



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du médecin cantonal SMC
Kantonsarztamt KAA

Centre fribourgeois de santé sexuelle
Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit

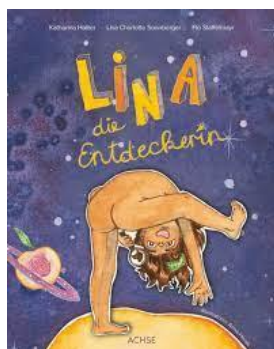
Grand-Fontaine 50, 1700 Freiburg

T +41 26 305 29 55
www.fr.ch/ffsg

Unser Zeichen : JM
E-Mail : sante.sexuelle@fr.ch

Nicht erschöpfende Liste von Büchern zum Thema Sexualerziehung für Eltern und Fachkräfte

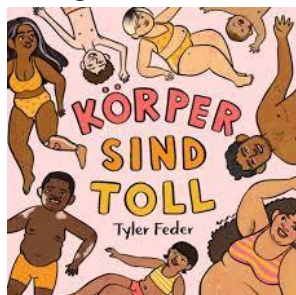
HOTTER Katharina, SONNBERGER Lisa, STAFFELMAYR Flo, *Lina, die Entdeckerin*, Achse Verlag, 2020 – ab 3 Jahre alt



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.

FEDER Tyler, *Körper sind toll: Ein fröhliches Liebe-Deinen-Körper-Bilderbuch. Durch Selbstakzeptanz und Body Positivity das Selbstbewusstsein von Kindern stärken*, Zuckersüss Verlag, 2022 – ab 3 Jahre alt



In ihrem Bilderbuch nimmt uns die amerikanische Autorin und Illustratorin Tyler Feder mit auf eine Reise durch die bunte Vielfalt unterschiedlicher Körpertypen. Hier gibt es nicht nur verschiedene Frisuren und Hauttöne zu bewundern, sondern auch behaarte Beine, buschige Augenbrauen, Muttermale, Sommersprossen, Muskeln, Speckröllchen und vieles mehr. Das macht Kindern Mut, ihren eigenen ganz individuellen Körper zu akzeptieren, und zeigt, dass jeder Mensch einzigartig ist!

ZIEGELWANGER Sabine, STAFFELMAYR Flo, HORAK Anna, *Bruno will hoch hinaus*, Achse Verlag, 2022, ab 4 Jahre alt



Warum wird ein Penis manchmal grösser und fest? Warum tut ein Schlag in die Hoden so weh? Pimmel, Schwanz, Glied – wie nennst Du den Penis?

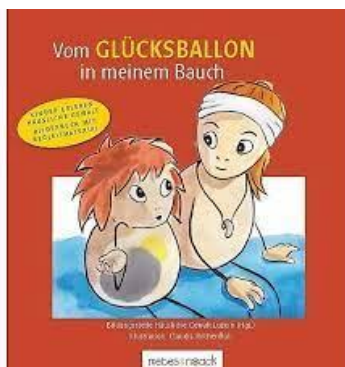
Bruno träumt davon, mit einer Rakete ins All zu fliegen. Auf seiner Erkundungstour lernt er viel über den eigenen Körper, im Besonderen: den Penis und die Hoden. Kindgerecht wird mit Mythen und Klischees gebrochen, Wissen vermittelt und ein positiver Zugang zu Körper und Penis erzeugt.

HERZOG Anna, *Ein Baby in Mamas Bauch*, Fischer Sauerländer, 2015 – ab 4 Jahre alt



Oskar und Mia bekommen ein Geschwisterchen. Das ist eine spannende Sache! Denn wie ist das Baby überhaupt in den Bauch gekommen? Fällt dem Baby das Essen auf den Kopf, wenn Mama isst? Welche Unterschiede gibt es zwischen Jungen und Mädchen? Mia und Oskars unzählige Kinderfragen werden einfühlsam und mit stimmungsvollen Texten und Bildern erklärt. Am Ende wissen die beiden nicht nur ganz genau Bescheid, sondern freuen sich auch riesig auf die Geburt ihres kleinen Bruders.

