

# Allgemeine Literaturhinweise für Kinder und Eltern zu Pubertät und Sexualität

## Für Kinder



Jörg Müller/ Dagmar Geisler

### **Ganz schön aufgeklärt!**

2019, Loewe Verlag

Beinahe schon ein Klassiker der Aufklärungsliteratur: Klar und unverblümt erfahren Jungs wie Mädchen alles über ihren Körper in der Pubertät, über Sexualität und Verhütung, über Schwangerschaft und Geburt. Dass es dabei niemals peinlich wird, dafür sorgen die Bilder und kleinen Comics von Dagmar Geisler, die humorvoll durchs Buch führen. Auch für den Einsatz in der Schule geeignet. *Ab 11 Jahren.*



Helms, Antje / Holleben, Jan

### **Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden.**

2022, überarbeitet, Gabriel Verlag

Dein Körper verändert sich, neue Gefühle verwirren dich und du hast unzählige Fragen, die du aber meist für dich behältst? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich, denn hier erfährst du alles, was Mädchen und Jungen brennend gern wissen möchten.

Gemeinsam mit über dreissig Jugendlichen hat der Fotokünstler Jan von Holleben Bilder zum Erwachsenwerden entworfen, die zeigen, wie abenteuerlich und genial diese Zeit sein kann. Und wenn du die spannenden Antworten der Journalistin Antje Helms liest, wirst du feststellen, dass es anderen ganz ähnlich geht wie dir. *Ab 9 Jahren.*



### **Das Buch zur Zyklus-Show**

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula

### **Was ist los in meinem Körper: Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit**

2019, Knauer MensSana HC

Kompetent, erfrischend natürlich und ohne falsche Tabus schildert die Frauenärztin Dr. Elisabeth Raith-Paula die Vorgänge des weiblichen Körpers. Damit nimmt sie Mädchen am Beginn der Pubertät die Angst vor körperlichen und seelischen Veränderungen. Das Buch richtet sich aber auch an junge Frauen, die wissen wollen, welche Auswirkungen die unterschiedlichen Verhütungsmethoden auf ihren Körper haben.

*Ab 10 Jahren.*



Sonja Eismann, Amelie Persson

### **Wie siehst du denn aus? Warum es normal nicht gibt**

2020, Julius Beltz GmbH Verlag

Ist mein Bauchnabel komisch? Wie muskulös sollte man sein? Warum sind meine Haare nicht glatt? Schon 10-Jährige beurteilen ihre Körper oft im Vergleich mit Idealbildern aus den Medien. Denn wo sehen wir überhaupt echte Körper? Nackte Bäuche und Hintern, Haut und Haare in all ihren natürlichen Formen und Farben? Hier darf man gucken! Offenherzige Aquarellillustrationen zeigen Körperteile in all ihrer Unvollkommenheit und Liebenswürdigkeit. Kurze Texte erläutern, was anderswo oder zu anderen Zeiten für schön erklärt wurde. Ein Anstoß zum Hinterfragen und ins Gespräch kommen! *Ab 10 Jahren.*

Corinna Leibig, Hans Hopf

### **Bin ich richtig? Pubertätswegweiser für Jugendliche**

2021, Mabuse-Verlag

Die Pubertät ist eine der schwierigsten Lebensphasen überhaupt: Man löst sich von den Eltern, eine eigene Identität will aufgebaut werden und ein verwirrendes Gefühlschaos ist an der Tagesordnung. Der Körper verändert sich ständig und passt nicht mehr wirklich zu einem. Es herrscht das Gefühl, irgendwie nicht richtig zu sein. Bin ich richtig? ist ein Wegweiser für Jugendliche, die voller Selbstzweifel sind und sich nicht trauen, darüber zu sprechen. In diesem Buch werden die häufigsten Fragen ausgesprochen, altersentsprechend beantwortet, psychologisch erklärt und ansprechend illustriert. Die Jugendlichen erhalten Tipps und Hilfestellungen für neue Gedanken und neues Verhalten. Die Message lautet: «Du bist nicht allein mit deinen Zweifeln - aber genau richtig so, wie Du bist!» *Ab 10 Jahren.*



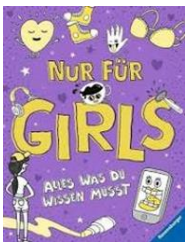
Lizzie Cox

### **Nur für Girls. Alles was du wissen musst**

2018, Ravensburger Verlag

Aufklärungsthemen altersgerecht, witzig und unverkrampft präsentiert.

