

# 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**

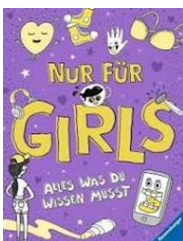
Dr. med. Elisabeth Raith-Paula

**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.*



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.*



Sabine Thor-Wiedemann

### **Absolute Mädchensache. 99 Fragen und Antworten für Mädchen.**

2013, Ravensburger Verlag

Die Pubertät bringt eine ganze Reihe von körperlichen und seelischen Veränderungen. Dieses Begleitbuch klärt Mädchen über den bevorstehenden Wandel auf und beantwortet Fragen rund um die Themen Körper, Menstruation, Hygiene und Körperpflege, Jungs, Liebe und Sex, Rechte und Pflichten. Witzige Illustrationen und eine altersgerechte Sprache fördern in diesem Aufklärungsbuch einen offenen und lockeren Zugang selbst zu schwierigen Themen. 11 - 13 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, Staffelmayer

### **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. Lina's 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.



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.



Sabine Thor-Wiedemann

### **Absolute Jungensache. 99 Fragen und Antworten für Jungs.**

2013, Ravensburger Verlag

Die Pubertät bringt eine ganze Reihe von körperlichen und seelischen Veränderungen. Dieses Begleitbuch klärt Jungs über den bevorstehenden Wandel auf und beantwortet Fragen rund um die Themen Körper, Bartwuchs, Hygiene und Körperpflege, Mädchen, Liebe und Sex, Rechte und Pflichten. Witzige Illustrationen und eine altersgerechte Sprache fördern in diesem Aufklärungsbuch einen offenen und lockeren Zugang selbst zu schwierigen Themen. 11 - 13 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.

## 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, Schulumüdigkeit – 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 Kneppé  
**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 Kneppé 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?



## Für Eltern und Kinder



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

2018, Mosaik Verlag

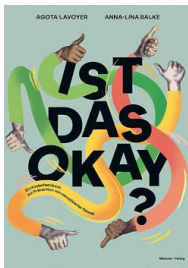
Die Bücherwelt hielt den Atem an, als Lennart Nilsson 1965 mit „Ein Kind entsteht“ eines der größten Geheimnisse menschlichen Daseins enthüllte: Das Leben vor der Geburt. Seine im Mutterleib aufgenommenen Fotos gingen um die Welt. Knapp 40 Jahre später wurde das Buch komplett überarbeitet, neue atemberaubende 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*