FAUSCH Sandra, MEBES Marion, WECHLIN Andrea, *Vom Glücksballon in meinem Bauch*, Mebes & Noack, 2023 – ab 4 Jahre alt



"Was tun, wenn zu Hause etwas nicht in Ordnung ist? Wenn im Bauch ein grosser Sorgenballon wächst und drückt und immer schwerer wird? Kinder entwickeln sehr ambivalente Gefühle, wenn sie in ihrer Umgebung Gewalt erleben – vor allem, wenn es um die Eltern geht. Sie hoffen, dass zu Hause alles wieder gut wird, müssen aber allzu oft mit wachsender Verzweiflung feststellen, dass ihre Hoffnung enttäuscht wird. In diesem Buch finden sich Kinder wieder, die im Kontext häuslicher Gewalt aufwachsen. Doch auch Kinder in anderen Konfliktsituationen werden an das Bild vom „Glücksballon“ und vom „Sorgenballon“ anknüpfen können. Es ermöglicht ihnen, über das traurige, drückende Gefühl in ihrem Bauch zu sprechen. Das befreit und

schafft Raum für Neues. Sie erfahren auch, wie ermutigend es ist, mit dem grossen Kummer nicht allein zu bleiben, sondern sich bei einer Vertrauensperson Unterstützung zu holen. Die Geschichte bietet betroffenen Kindern Verständnis und entlastet sie von Schuldgefühlen. Kinder und Erwachsene, die mit Betroffenen in Kontakt sind, merken oft, dass „etwas nicht stimmt“, wissen aber nicht, wie sie reagieren können. Hier hilft dieses Buch mit dem beiliegenden Ratgeber und Begleitmaterial. Der Ratgeber informiert Fachkräfte und andere Bezugspersonen über die Situation gewaltbetroffener Mädchen und Jungen und darüber, wie sie diese besser unterstützen können. Bilderbuch mit Ratgeber – damit es den Kindern besser geht!

GREENER Rachel, *Ein Baby! Wie eine Familie entsteht*, Penguin Junior, 2021 – ab 5 Jahre alt



Du warst einmal ein Baby. Alle Menschen, die du kennst, waren mal eins. Aber wie entstehen Babys eigentlich?

Dieses Buch geht ehrlich und offen an das Thema heran und zeigt schon Kindergartenkindern in einfachen Worten und Bildern, wie neues Leben beginnt und wie viele unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, durch die Geburt eines Babys zu einer Familie zu werden.

Ein wichtiges Bilderbuch, das allen Kindern erklärt, woher sie kommen, und wie ihre ganz und gar einzigartige Familie entstanden ist.

LAVOYER Agota, BALKE Anna-Lina, *Ist das okay? Ein Kinderfachbuch zur Prävention von sexualisierter Gewalt*, Mabuse, 2023 – ab 6 Jahre alt



Wissen schützt! Früh Grenzen erkennen und Nein sagen können Ein vertrauter Feind: Sexualisierte Gewalt gegen Kinder stammt zu 97% aus dem unmittelbaren Umfeld des Opfers. Die Täter:innen sind häufig direkte Bezugspersonen, die zunächst mit kleineren Grenzverletzungen austesten, wie weit sie gehen können. Umso wichtiger also, dass Kinder übergriffiges Verhalten früh erkennen und wissen, was in Ordnung geht - und wann sie sich jemandem anvertrauen.

DELMEGE Sarah, *Wie funktioniert das denn für Mädchen???: Das Buch übers Erwachsenwerden*, Parragon Books, 2016 – ab 8 Jahre alt



Erwachsenwerden ist nicht immer so einfach, wie es aussieht. Warum verändert sich der Körper? Wann tritt die erste Periode auf? Was hilft gegen Pickelprobleme? Wie wird man mit Gruppenzwang fertig? Wo kommen die plötzlichen Stimmungsschwankungen her? Und was ist für Jungs anders?

Dieses Buch beschreibt genau, was mit Dir passiert, während Du zur Frau wirst. Es ist voll mit Erklärungen, Schaubildern, guten Tipps und wahren Storys zu allen Themen, die wichtig sind. Vieles davon ist verwirrend und manchmal auch peinlich. Manches lustig. Und einiges macht vielleicht auch ein bisschen Angst. Aber wenn Du das Buch durch hast, hast Du eine gute Vorstellung davon, was mit dir passiert. Außerdem gibt es einige Toptipps zur Vermeidung peinlicher Situationen.

CROSSICK Matt, *Wie funktioniert das denn für Jungs ???: Das Buch übers Erwachsenwerden*, Parragon Books, 2016– ab 8 Jahre alt



Erwachsenwerden ist nicht immer so einfach, wie es aussieht. Warum verändert sich der Körper? Wann wird der Bartwuchs einsetzen? Was hilft gegen Pickelprobleme? Wie wird man mit Gruppenzwang fertig? Wo kommen die plötzlichen Stimmungsschwankungen her? Und was ist für Mädchen anders?

