

Liebe Eltern,

Sexualität ist für Jugendliche ein spannendes Thema. Für eine gesunde sexuelle Entwicklung ist es wichtig, mit den Jugendlichen darüber zu sprechen. Zugleich handelt es sich auch um ein persönliches und intimes Themenfeld, so dass es Eltern nicht immer leicht fällt, im Gespräch die richtigen Worte zu finden. In diesen Momenten können Bücher oder Broschüren helfen sich darauf vorzubereiten, Gesprächsanlässe zu schaffen und Gespräche zu begleiten. Ebenso können Bücher für Jugendliche gleichermaßen eine gewinnbringende Informationsquelle rund um das Thema sein.

Das Thema Sexualität, und damit auch der Schutz vor sexuellen Missbrauch sollte nicht ausgespart werden, sondern am besten auf möglichst natürliche Art und Weise, wie auch andere Themen, behandelt werden.

Diese Liste umfasst eine Reihe empfehlenswerter Bücher und Broschüren rund um die Themen Aufklärung und Sexualität sowie Prävention von sexuellem Missbrauch, mit denen unter anderem auch die Beratungsstelle Wendepunkt arbeitet.

**Tipp:** Unter Angabe der entsprechenden ISBN-Nummer können Sie die Bücher in den meisten Fällen bei Amazon oder Ihrer Lieblingsbuchhandlung finden.

## Literatur für Eltern

<p><b>Pubertät? Kein Grund zur Panik – Nitsch, Beil, von Schelling</b></p>	<p>Mosaik Verlag ISBN-10: <b>3442174120</b></p>
<p>Wenn aus den Kindern plötzlich „unausstehliche Monster“ und aus den Eltern „autoritäre Spießer“ werden, leidet die Familienstimmung. Ist aber alles halb so wild, meinen drei sturmerprobte Mütter und helfen diese Zeit mit gegenseitigem Vertrauen, Humor und Gelassenheit gemeinsam zu bewältigen. Ihr Buch beantwortet drängende Fragen zu Alltag, Sex, Schule etc. – jeweils aus beiden Perspektiven – und ermöglicht so, dass beide Seiten sich besser verstehen (ab 10 Jahren).</p>	
<p><b>Über Sex und Liebe reden. Ein Ratgeber für Eltern und alle, die Jugendliche begleiten – Mill Majerus, Catherine Majerus</b></p>	<p>Kösel-Verlag ISBN-10: <b>3466367492</b></p>
<p>Sexualität ist für Jugendliche Thema Nummer eins – doch mit ihnen darüber zu reden, fällt Eltern und PädagogInnen nicht immer leicht. Dazu kommt, dass viele Erwachsene nicht nur Wissen vermitteln wollen, sondern auch positive Werte: Partnerschaftlichkeit, Verantwortung und Toleranz, aber genauso die Lust am Verliebtsein und Entdecken.</p> <p>Dieser Ratgeber hilft, passende Worte zu finden und die Fragen der Jugendlichen zu beantworten - zum Körper, zu Liebeslust und Liebeskummer, Homosexualität, Selbstbefriedigung oder AIDS.</p> <p>Die Autoren, Vater und Tochter, zeigen: Werte in der Sexualität geben Jugendlichen Orientierung. Und: Man kann sie charmant, sensibel und ohne falsche Moral vermitteln (ab 11</p>	

Jahren).	
<b>Von wegen aufgeklärt!: Sexualität bei Kindern und Jugendlichen</b> – Jan-Uwe Rogge	rororo-Verlag ISBN-10: <b>349962141X</b>
Aufgeklärt, aber ahnungslos Es geht heute nicht einfach um Aufklärung, sondern um Sexualerziehung und darum, dass gerade Sexualität in der modernen Gesellschaft bei Kindern und Jugendlichen viele Fragen offenlässt. Aus dem Inhalt: „Warum schmeckt das Kondom nach Erdbeere?“, Wenn der Wissensdurst die Sprache verschlägt: „Was mach ihr denn da?“, Der Blick ins Elternschlafzimmer; „Das macht so'n Spaß!“ Über Selbstbefriedigung; „Wie bin ich denn in deinen Bauch gekommen?“, Wichtige Fragen und wahrhaftige Antworten; „Ist einfach nur geil!“, Vom Umgang mit der Pornografie; „Ich muss bei dir Fieber messen!“, Über Doktorspiele; „Das machen doch alle!“, Über (zu) frühen Sex in der Pubertät. (ab 12 Jahren).	
<b>Pubertät, Loslassen und Haltgeben</b> – Jan Uwe Rogge	rororo-Verlag ISBN-10: <b>3499626551</b>
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! (ab 12 Jahren)	
<b>Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten</b> – Jesper Juul	Kösel-Verlag ISBN-10: <b>3466308712</b>
Wenn Jugendliche unerreichbar scheinen: Jesper Juuls Beziehungsbuch zur Pubertät. In der Pubertät braucht es neue Wege für ein Miteinander, denn Erziehung wie in Kindertagen nützt nichts mehr: Jesper Juuls brandaktueller Bestseller basiert auf einem Intensivseminar, in dem Eltern und Jugendliche gemeinsam mit dem Familientherapeuten Lösungen für ihre Probleme erproben. Orientierung, die weiterhilft (ab 14 Jahren).	