Ist mein Körper okay? Kann ich schon schwanger werden? Und wie läuft das mit den Jungs? Mädchen in der Pubertät erhalten in diesem Aufklärungsbuch Antworten auf alle wichtigen Fragen zu Liebe, Sexualität, Verhütung, Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung, Essstörungen, Schutz vor Krankheiten, aber auch Mobbing, Beziehung zur Familie, Rechte und Pflichten. All diese Themen werden unverkrampft und kompetent erläutert. *9 - 11 Jahre.*



Chella Quint

### **Mut zum Blut 2021**

2021, Zuckersüss Verlag

Mut zum Blut! ist das inklusive Handbuch zum Thema Menstruation! Die Expertin Chella Quint beantwortet alle Fragen rund um die Periode: Sie stellt Menstruationsprodukte vor, erklärt, was im Körper vor sich geht, und zeigt uns, wie wir positiv und ohne Scham mit der Periode umgehen können.

Altersgerecht, informativ, unterhaltsam und vor allem: #periodpositive! *8 - 14 Jahre.*



Jessica Sanders

### **Liebe deinen Körper**

2020, Zuckersüss Verlag

Was, wenn jedes Mädchen ihren Körper lieben würde, so wie er ist? Denn Körper gibt es mit ganz verschiedenen Formen und Fähigkeiten. Alle diese Körper sind gute Körper. Sogar, wenn sie sich während der Pubertät verändern. Das Buch der Aktivistin und Sozialarbeiterin Jessica Sanders ermutigt junge Mädchen und Frauen, sich selbst so zu mögen, wie sie sind. Mit ihrer Einführung in Selbstliebe und Selbstfürsorge können Kinder und Jugendliche lernen, sich wertzuschätzen und Schönheitsideale zu hinterfragen. *8 - 14 Jahre.*



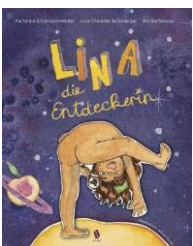
Schönborn, Sonnberger, Staffelmayr

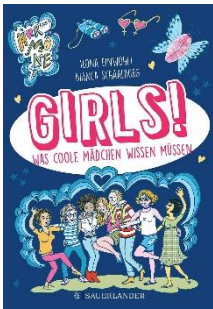
### **Lina die Entdeckerin**

2020, Achse Verlag

Aufklärerisches Kinderbuch zur Normalisierung und Enttabuisierung von Vulva und Sexualität. Das Bilderbuch Lina, die Entdeckerin erzählt die Forschungsreise der neugierigen Lina, die ihren eigenen Körper entdeckt und bereist. Dabei wird die Vulva ins Rampenlicht gerückt abseits von Unsicherheiten und Tabus. Lina weiß, dass ihr Geschlechtsorgan Vulva heißt und nicht dort unten oder zwischen den Beinen. Linas unterhaltsame Reise wird ergänzt durch informatives Wissen rund um Körperbehaarung und -hygiene, Nacktheit und Erwachsenwerden. Mit dem Buch möchten die Autor\*innen einen Beitrag leisten, um einen selbstverständlichen Umgang mit den Geschlechtsorganen bei heranwachsenden Menschen zu fördern. Der achtsame und präzise Umgang mit Sprache schafft eine Basis für ein positives Körpergefühl; das wertfreie Benennen aller Körperteile ist von großer Bedeutung für die Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung der Kinder.