Dieses Buch beschreibt genau, was mit Dir passiert, während Du zum Mann wirst. Es ist voll mit Erklärungen, Schaubildern, guten Tipps und wahren Storys zu allen Themen, die wichtig sind. Vieles davon ist verwirrend und manchmal auch peinlich. Manches lustig. Und einiges macht vielleicht auch ein bisschen Angst. Aber wenn Du das Buch durch hast, hast Du eine gute Vorstellung davon, was mit dir passiert.

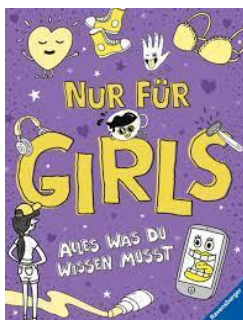
Außerdem gibt es einige Toptipps zur Vermeidung peinlicher Situationen.

ZEP, Titeuf: *Das große Piephahn-Lexikon*, Carlsen, 2002 – ab 9 Jahre alt



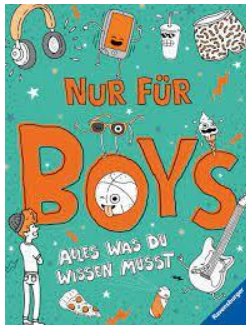
Für alle großen Liebhaber und solche, die es noch werden wollen: Begleitet Titeuf und seine Freunde auf einem Streifzug durch die wundersame Welt der Liebe und der Sexualität! Und nicht nur die »kleinen« Leser werden in diesem Buch Antwort auf ihre Fragen finden. Es ist auch besonders als Nachschlagewerk für Eltern geeignet, die sich bei Antworten auf die »heiklen« Fragen ihrer Kinder selbst nicht ganz sicher sind.

COX Lizzie, *Nur für Girls: Alles was du wissen musst*, Ravensburger, 2018 – ab 9 Jahre alt



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.

COX Lizzie, *Nur für Boys - Alles was du wissen muss*, Ravensburger, 2018 – ab 9 Jahre alt



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.

LOVELESS Gina, JOHNSTON Lauri, *So überlebst du die Pubertät*, Loewe, 2022 – ab 10 Jahre alt



Hilfe, Pubertät! Auf einmal wachsen Haare, wo vorher keine waren, und die Emotionen kochen hoch. Was da plötzlich alles wichtig wird: Die (Körper-)Pflege, das Essverhalten, das Geschlecht, das eigene Selbstwertgefühl und so vieles mehr! Aber kein Grund, sich in einem Loch zu verkriechen. Dieses Buch zeigt dir nicht nur, wie du die Pubertät überlebst, sondern auch wie grossartig sie für dich sein kann.

MEREDITH Susan, *Was Mädchen wissen wollen - Aufklärungsbuch für Mädchen*, Ravensburger, 2008 – ab 10 Jahre alt



Aufklärung ganz unverkrampft

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.

FRITH Alex, *Was Jungs wissen wollen - Das Jungenfragebuch*, Ravensburger, 2008 – ab 10 Jahre alt



Aufklärung ganz unverkrampft

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.

EINWOHLT Ilona, *Gucken verboten! Das (fast) geheime Aufklärungsbuch*, Fischer Sauerländer, 2017 – ab 11 Jahre alt



Dieses Buch muss niemandem peinlich sein! Ängste und Sorgen, verwirrende Gefühle, körperliche Veränderungen, einfach unglaublich viel Neues und Unbekanntes - all das bringt die Pubertät mit sich. Und meist möchte man all diese Dinge nicht unbedingt mit einem Erwachsenen teilen. Umso hilfreicher ist es, wenn man alle wichtigen Infos in einem Buch findet, locker und frech und vor allem verständlich und verständnisvoll. Genau das bietet dieses Aufklärungsbuch: Schnoddrig frech, offen und neugierig lavieren die beiden Teenager Pia und Paul sich gemeinsam mit ihren Lesern in Tagebuchform durch den Wahnsinn, der sich Pubertät nennt. Mitten aus dem Leben, nehmen sie kein Blatt vor den Mund, wenn es um die erste Periode, den ersten Samenerguss, Pickel oder Verliebtsein geht.

Antworten auf ihre Fragen finden die Leser in einfach verständlichen und sachlich fundierten Erklärtexten.

Niemals peinlich, immer dicht am Alltag der Kinder und mit viel Witz und Charme finden junge Leser hier alles über ihren Körper, die Liebe, Gefühle, Sex und sonstige Herausforderungen in dieser aufregenden Zeit.

