

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Praktische Tipps	6
1 Über Freundschaft und Liebe	7
Freundschaftsgedicht	7
Meine Gefühle und ich	8
Gefühlspaare (Fratzen-Memo)	9
Gefühlsthermometer	10
Freundschaft – was ist das?	11
Gute Freunde	12
Erste Liebe	13
Was ist Liebe?	14
Schmetterlinge im Bauch	15
Liebe kann so bunt sein	16
Das Herz fühlt mit	17
Gute Gefühle – schlechte Gefühle	18
Hier bestimme ich!	19
Gemischte Gefühle	20
Fass mich (nicht) an!	21
Die Nein-Hand	22
Neinsagen	23
Gute Geheimnisse – schlechte Geheimnisse	24
2 Über Mädchen und Jungen	25
Über Mädchen und Jungen	25
Typisch Mädchen? Typisch Junge?	26
Nur für Mädchen oder nur für Jungen?	27
Mädchen sind blöd und Jungen sind doof	28
Mädchen und Jungen entwickeln sich anders	29
3 Über die Pubertät	30
Was bedeutet eigentlich Pubertät?	30
Vom Mädchen zur Frau	31
Die Menstruation (Monatsblutung)	32
Körperpflege für Mädchen	33
Vom Jungen zum Mann	34
Der Stimmbruch	35
Feuchte Träume	36
Körperpflege für Jungen	37
Pubertät bei Mädchen und Jungen	38

Inhaltsverzeichnis

4	Über die Sexualität	39
	Fragestunde	39
	Sexualität ist bei jedem anders	40
	Sexualität ist nicht peinlich	41
	Ich fühle mich gut, so wie ich bin	42
	Die Geschlechtsteile 1	43
	Die Geschlechtsteile 2	44
	Die Geschlechtsteile 3	45
	Ganz schön intim	46
	Was ist ein Kondom?	47
5	Wie ein Kind entsteht	48
	Wie ein Kind entsteht 1	48
	Wie ein Kind entsteht 2	49
	Im Doppelpack: Zwillinge	50
	Die Schwangerschaft	51
	Das Baby im Mutterleib	52
	Schwangerschaft-Domino 1	53
	Schwangerschaft-Domino 2	54
	Die Geburt	55
	Was ein Baby alles braucht	56
	Das Baby-Quiz	57
	Buntes Familienleben	58
	Familie – ganz schön knifflig!	59
	Das bin ich	60
	Lösungen	61