

# Inhalt

---

<b>Vorspiel</b> . . . . .	7
<b>1 Deine Beziehung zu dir, deinen Eltern und deinen Freunden verändert sich: die Pubertät</b> . . . . .	11
Du veränderst dich . . . . .	11
Eltern sind auch Menschen . . . . .	20
Es ist wichtig, Freunde zu haben . . . . .	21
<b>2 Unserem Körper auf der Spur</b> . . . . .	24
Körpergefühl bekommen . . . . .	24
Wie der weibliche und der männliche Körper aussieht . . . . .	29
Krankheiten . . . . .	46
<b>3 Wir reagieren auf sexuelle Reize</b> . . . . .	51
Die Erregungsphase . . . . .	51
Die Plateauphase . . . . .	54
Die Orgasmusphase . . . . .	57
Die Rückbildungsphase . . . . .	60
<b>4 Zärtlichkeit mit jemandem, den ich mag: die Selbst- befriedigung</b> . . . . .	65
<b>5 In echt ist es anders als im Film</b> . . . . .	71
Liebe ist (wie) . . . . .	77
<b>6 Ein bißchen lesbisch, ein bißchen schwul</b> . . . . .	79
<b>7 Nie zu jung für Freundschaft und Liebe</b> . . . . .	89
Wie alles anfängt und welche Schwierigkeiten es geben kann. . . . .	89

Was ist Liebe? . . . . .	93
Auch die Trennung gehört dazu . . . . .	101
<b>8 Zärtlichkeit und Sexualität in der Beziehung.</b> . . . . .	108
›Ich will nicht mehr von dir, als du mir geben willst‹ . . . . .	108
›Wann darf ich mit meiner Freundin bzw. meinem Freund schlafen?‹ . . . . .	112
Nein sagen können und sich trotzdem lieben. . . . .	116
›Der Junge muß doch den ersten Schritt machen‹ – Was Jungen und Mädchen voneinander erwarten . . . . .	118
Was beim Geschlechtsverkehr geschieht . . . . .	120
Über Sexualität sprechen . . . . .	125
Probleme, die es bei der Sexualität geben kann . . . . .	127
<b>9 Verhütung ist wichtig</b> . . . . .	135
Was es vorher zu bedenken gibt . . . . .	135
Was du über Verhütungsmethoden wissen solltest . . . . .	139
<b>10 Lexikon</b> . . . . .	158
<b>Ein Nachspiel</b> . . . . .	164
<b>Bildnachweis</b> . . . . .	168