BECKER Linda, WENZEL Julian, *Was ist eigentlich dieses LGBTQ*? Dein Begleiter in die Welt von Gender und Diversität*, Migo, 2021, ab 11 Jahre alt



Bin ich bi, lesbisch oder schwul? Was ist eigentlich trans? Und wie unterscheidet sich das von Drag? Das kann gefühlstechnisch alles überfordernd sein, vor allem, wenn man sich selbst in seiner Genderidentität (noch) nicht sicher ist. „Was ist eigentlich dieses LGBTQ*?“ ist der Begleiter für alle Kinder und Jugendlichen, die mehr über die diversen Formen von Genderidentität erfahren wollen. Es ist kein trockenes Aufklärungsbuch, sondern begleitet Kinder und Jugendliche spielerisch und humorvoll auf Augenhöhe bei ihrer Erkundung der unbekannten Welt von Gender und Diversität. So werden Begriffe erklärt, aber auch Hilfestellungen zum Beispiel im Fall von Mobbing gegeben. Im Mittelpunkt steht immer die Ermutigung, sich mit seinen eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.

THOR-WIEDERMANN Sabine, Absolute Mädchensache, Ravensburger, 2013 – ab 11 Jahre alt



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.

DAGUZAN BERNIER Myriam, Unverblümt!: Klare Fakten zu Sex und Aufklärung, Fischer Sauerländer, 2020 – ab 13 Jahre alt



Ist Instagram das wahre Leben? Was bedeutet LGBTQ? Wo liegen die erogenen Zonen? Und was ist anders seit #MeToo?

Von A bis Z, völlig unverblümt! Mit viel Klarheit und einem vor Humor sprühendem Design erklärt dieses Buch Phänomene und Begriffe und gibt Antworten auf die vielen Fragen, die beim Erwachsenwerden am meisten interessieren: zur Entdeckung der Sexualität, der eigenen Identität und der Beziehung zu anderen – und sind dabei erfrischend direkt.

Ein Aufklärungsbuch zum Nachschlagen und Querlesen: mit durchgängig vierfarbigen Seiten, graphisch spannend gestaltet mit vielen humorvollen Illustrationen.

Dr. BILDAU Judith, Mit meiner Tochter durch die Pubertät: Wie du sie unterstützt, wie du loslässt, wie ihr in Kontakt bleibt. Praktische Tipps, kluge Strategien, nützliche medizinische Infos, Humboldt, 2021



Wenn Eltern plötzlich peinlich, zickige Wutanfälle an der Tagesordnung sind und Themen wie die erste Liebe und Menstruation im Raum stehen, kann das nur eins bedeuten: Die Tochter ist in der Pubertät. Trotz Streit und Verständigungsproblemen braucht sie nun entspannte Eltern, die da sind, wenn sie gebraucht werden – aber auch wissen, wann sie loslassen sollten. Die Frauenärztin und Influencerin Dr. Judith Bildau zeigt, wie ein gelassener Umgang mit typischen Stresssituationen gelingt. Die wertvollen Alltagstipps und medizinischen Informationen zeigen, wie Familien sicher durch die aufregende Zeit der Pubertät kommen.

HUMMEL Inke, *Miteinander durch die Pubertät*, Humboldt, 2020



Gelassen durch stürmische Zeiten!

Und plötzlich sind sie in der Pubertät ... Die meisten Eltern leiden unter den ungewohnten Stimmungsschwankungen, trotzigen 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?

WINTER Reinhard, *Jungen & Pubertät. In Beziehung bleiben, wenn alles anders wird*, Beltz Julius, 2020



Wegen Umbau geschlossen?

Wo Mädchen reden, schweigen Jungen. Ein Klischee? Ja, aber oft auch Realität. Daher ist es umso bedeutsamer für Eltern, die wenigen Gelegenheiten des Austauschs mit ihrem Sohn zu nutzen. Streit und Konflikte sind dabei eine wichtige Form der Beziehung. Es hilft, wenn Eltern sich als kompetente Gegenüber erweisen und mehr sagen können als »Räum dein Zimmer auf und häng nicht so viel vor dem Computer«. Der bekannte Jungen-Experte Reinhard Winter gibt Antworten auf alle Pubertätsfragen, die speziell mit Jungen entstehen. Er beschreibt, welche fantastischen Prozesse in Gehirn und Körper vor sich gehen, und arbeitet die zehn wichtigsten Dinge heraus, über die Eltern mit ihren Söhnen reden können, damit die

neue Balance zwischen Bindung und Loslassen gelingt: Gemeinsam über Vertrauen und Aggression nachdenken, über Medien und Risikoverhalten, Sucht und Sex das stärkt Jugendliche (und ihre Eltern) für das Erwachsenwerden.