### Literatur für Jugendliche

<b>Was Jungs wissen wollen: Das Jungenfragebuch</b> – Alex Frith, Adam Larkum	Ravensburger Buchverlag ISBN-10: <b>3473551430</b>
Die einen kommen vom Mars, die anderen von der Venus - und beide Geschlechter haben viele Fragen. Locker und einfühlsam beantworten die Bücher alles, was Mädchen bzw. Jungen über das eigene und das andere Geschlecht wissen wollen. In einer Sprache, die ihnen vertraut ist, erfahren Jungen alles über die Themen Körper und Hygiene, Gefühle, Stimmbruch, Ernährung, Eltern, Freunde, Liebe, Sex und Mädchen (ab 11 Jahren).	
<b>Was Mädchen wissen wollen: Das Mädchenfragebuch</b> – Susan Meredith, Nancy Leschnikoff	Ravensburger Buchverlag ISBN-10: <b>3473551449</b>

<p>Mädchen erhalten in diesem Buch 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 Jungen (ab 11 Jahren).</p>	
<p><b>Das Aufklärungsbuch: Erste Liebe, Mädchensachen, Jungensachen, Pubertät</b> – Sylvia Schneider, Birgit Rieger</p>	<p>Ravensburger Buchverlag ISBN-10: <b>3473552356</b></p>
<p>Die Pubertät ist die Zeit der emotionalen „Ups“ und „Downs“. Gut, dass es ein Buch gibt, das alle Fragen offen anspricht und kein Thema auslässt, das Jugendliche vor und während der Pubertät interessiert: verliebt sein, Sexualität, das erste Mal, Verhütung, Familie und Freunde. Einfühlsam und altersgerecht bespricht das Buch auch Themen wie Aids, ungewollte Schwangerschaft, Abtreibung oder Missbrauch (ab 10 Jahren).</p>	
<p><b>Was ist los in meinem Körper: Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit</b>– Elisabeth Raith-Paula</p>	<p>Pattloch Geschenkbuch ISBN-10: <b>3629014313</b></p>
<p>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 (10-15 Jahre).</p>	
<p><b>Schmetterlingsflügel für dich: Das Coachingbuch für starke und selbstbewusste Mädchen</b> – Ilona Einwohlt</p>	<p>Arena Verlag ISBN-10: <b>340102390X</b></p>
<p>Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich aus mir machen und wie? Oh, Mann! Reicht es nicht, von der Pubertätsachterbahn durch ein Looping nach dem anderen geschleift zu werden? Ist es wirklich nötig, sich auch noch so schwierige Fragen zu stellen? Ja, es ist nötig und es macht sogar Spaß, Verantwortung zu übernehmen und das Leben aktiv zu gestalten! Sich selbst entdecken und einschätzen lernen, hilfreiche Verhaltensweisen üben, Ziele setzen und erreichen. Dieses Buch zeigt wies geht. Ernsthaft in der Sache aber locker im Ton, erfahren und hilfsbereit aber niemals belehrend, wie man sich den idealen Begleiter durchs Leben wünscht. Mit professionellen Techniken der Persönlichkeitsentwicklung, Tests und Checklisten perfekt zum Durchstarten ins eigene Leben! (12-13 Jahre)</p>	
<p><b>Make Love: Ein Aufklärungsbuch</b> – Ann Marlene Henning</p>	<p>Rogner &amp; Bernhard ISBN-10: <b>3954030020</b></p>
<p>Ein neues, zeitgemäßes Standardwerk zum Thema Sex für die Generation Neon. Ständig und überall werden Jugendliche heute mit Sex und Pornografie konfrontiert. Aber was sie dabei erfahren, hilft ihnen nicht, eine eigene gute Sexualität zu entwickeln. Es ist höchste Zeit für ein modernes Aufklärungsbuch, das für Jugendliche geschrieben ist, aber auch von Erwachsenen gerne gelesen wird. Make Love rollt das Thema Aufklärung neu auf. Das Buch ist ein Leitfaden für junge Menschen, Spaß am Sex zu haben. Es gibt den neuesten Forschungsstand wieder und kennt keine Tabus! Alles, was den Jugendlichen täglich begegnet, kommt zur Sprache, Pornolügen werden aufgedeckt, Leistungsdruck und Ängste rausgenommen. So wird Sex wieder schwerelos, lustvoll und innig. Ein ehrliches, anregendes Buch, das der nächsten</p>	

Generation zu einem schönen Sexleben verhilft (ab 14-16 Jahren).

**Ganz schön aufgeklärt!** – Jörg Müller, Dagmar Geisler

Loewe Verlag

**ISBN-10:** 3785546637

Aufgeklärt? Na klar! Aber wenn die Gefühle erst verrücktspielen und die Körperteile scheinbar nicht mehr recht zusammenpassen, ist plötzlich gar nichts mehr klar. Was passiert überhaupt, wenn Jungen und Mädchen zu Männern und Frauen werden? Und - wann geht das eigentlich los? Dieses Buch erklärt auf ehrliche und einfühlsame Weise, was jeder über das eigene und das andere Geschlecht wissen sollte und was im Körper vor sich geht, wenn Mädchen und Jungen erwachsen werden.