

Allgemeine Literaturhinweise für Kinder und Eltern zu Pubertät und Sexualität

Für beide Geschlechter



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.

2014, 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.*



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.

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.*

Für Mädchen



Susan Meredith

Das Mädchenfragebuch. Was Mädchen wissen wollen.

2008, Ravensburger Verlag

Die Entwicklung vom Mädchen zur Frau zählt zu den *spannendsten* Lebensabschnitten. Dieses Aufklärungsbuch hält Antworten auf alle Fragen bereit, die sich Mädchen in der Pubertät stellen und bietet viele praktische Tipps zu den Themen Menstruation, Körperpflege, Ernährung und Fitness. Außerdem finden sie offene, klare Antworten und Informationen zu den Themen Gefühle, Eltern, Freunde, Liebe, Sex und Jungs. Ein sicherer und zuverlässiger Begleiter beim Erwachsenwerden. 10 - 12 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.

Für Jungen



Alex Frith

Das Jungenfragebuch. Was Jungs wissen wollen.

2008, Ravensburger Verlag

Die Entwicklung vom Jungen zum Mann zählt zu den *spannendsten* Phasen des Lebens. Dieses Aufklärungsbuch hält Antworten auf alle Fragen bereit, die sich Jungs in der Pubertät stellen. Sie erhalten in diesem Buch viele praktische Tipps zu den Themen Stimmbruch, Gefühlschaos, Stress mit den Eltern, Körperpflege und Ernährung. Außerdem finden Jungs ab 10 Jahren offene, klare Antworten und Informationen zu den Themen Freunde, Liebe, Selbstbefriedigung, Sex und Mädchen. Ein sicherer und zuverlässiger Begleiter beim Erwachsenwerden. 10 - 12 Jahre.



Sabine Thor-Wiedemann

Absolute Jungsache. 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.



Uta Weber

Das wollen Jungen wissen. Alles über die spannendste Zeit im Leben.

2011, Loewe Verlag

In diesem Buch finden Jungen Informationen und Ratschläge zu allen Themen, die sie beschäftigen. Auf unterhaltsame Art wird erklärt, wie sich der Körper während der Pubertät verändert und es gibt hilfreiche Tipps rund um Liebe und Beziehungen. Wie wird das erste Date zum Erfolg? Was macht den perfekten Kuss aus? Wie geht man mit Eifersucht um? Und wenn es richtig ernst wird, erfahren Jungs hier alles, was man über das erste Mal und Verhütung wissen sollte. Ergänzend gibt es einen Teil mit Adressen und Ansprechpartnern, die bei Problemen weiterhelfen. 13 - 16 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. Gelassen durch stürmische Zeiten.

2011, Kösel-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.