*2 - 18 Jahre.*





Ilona Einwohlt, Bianca Schaalburg  
**GIRLS! Was coole Mädchen wissen müssen**

2019, Fischer Sauerländer Verlag

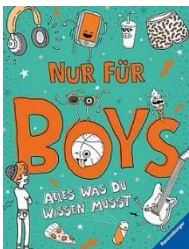
Peinlichkeitsalarm war gestern! In der Pubertät ist plötzlich nichts mehr wie es war: Der Körper stellt seltsame Dinge an, auf die man scheinbar keinen Einfluss hat, die Gefühle erklimmen schwindelerregende Höhen, nur um im nächsten Augenblick wieder in den Keller zu rauschen, man hat ständig Stress mit den Eltern und nur die beste Freundin scheint einen wirklich aus tiefster Seele zu verstehen. In dieser turbulenten Zeit ergeben sich bei Mädchen zahlreiche Fragen zu Dingen, die sie lieber nicht mit Eltern oder Lehrern bereden möchten und bei denen sie oftmals gar nicht so genau wissen, wie sie überhaupt danach fragen sollen. Fundiert, unverblümt und direkt liefert dieses Buch Antworten auf alle Fragen rund um Körper, Freundschaft, Gefühle und Sex. Die tollen Illustrationen machen die Lektüre zu einem Vergnügen für jüngere und ältere Leser. *Ab 10 Jahren.*



Barbara Pietruszczak  
**Die Heldin in dir. Warum du auf deinen Körper stolz sein kannst**

2023, Atrium Verlag  
MIT BODY POSITIVITY DURCH DIE PUBERTÄT

Alle sagen, wie ätzend die Pubertät ist, aber was heißt das eigentlich genau? Zugegeben, verwirrende Gefühle, Pickel und die erste Periode können ganz schön nerven. Aber wusstest du, dass dein Körper in dieser Zeit unglaubliche Dinge vollbringt und dabei wahre Superkräfte entwickelt? Spannende Fakten, hilfreiche Tipps und zahlreiche Übungen zeigen dir, wie du dich weiterhin in deinem Körper wohlfühlst und die Heldin in dir entdeckst! Behandelt viele wichtige Themen wie Selbstwahrnehmung, Grenzen setzen, Achtsamkeit und den Umgang mit Emotionen auch Eltern können hier noch was lernen. *Ab 10 Jahren.*



Alex Frith  
**Nur für Boys. Alles was du wissen musst.**

2018, Ravensburger Verlag

Begleitet sicher durch die Pubertät  
Wie rasiere ich mich richtig? Warum fahren meine Gefühle Achterbahn? Und wie läuft das mit den Mädchen? Verständlich und unverkrampft beantwortet dieses Aufklärungsbuch alle Fragen, die sich Jungs in der Pubertät stellen, zu Liebe, Sexualität, Verhütung, Schutz vor Krankheiten, aber auch Mobbing, das Verhältnis zu Eltern und Freunden, Rechte und Pflichten - kein wichtiges Thema bleibt hier unbehandelt. *9 - 11 Jahre.*



Benjamin Scholz  
**Jungsfragen. Alles was du über deinen Körper und das Erwachsenwerden wissen musst.**

2019, Rowohlt Verlag

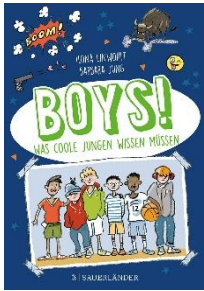
Aufklärung für die Generation Internet: Der erfolgreiche youTuber Benjamin Scholz beantwortet locker, witzig und informativ alle Fragen von Jungen in der Pubertät: Es geht um Penislängen, Vorhautverengung, das erste Mal, Schambehaarung, Homo- und Bi-Sexualität, Verhütung, Onanie und Verliebtsein. Dazu versammelt er viele O-Töne und Fallgeschichten. Sein Tenor dabei: "Mach dir keine Sorgen, du bist genau richtig, wie du bist". *Ab 11 Jahren*



Jessica Sanders  
**Sei ein ganzer Kerl**

2020, Zuckersüss Verlag  
Was ist ein echter Junge? Ist er wild, tapfer und lustig? Oder zeichnet er schöne Bilder und liebt es, sich um andere zu kümmern? Egal, was ein Kind mag oder kann: Jungs sollten niemals das Gefühl haben, sich auf eine bestimmte Art benehmen oder kleiden zu müssen. Denn wir sind alle unterschiedlich und haben individuelle Stärken und Fähigkeiten!

