

Darum geht's:

erwachen 9

9 Einleitung

ich 11

- 12 Was passiert in der Pubertät mit mir?
- 13 Warum ist plötzlich alles ganz anders?
- 14 Warum ist meine Laune manchmal so wechselhaft?
- 18 Wer bin ich eigentlich?
- 19 Warum finde ich meinen Körper auf einmal nicht mehr so toll wie früher?
- 22 Was macht einen »richtigen« Mann aus?
- 25 Müssen Jungen wirklich immer mutig sein?
- 25 Was kann ich tun, wenn ich mal wieder total durchhänge?
- 27 Woran merke ich, dass es anderen schlecht geht?
- 28 Was soll aus mir werden – gerade in diesen schwierigen Zeiten?

andere 30

- 31 Warum benehmen sich meine Eltern jetzt manchmal so blöd?
- 33 Warum wollen meine Eltern sich trennen?
- 36 Warum mögen meine Eltern meine Freunde nicht?
- 37 Wieso glauben Erwachsene immer, dass sie im Recht sind?
- 39 Mit meinen Freunden zusammen fühle ich mich stark, warum traue ich mir allein kaum etwas zu?
- 41 Warum rückt mir meine Mutter jetzt ständig zu dicht auf den Pelz?
- 44 Wie kann ich meinem Vater mehr Zeit abgewinnen?

männlich 46

- 47 Wieso hört man überhaupt plötzlich auf, Kind zu sein?
- 49 Wann beginnt eigentlich die Pubertät?
- 50 Woran merke ich, dass ich in der Pubertät bin?
- 53 Warum ist meine Stimme auf einmal so komisch?
- 54 Ab wann kann ich mich rasieren?
- 55 Wie kommen nachts die Flecken in mein Bett?
- 56 Wird mein Glied groß genug werden?
- 58 Woher kommen die Samen?
- 60 Welche Rolle spielt das Testosteron?
- 61 Wieso wird das Glied steif?
- 62 Welchen Sinn hat die Vorhaut?
- 63 Warum hat mein Glied einen Knick?
- 64 Ich habe einen kleinen Busen, ist etwas mit mir nicht in Ordnung?
- 65 Was ist bei Mädchen in der Pubertät anders?

liebe 67

- 68 Was ist Liebe überhaupt?
- 70 Ist es unmännlich, von Liebe zu schwärmen?
- 70 Warum bin ich nie richtig verknallt?
- 71 Warum gerade die und nicht ihre Freundin?
- 73 Was kann ich tun, damit Mädchen mehr auf mich abfahren?
- 75 Warum sind Äußerlichkeiten für Mädchen oft so wichtig?
- 76 Warum müssen Mädchen manchmal endlos reden?
- 77 Sie hat mich verlassen, wie komme ich damit klar?
- 79 Wie werde ich mit meiner Eifersucht fertig?
- 80 Wie trenne ich mich von ihr, ohne ihr wehzutun?
- 81 Gehören Liebe und Sex nun zusammen, oder nicht?

sex 83

- 84 Wann kann man miteinander schlafen?
- 87 Was passiert beim ersten Mal?
- 91 Wie fühlt sich ein Orgasmus an?

- 93 Warum denke ich den ganzen Tag an Sex?
- 95 Warum sind meine Fantasien so wahllos?
- 96 Warum machen mir ältere Frauen auf einmal Avancen?
- 98 Wieso zieren sich die Mädchen so, wenn man mit ihnen (gleich) ins Bett möchte?
- 101 Warum komme ich immer so früh?
- 102 Wieso reagiert das Glied manchmal nicht, wie ich es will?
- 103 Bin ich ein guter Liebhaber?
- 104 Kann ich zu einer Prostituierten gehen?
- 108 Was ist pervers?
- 109 Wie bekomme ich meine sexuellen Wünsche erfüllt?
- 110 Ist es schädlich, sich oft zu befriedigen?
- 112 Ich kuschele noch immer so gerne, ist das normal?
- 113 Mädchen interessieren mich nicht, was kann ich tun?
- 117 Wieso reagieren Mädchen so komisch, wenn ich deftige Sex-Ausdrücke verwende?
- 119 Wie kann ich verhindern, jetzt schon Vater zu werden?
- 120 Wie benutze ich ein Kondom richtig?
- 123 Welche Verhütungsmittel gibt es sonst noch?
- 127 Warum gibt es keine besseren Verhütungsmittel für Männer?
- 128 Meine Freundin ist schwanger – was nun?
- 131 Wie kommt eine Schwangerschaft zustande?
- 134 Wie kann ich mich vor einer Ansteckung mit Aids schützen?
- 137 Soll ich einen Aids-Test verlangen?
- 139 Wie schütze ich mich vor Geschlechtskrankheiten?
- 140 Ich wurde missbraucht – wo finde ich Hilfe?

unterwegs 143

- 144 Wie kommt es, dass ich plötzlich keine Lust mehr auf Schule habe?
- 145 Warum macht mich die Schule immer so müde?
- 149 Wieso herrscht so viel Gewalt an den Schulen?
- 150 Wie kann man sich gegen Gewalt zur Wehr setzen, ohne selbst zuzuschlagen?
- 152 Kann man Noten oder Sitzenbleiben anfechten?
- 154 Kann ich nicht einfach von der Schule abgehen?

- 155 Wie bekomme ich mehr Taschengeld?
- 156 Darf ich einen Job annehmen?
- 157 Wie kann ich mich für etwas Sinnvolles engagieren?
- 159 Wann muss ich zur Bundeswehr?

fit 162

- 164 Wieso bekomme ich auf einmal so viele Pickel?
- 165 Wieso wird so viel über gesunde Ernährung gesprochen?
- 168 Wie bekomme ich schönere Zähne?
- 170 Wir feiern fast jedes Wochenende durch – wozu muss man überhaupt schlafen?
- 171 Sind Drogen wirklich so schlimm?
- 174 Wie bekomme ich einen Waschbrettbauch?
- 177 Wie viel Körperpflege braucht der Mann?

wach 179

- 179 Schlusswort

weiter 181

- 181 Wo finde ich Hilfe, wenn ich alleine nicht klarkomme?