres Gegenüber – Zeigt Respekt für die neuen Schamgrenzen	59
Loslassen – Habt Vertrauen, dass sich eure Töchter zurechtfinden	
werden	60
Da Sein – Mit einer Balance zwischen Distanz und Nähe	61

Himmel hoch jauchzend und zu Tode betrübt!	65
Deshalb geht es immer hoch und runter	65
Der gute Umgang mit den Stimmungsschwankungen	66
Nicht in diesem Ton!	68
So gelingt euch eine gute Kommunikation	69
Immer dieses Chaos!	71
Leichtes Durcheinander oder Saustall? – Ein ewiger Streitpunkt	72
Schlaue Tipps gegen die große Unordnung	72
Dieser wahnsinnige Egoismus!	75
Ihr sucht das Mitgefühl eurer Töchter – Vergeblich	75
So kommt ihr gemeinsam zurück zu einem emphatischen Miteinander	75
Alles total egal!	77
Die Grundstimmung: Kein Bock auf gar nichts	78
Mit Verständnis und Liebe gemeinsam aus der	
„Mir-doch-egal-Haltung“	79
Dieser ewige Zickenkrieg!	81
Ihr erinnert euch noch gut an den Wunsch, dazu gehören zu wollen ..	82
So unterstützt ihr eure Töchter beim Thema	
Freundschaft und Cliquesbildung	83
Von morgens bis abends nur Handy!	86
Soziale Netzwerke, Chats und Serien – und das wahre Leben	
muss warten	86
So verhilft ihr euren Töchtern zu einem gesunden Umgang	
mit Handy, Tablet & Co	87
Wenn das Herz bricht	90
Liebeskummer tut weh – Im ganzen Körper	90
Seite an Seite beim ersten Liebeskummer – So helfst ihr euren Töchtern	
darüber hinweg	91
Hetero, lesbisch, bi, trans – Wenn die Richtung noch nicht klar ist ...	93
Die Pubertät als Zeit der sexuellen Orientierung	95

Wenn eure Töchter Mädchen (oder auch Mädchen und Jungs) lieben . . .	97
So könnt ihr eure Mädchen nun gezielt unterstützen	97
Wenn eure Töchter lieber Söhne sein möchten	99
„Liebe Mama, lieber Papa!	
Das wünsche ich mir von euch ...“	100

Die Mädchen-Sprechstunde 102

Alles rund um die Menstruation	103
Die erste Regelblutung	103
Die Menstruation – kurz & knapp erklärt	105
Der Menstruationskalender – den Zyklus im Auge behalten	108
Menstruationshygiene	109
Eine Übersicht über verschiedene Menstruationsartikel	109
Welcher Menstruationsartikel ist nun der richtige für Mädchen?	114
Probleme mit der Menstruation	115
Sehr schmerzhafte Menstruation	116
Sehr unregelmäßige Menstruation	121
Sehr starke Menstruation	123
Alles rund um die Brust	125
Wann fängt die Brust an zu wachsen?	126
Ab wann brauchen eure Töchter einen BH?	126
Kann man das Brustwachstum beeinflussen?	128
Probleme mit der Brust	128
Wenn die Brust zieht und spannt	128
Wenn die Brüste nicht gleichmäßig wachsen	129
Was Mädchen sonst noch plagen kann	130
Blasenentzündungen – wenn das Pipimachen wehtut	130
Schnelle Hilfe bei Blasenentzündungen	131
Das beugt Blasenentzündungen vor	132
Scheideninfektionen – wenn es unten immer wieder juckt und brennt	133
Schnelle Hilfe bei Scheideninfektionen	135
Das beugt Scheideninfektionen vor	135
Kreislaufprobleme – und plötzlich wird es schwarz vor den Augen	137

Das hilft gegen Kreislaufprobleme	138
Hautunreinheiten und fettige Haare	139
Das hilft gegen fettige Haare	140
Pflegetipps für die Haut	141
Ungebetener Besuch – alles Wichtige über Geschlechtskrankheiten ..	143
HIV/AIDS	144
Chlamydien	145
HPV/ Humane Papillomaviren	146
HPV-Impfung – ja oder nein?	147
Warnzeichen für sexuell übertragene Krankheiten	148
Psychische Probleme in der Pubertät	149
Warnsignale für ernsthafte Störungen	150
Essstörung	151
Depression	152
Alkohol- und Drogenmissbrauch	153
Die häufigsten Fragen in der Mädchensprechstunde	154
Wann sollte der erste Frauenarztbesuch stattfinden?	154
Wann ist der „richtige“ Zeitpunkt für den ersten Sex?	155
Welche Verhütungsmittel gibt es für Mädchen?	157
Kondom	159
Pille	160
Vaginalring	163
Hormonpflaster	163
Verhütungsstäbchen	164
Notfallverhütung – die „Pille danach“	165

Schlusswort	167
--------------------	------------

Danksagung	171
-------------------	------------

Anhang	173
---------------	------------

Energie- und Nährstoffbedarf von Mädchen in der Pubertät	173
Zum Weiterlesen und Informieren	174