Sei ein ganzer Kerl hilft Kindern, die nicht in die alten Konzepte von Männlichkeit passen. Jessica Sanders ermutigt Jungen, ganz sie selbst zu sein und auch ihre sensiblen Seiten anzunehmen. Mit ihrem Kinderbuch zeigt sie, dass Attribute wie Kreativität, Empathie und Fürsorge absolut männliche Eigenschaften sind. *8 - 14 Jahre.*



Ilona Einwohlt, Barbara Jung  
**Boys! Was coole Jungen wissen müssen**

2019, Fischer Sauerländer Verlag

Nur für Jungs! In der Pubertät ist plötzlich nichts mehr wie es war: Der Körper stellt seltsame Dinge an, auf die man scheinbar keinen Einfluss hat, die Gefühle erklimmen schwindelerregende Höhen, nur um im nächsten Augenblick wieder in den Keller zu rauschen, man hat ständig Stress mit den Eltern und nur der beste Freund scheint einen wirklich aus tiefster Seele zu verstehen. In dieser turbulenten Zeit ergeben sich bei Jungen zahlreiche Fragen zu Dingen, die sie lieber nicht mit Eltern oder Lehrern bereden möchten und bei denen sie oftmals gar nicht so genau wissen, wie sie überhaupt danach fragen sollen. Fundiert, unverblümt und direkt liefert dieses Buch Antworten auf alle Fragen rund um Körper, Freundschaft, Gefühle und Sex. Die tollen Illustrationen machen die Lektüre zu einem Vergnügen für jüngere und ältere Leser. *Ab 10 Jahren.*



Barbara Pietruszczak  
**Der Held in dir. Warum du auf deinen Körper stolz sein kannst**

2023, Atrium Verlag

MIT BODY POSITIVITY DURCH DIE PUBERTÄT

Alle sagen, wie ätzend die Pubertät ist, aber was heißt das eigentlich genau? Zugegeben, verwirrende Gefühle, Pickel und der Stimmbruch können ganz schön nerven. Aber wusstest du, dass dein Körper in dieser Zeit unglaubliche Dinge vollbringt und dabei wahre Superkräfte entwickelt? Spannende Fakten, hilfreiche Tipps und zahlreiche Übungen zeigen dir, wie du dich weiterhin in deinem Körper wohlfühlst und den Helden in dir entdeckst! Behandelt viele wichtige Themen wie Selbstwahrnehmung, Grenzen setzen, Achtsamkeit und den Umgang mit Emotionen auch Eltern können hier noch was lernen. *Ab 10 Jahren.*

## Für Eltern



Jan-Uwe Rogge  
**Pubertät. Loslassen und Haltgeben**

2010, Rororo-Verlag

Die Pubertät ist manchmal eine schwierige Zeit. Türen werden geknallt, Eltern werden merkwürdig, und Jugendliche verlieren zwischen dem Gefühl der Nähe und dem Wunsch nach Loslösung manchmal die Orientierung – ein notwendiger Prozess, der alle Beteiligten oft überfordert. Eltern dürfen gerade jetzt nicht kapitulieren, denn Erziehung ist auch in der Pubertät möglich!

Jan-Uwe Rogge hat sein Standardwerk um neue Themen erweitert und hilft, den Umgang miteinander in einer schwierigen Zeit einfacher zu machen, damit der Nervenkrieg sich in Grenzen hält und das Familienleben nicht zum Abenteuer wird. Er zeigt, wie Eltern lernen, loszulassen und Halt zu geben, und Kinder lernen, loszulassen und auf eigenen Füßen zu stehen.



Remo H. Largo, Monika Czernin  
**Jugendjahre. Kinder durch die Pubertät begleiten.**

2013, Piper-Verlag

Computersucht, Komasaufen, Schulmüdigkeit – selten gibt es positive Schlagzeilen über Jugendliche. Mit ihrem Buch wollen Remo H. Largo und Monika Czernin Verständnis für die Jugendlichen und ihre schwierigen Entwicklungsaufgaben wecken und den Blick dafür schärfen, dass in ihren Händen die Zukunft liegt. Ein Buch, das zum Umdenken auffordert. *Ab 19 Jahren*





Jesper Juul  
**Pubertät. Wenn Erziehen nicht mehr geht.**  
2020, Penguin Verlag

