

# Darum geht's:

// erwachen Seite 8–9  
Einleitung

// ich Seite 10–21

Wann beginnt die Pubertät?  
Warum wird plötzlich alles ganz anders?  
Warum ist meine Laune heute so, morgen so?  
Wer bin ich eigentlich?  
Bin ich schön?  
Wie werde ich selbstbewusster?  
Was soll aus mir werden?

// weiblich Seite 22–37

Was verändert sich in der Pubertät?  
Woran merke ich, dass ich in der Pubertät bin?  
Wann kommt die erste Monatsblutung?  
Was bedeutet die erste Regel?  
Die Regel – eine regelmäßige Sache?  
Gehören Schmerzen und Unwohlsein bei  
der Blutung dazu?  
Sind Frauen während der Regel wirklich  
launischer als sonst?  
Bekommt meine Brust die richtige Form?  
Was ist bei Jungen in der Pubertät anders?

// liebe Seite 38–53

Was ist Liebe überhaupt?  
Warum gerade der?  
Wie komme ich darüber hinweg,  
dass er mich verlassen hat?  
Wie werde ich mit meiner Eifersucht fertig?  
Wie kann ich ihn auf mich aufmerksam machen?  
Wie trenne ich mich von ihm, ohne ihn zu verletzen?

Ist Liebe für Jungen und Mädchen das Gleiche?  
Gehören Liebe und Sex zusammen oder nicht?

**// sex** Seite 54–101

Ist der siebte Himmel der richtige Ort für Sex?  
Wann darf man miteinander schlafen?  
For the very first time – was passiert dabei?  
Wie fühlt sich ein Orgasmus an?  
Gefällt es ihm wirklich mit mir?  
Mir macht Sex keinen Spaß – bin ich nicht normal?  
Was ist pervers?  
Darfen sich Mädchen auch selbst befriedigen?  
Ich mag Mädchen eigentlich lieber – bin ich lesbisch?  
Welche Verhütungsmittel sind für junge  
Mädchen geeignet?  
Was sind die Vor- und Nachteile von hormonellen  
Verhütungsmitteln?  
Wie wird ein Kondom richtig angewendet?  
Wie funktionieren Pille und Scheidenring?  
Woran merke ich, dass ich schwanger bin?  
Was passiert bei einer Schwangerschaft?  
Ich bin schwanger – was nun?  
Ist Aids noch eine Bedrohung?  
Ist es sinnvoll, einen Aids-Test zu verlangen?  
Wie schütze ich mich vor Geschlechtskrankheiten?  
Ich wurde missbraucht – wo finde ich Hilfe?

**// familie & freunde** Seite 102–114

Warum komme ich jetzt oft mit meinen  
Eltern nicht klar?  
Warum wollen meine Eltern sich trennen?  
Warum mögen meine Eltern meine Freunde nicht?  
Warum sind mir meine Eltern auf einmal peinlich?  
Warum kommandieren mich alle herum?  
Was muss ich bei sozialen Netzwerken beachten?

**// unterwegs** Seite 115–129

Weshalb habe ich plötzlich keine Lust mehr  
auf Schule?

Warum macht mich die Schule immer so müde?

Kann ich nicht einfach von der Schule abgehen?

Wie bekomme ich mehr Taschengeld?

Darf ich einen Job annehmen?

Wie kann ich mich für etwas Sinnvolles engagieren?

Kann ich einen Schüleraustausch machen?

**// fit** Seite 130–154

Kann man Haut und Haare schönessen?

Was kann ich gegen meine Akne tun?

Bin ich zu dick?

Muss ich mich während der Regel öfter waschen?

Welcher ist der richtige Menstruationsschutz?

Wie bekomme ich schönere Zähne?

Was muss ich beachten, wenn ich mich tätowieren  
oder piercen lassen möchte?

Wie komme ich um Drogen herum?

Warum ist Sport so wichtig für mich?

Wann muss ich zum Frauenarzt?

Was soll ich tun, wenn ich denke, ich kann nicht  
mehr?

**// wach** Seite 155–156

Schlusswort

**// weiter** Seite 157–166

Wo finde ich Hilfe, wenn ich welche brauche?