

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?