Wie kommen Eltern und ihre Kinder gut durch die stürmische Zeit der Pubertät? In vielen Familien ist diese Erziehungsphase von zahlreichen Auseinandersetzungen geprägt. Der Bestseller des bekannten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul zeigt, dass es auch anders geht. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Wann sind Grenzen wichtig? Wie können Eltern Grenzen erfolgreich setzen? Wie gelingt es, einem Jugendlichen zu vertrauen? Wie gehen Familien konstruktiv mit Konflikten um? Juul bietet Orientierung und gibt viele praktische Tipps - damit die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt aus dieser Phase hervorgeht.



Lars Halse Knepp  
**Im Kopf eines Teenagers**  
2021, Duden Verlag

Die Teenagerzeit ist ein Balanceakt zwischen Kindheit und Erwachsenenleben. Jugendliche haben viel auf dem Herzen und viel in den Köpfen. Darüber können und möchten sie aber nicht unbedingt mit ihren Eltern reden. Der norwegische Psychologe Lars Halse Knepp hat ein inspirierendes Buch für Eltern geschrieben, das zeigt, wie es ist, heute jung zu sein, und wie Eltern ihre Kinder besser verstehen können. Dabei spricht er alle wichtigen Themen an: Stress und Gesundheit, Hausaufgaben und Schule, Einsamkeit und Freundschaft, Online und Social-Media-Aktivitäten, Verliebtheit und Sex. Empathisch und offen - mit seinem einfühlsamen Einblick in die Welt vieler verschiedener junger Menschen - schreibt er ebenso klug wie amüsant über die inneren Kämpfe in der Pubertät, über hohe Anforderungen und schwankende Emotionen. Dabei nimmt er die Eltern sehr anschaulich mit: mit Beispielen, die jeder und jede nachvollziehen kann. Was denken Jugendliche? Wofür interessieren sie sich? Was können Eltern für ihre Kinder tun und wie können Eltern sie mit Worten erreichen?



Carsten Müller  
**Sex ist wie Broccoli nur anders.**  
Ein Aufklärungsbuch für die ganze Familie  
2020, EMF-Verlag

Was hat Broccoli mit Sex zu tun? Erst einmal gar nichts, aber über Gemüse reden wir in der Familie ganz un-befangen, über Sexualität nicht - dabei wäre genau das richtig. Denn Reden hilft. Dabei, dass aus Kindern später selbstbestimmte Erwachsene werden, und aus Eltern wieder ein Paar, bei dem es im Bett knistert. Die grosse Befangenheit hat eine Ursache: Viele von uns wissen zu wenig. Darf ich als Vater meine Tochter auf den Mund küssen? Wie erkläre ich meinem Kind, woher die Babys kommen? Was tun, wenn der Teenager Pornos schaut? Sexualtherapeut und -pädagogin Carsten Müller erklärt, wie wir unsere Scheu überwinden können und gibt ganz praktische Handlungsanweisungen, so dass Sie am Ende über Sex genauso unverkrampt sprechen können wie über Broccoli. 12 - 99 Jahre.



Inke Hummel  
**Miteinander durch die Pubertät. Gelassener Begleiten, weniger Streiten, in Kontakt bleiben**  
2020, Humboldt Verlag

- So gelingt bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung in der Pubertät  
- Erprobte und entspannte Tipps von der Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel

Gelassen durch stürmische Zeiten! Und plötzlich sind sie in der Pubertät ... Die meisten Eltern leiden unter den ungewohnten Stimmungsschwankungen, trotzigem Diskussionen oder dem Desinteresse ihres Kindes. Die gute Nachricht: Eltern und Kind können ein Team bleiben - selbst in diesen stürmischen Zeiten. Die erfahrene Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel zeigt, wie ein entspanntes Familienleben mit Teenagern gelingt: Wie bleibe ich mit meinem Kind in Kontakt? Wie sprechen wir mehr miteinander und streiten weniger? Wie verändert sich meine Elternrolle? Alltagstaugliche Tipps und Lösungen Inke Hummels praktischen Tipps sind wohlthuend hilfreich, stärken die Verbindung zwischen Eltern und Kind und funktionieren auch im turbulenten Familienalltag. Wie gehen Teenager trotz Gruppendruck stark ins Leben? Wie vermeidet man Konfliktsituationen und wie geht gutes Streiten? Wie bleibt mein Teenager im Umgang mit Medien, Alkohol und Drogen verantwortungsbewusst? All diese und viele weitere Fragen klärt Inke Hummel und bietet damit Eltern eine wertvolle Unterstützung, deren Kinder gerade in die Pubertät starten oder bereits mittendrin stecken.

