

Inhalt

Einleitung 7

- 1 **Du lebst nicht allein auf der Welt** 11
Du bist nicht allein auf der Welt: Eltern 14

- 2 **Über den Beginn** 22
Wie alles anfängt 22
Warum flieg ich auf ihn - Warum liebe ich sie? 27
Übungen 32

- 3 **Wie im siebten Himmel** 35
Übungen 41

- 4 **Äußerliches und Innerliches** 47
Aussehen wie Don Johnson oder Madonna 47
Echt sein ist angesagt 56
Übungen 60

- 5 **Schweigen ist Silber - reden ist Gold** 63
Ich muß sagen, was ich will 63
Übungen 68

- 6 **Was ist für mich wichtig?** 72
Normen und Orientierungen, die mich leiten 72
Übungen 81

- 7 **Schwierige Gefühle** 85
Treue 85
Übungen 92
Eifersucht 94

Übung 98

Dazwischenstehen 99

- 8 **Manchmal bist du mir zu nahe,
manchmal bist du mir zu fern** 103
Übungen 109
- 9 **Auch die Trennung gehört dazu** 113
Übungen 121
- 10 **Wenn sich die Liebe körperlich ausdrückt** 124
Vielfalt an Zärtlichkeit 124
Das erste Mal 129
Erwartungen an das erste Mal 134
Wann darf man miteinander schlafen? 136
Miteinander schlafen 139
Probleme, die es geben kann 143
Über Sexualität sprechen 148
Übungen 150
- 11 **Selbstbefriedigung** 152
- 12 **Lesbisch und schwul sein** 160
- 13 **Es reicht nicht, nur darüber zu sprechen, sie muß auch
angewandt werden: Verhütung** 169
- 14 **Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch** 176
- 15 **Sexuelle Gewalt** 183
- 16 **AIDS geht jeden an** 190