

Cornelia Nitsch, Brigitte Beil,
Cornelia von Schelling

Pubertät:

Kein Grund zur Panik!

Ein Buch für Töchter,
Söhne, Mütter und Väter

Aktualisierte Neuauflage

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Pubertät – was ist das überhaupt?	11
Was bedeutet Pubertät?	12
2. Erwachsen werden in Etappen	21
Die drei wichtigsten Phasen der Pubertät	22
3. Wie sich der Körper verändert	31
Warum die Pubertät früher beginnt und länger dauert	32
Und plötzlich wächst der Busen	38
Unvermittelt kippt die Stimme	42
So läuft das Programm bei Mädchen ab	46
Die Menstruation	48
So läuft das Programm bei Jungen ab.....	54
Nachts im Schlaf der erste Samenerguss	56
Womit fast jeder zu kämpfen hat: Akne, Schwitzen, Müdigkeit	58
Soll das etwa ich sein? Das neue Körpergefühl.....	62
Komplexe und Schamgefühle	66
4. Neue Spielräume für das Denken.....	73
Die Welt mit anderen Augen sehen	74
Was geschieht hinter der Stirn?.....	76
Mehr Interesse am Denken?	80
Stolz auf den eigenen Kopf.....	84
Denken strengt an.....	86
Ich denke, also bin ich	88
Neue Welten.....	92
Beim Denken Pause machen.....	96

5. Lernen, Schule – vor allem Quälerei?	101
Wofür lernen?	102
Probleme beim Lernen	104
Mehr Selbstbestimmung und Eigenständigkeit	112
Neue Medien und Lernen	118
Schule: Wo ist mein Platz?	122
Anstrengende Zeiten für Lehrer und Schüler	128
Schule gleich Konkurrenzkampf	134
Schulmüde	140
»Ich will raus aus der Schule!«	144
Mobbing in der Schule	148
6. Im Mittelpunkt des Interesses: Die Sexualität ..	153
Sexualität: Das neue Thema Nummer eins	154
Ein Drahtseilakt zwischen sexy und zurückhaltend: Wie Mädchen Sexualität erleben	158
Jonglieren zwischen Zärtlichkeit und Coolsein: Wie Jungen Sexualität erleben	162
Onanieren: Den eigenen Körper erforschen	166
Pornos, dreckige Witze, rüde Sprüche	168
Das erste Mal	172
Damit kein Baby kommt: Verhütung	178
Über Sex reden	182
Die Liebe entdecken	186
Die Liebe – ein verwirrendes Spiel	192
Liebeskummer	196
Feste Beziehungen oder immer wieder Eroberungen? ..	200
Homoerotische Phasen und die Angst davor	204
7. Alles dreht sich um das eigene Ich	207
Die eigene Identität: Wie findet man sie?	208
Auf dem Weg zur Weiblichkeit	216
Auf dem Weg zur Männlichkeit	224

Der Hang zum Chillen und Träumen	232
Bin ich schön?	238
Mode und shoppen: Welches Label muss es sein?	244
Piercings, Tattoos und Schönheitsoperationen.	248
Mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt:	
Achterbahn der Gefühle.	254
Ängste gehören einfach dazu.	258
Mit Ängsten richtig umgehen	260
Strotzend vor Lebensfreude.	264
Sport: Der Drang, über sich selbst hinauszuwachsen ..	266
Körperkult: Fit, schlank und perfekt sein	270
Mutproben: Das lustvolle Spiel mit dem Feuer.	274
Allmachtsfantasien: Mal die Größten, mal ganz hilflos	278
8. Über das Loslassen	281
Abschied von den Kinderzeiten	282
Selbstständig werden: Ein Hindernislauf.	284
Die große Freiheit bricht an.	292
Eigene Wege entdecken	298
Erziehung: Auf Vertrauen setzen	304
Verbindlichkeit – aus der Mode gekommen?	308
Neue Medien, neue Umgangsformen?	316
Provokation und Streit um jeden Preis	320
Das Ich und die Umwelt.	330
Intimsphäre: Sich selbst begegnen	334
Idole: Mehr als die Flucht in eine Traumwelt	336
Die Gruppe: Dazugehören um alles in der Welt.	338
Freunde: Schutz vor dem rauen Wind der Freiheit	344
Jeden Abend auf Achse.	348
Lieber zu Hause bleiben?	352
Sprache: Ein ganz eigener Code	358
Kritik an den Eltern und Versöhnung	364

9. Grenzenlose Medienwelt	367
Facebook: Immer neue Freunde?	368
Mobbing im Netz.	376
Handy – Tag und Nacht verfügbar	382
Computerspiele und digitaler Konsum – Suchtgefahr?	390
10. Und was, wenn Probleme überhand- nehmen?	397
Gewalt: Wohin mit den Aggressionen?	398
Über die Ursachen von Gewalt	402
Rauchen: Immer noch ein Riesenthema bei Jugendlichen.	406
Entspannen und gut drauf sein per Droge?	410
Saufen: Mitmachen, weil's alle tun?	418
Register	423