## Für Eltern und Kinder



### Lennart Nilsson **Ein Kind entsteht**

2018, Mosaik Verlag

Die Bücherwelt hielt den Atem an, als Lennart Nilsson 1965 mit „Ein Kind entsteht“ eines der größten Geheimnisse menschlichen Daseins enthüllte: Das Leben vor der Geburt. Seine im Mutterleib aufgenommenen Fotos gingen um die Welt. Knapp 40 Jahre später wurde das Buch komplett überarbeitet, neue atemberaubende Bilder, mit modernsten Techniken fotografiert, ließen uns die einzelnen Entwicklungsphasen des Babys noch genauer verfolgen und machten Vorgänge sichtbar, die die Wissenschaft gerade erst entdeckt hatte. Das Buch wurde zum Millionen-Bestseller. Nun wurde es erneut überarbeitet, textlich umfassend aktualisiert und mit neuen Reportagefotos zu Schwangerschaft und Geburt modernisiert. Das Standardwerk des mehrfach preisgekrönten Fotografen Lennart Nilsson bleibt in Qualität, Aussagekraft und Faszination seiner Bilder unübertroffen.

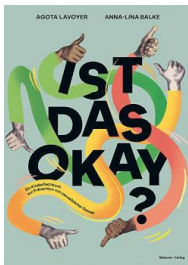


### Katharina von der Gathen **Klär mich auf**

2014, Klett Verlag

Das dicke, lustige Aufklärungsbuch mit Antworten auf 101 echte Kinderfragen.

Wie viel Aufklärung brauchen Kinder im Grundschulalter? So viel, wie sie selbst wollen, sagen Fachleute. Und was wollen Kinder wissen? Das sehen Sie auf den handgeschriebenen Zetteln, die in diesem Buch abgebildet sind. Die erfahrene Sexualpädagogin Katharina von der Gathen hat diese Fragen aus einem anonymen Briefkasten gefischt, den sie verwendet, um mit Grundschulkindern über Körper, Liebe und Sexualität zu sprechen. Dieses Aufklärungsbuch versammelt 101 dieser Fragen und gibt Antworten darauf warmherzig und mit viel Gespür für das, was Kinder wirklich wissen wollen. Anke Kuhl interpretiert mit ihren cartoon-artigen Bildern die Fragen auf witzige, lebensfrohe und behutsame Weise. **Ab 8 Jahren**



### Agota Lavoyer **Ist das okay?**

2022, Mabuse Verlag

Sexualisierte Gewalt an Kindern macht oft sprachlos. Doch wie spricht man mit Kindern darüber? Und wie schützt man sie möglichst wirksam? Prävention gelingt am besten, wenn sie unaufgeregt, in den Alltag eingebettet und regelmäßig geschieht. Agota Lavoyer, Expertin zum Thema sexualisierte Gewalt, und die Illustratorin Anna-Lina Balke bereiten in diesem Kinderfachbuch das Thema anhand von vertrauten Szenen und passenden Fragen altersgerecht auf. So können Bezugspersonen mit Kindern ins Gespräch kommen und in verschiedenen Situationen gemeinsam prüfen: Ist das okay? Oder ist das Gewalt? Leser:innen aller Altersstufen erhalten zudem umfassende Informationen über sexualisierte Gewalt sowie einen kurzen Überblick über Interventionsmaßnahmen. Das Buch soll Kindern helfen, grenzverletzendes Verhalten zu erkennen und offenzulegen. Es soll Erwachsene darin unterstützen, Verantwortung für den Schutz von Kindern zu übernehmen und dem tabuisierten Thema mit mehr Stärke und Sicherheit begegnen zu können. **Ab 6 Jahren**