SIPE Zentren - Bücherliste
Sexualerziehung ab 11 Jahren
(Version 2024/25)

“Was Jungs wissen wollen – Das Jungenfragebuch”, Alex Frith, Verlag Ravensburger, 2015, ab 10 Jahre

Dieses Aufklärungsbuch hält Antworten auf alle Fragen bereit, die sich Jungs in der Pubertät stellen. Wie verändert sich mein Körper? Was tun mit den Haaren im Gesicht? Warum fahren meine Gefühle ständig Achterbahn? Wie läuft das mit den Mädchen? Auf all diese Fragen rund um den Wandel des eigenen Körpers gibt das witzig illustrierte Buch fundierte unverkrampfte Antworten in jugendgerechter Sprache.

“Für Jungs – Pubertät, Körper und Gefühle”, Christian Tielmann, Verlag Carlsen, 2018, 11 – 15 Jahre

Von Hormonen und neuen Haarbüscheln, von dummen Sprüchen (die man besser vermeidet) und durchgedrehten Eltern (bin ich denn hier ganz allein unter Irren?), von viel zu grossen Füssen (wächst sich zurecht) und dem Gefühl des Alleinseins (es gibt Hilfe). Ein Ratgeber für Jungs über wichtige Themen beim Erwachsenwerden, in lockerem, aber respektvollem Ton geschrieben.

“Finger weg! Nur für Jungs”, Gerth Medien, 2019, ab 11 Jahren

Schmetterlinge im Bauch, körperliche Veränderungen, Gefühlschaos, Glaube, Freundschaften, Schulstress, Berufswahl ... Für Teens ist die Zeit der Pubertät voller Herausforderungen. Dieses auf Jungs zugeschnittene Buch greift alle Belange des Erwachsenwerdens auf und ermutigt dazu, sich mit Lebens- und Glaubensthemen auseinanderzusetzen.

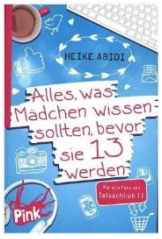
“Was Mädchen wissen wollen – Das Mädchenfragebuch”, Susan Meredith, Verlag Ravensburger, 2008, ab 10 Jahre

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.

“Für Mädchen – Pubertät, Körper und Gefühle”, Dela Kienle, Verlag Carlsen, 2018, 11 – 15 Jahre

Wenn Freunde, Musik, Deo und Rasierapparat immer wichtiger, Eltern und Schule aber immer uninteressanter werden, ist das erst der Anfang. Die Pubertät bringt so viele Veränderungen, so viele Fragen: Was will ich und mit wem? Was ist normal, was nicht? Kernig, hübsch, modelmässig - muss ich, will ich, sollte ich so sein? Und wer kann helfen, wenn es Probleme gibt?
Mit offenen Worten schreibt die Autorin über Körper und Gefühle, erste Male und eigenes Timing, über Risiken, Erwartungen und falsche Rollenbilder.

“Alles, was Mädchen wissen sollten, bevor sie 13 werden”, Heike Abidi, Verlag Pink!, 2017, ab 12 Jahre



Wie überlebe ich bloß die Pubertät? Ganz schön tricky, wenn der Körper auf einmal verrücktspielt, das Leben zur einzigen Gefühlsachterbahn mutiert und sich die Sache mit der Liebe als furchtbar kompliziert herausstellt! Henriette hat dies alles einmal gründlich untersucht und trägt ihre Ergebnisse in diesem Buch als Blogeinträge, Checklisten und kleine Interviews zusammen - mit vielen Tipps und Tricks für alle Mädchen, die bald 13 werden.

“Finger weg! Nur für Mädels”, Melanie Schüer, Gerth Medien, 2019, ab 11 Jahren

Schmetterlinge im Bauch, körperliche Veränderungen, Gefühlschaos, Glaube, Freundschaften, Schulstress, Berufswahl ... Für Teens ist die Zeit der Pubertät voller Herausforderungen. Dieses auf Mädchen zugeschnittene Buch greift alle Belange des Erwachsenwerdens auf und ermutigt dazu, sich mit Lebens- und Glaubensthemen auseinanderzusetzen.

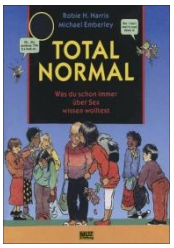
“Ganz schön aufgeklärt”, Jörg Müller, Verlag Loewe, 2017, ab 11 Jahren

Wenn die Gefühle erst verrückt spielen und die Körperteile scheinbar nicht mehr so 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? Diese 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.

“Was ist los in meinem Körper? – Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit”, Elisabeth Reith-Paula, Verlag Pattloch, 2008, ab 12 Jahre

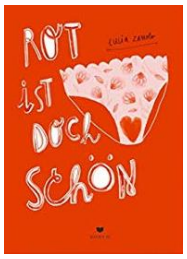
Kompetent, erfrischend natürlich und ohne falsche Tabus schildert die Frauenärztin Dr. Elisabeth Raith-Paula die Vorgänge des weiblichen Körpers. Damit nimmt sie Mädchen am Beginn der Pubertät die Angst vor körperlichen und seelischen Veränderungen. Das Buch richtet sich aber auch an junge Frauen, die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

“Total normal – Was du schon immer über Sex wissen wolltest”, Robie Harris, Beltz Verlag, 2017, ab 12 Jahre



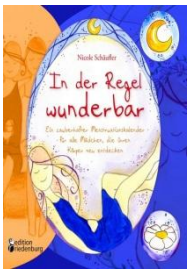
Wie verändert sich mein Körper, wenn ich grösser werde? Was passiert bei der ersten Periode oder dem ersten Samenerguss? Wie entsteht eigentlich ein Baby? »Total normal« sind alle diese Fragen und genauso selbstverständlich, offen und sensibel gibt dieses Buch Antworten auf das, was Mädchen und Jungen schon immer über Sex wissen wollten. Natürlich auch dabei sind aktuelle Themen wie sexuelle Inhalte im Internet und die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten.

“Rot ist doch schön – Fun und Facts rund ums Thema Menstruation”, Lucia Zamolo, Verlag Bohem, 2019, ab 10 Jahre



Warum werde ich ein bisschen rot, wenn mir in der Öffentlichkeit ein Tampon aus der Tasche fällt?
Wieso sage ich, ich sei krank, obwohl ich Menstruationsschmerzen habe?
Und warum hat mein Sportlehrer jedes Mal mit den Augen gerollt, wenn sich ein Mädchen für den Unterricht entschuldigen lassen hat?
Kurz: Wieso - weshalb - warum ist das Thema Menstruation ein Tabu?

“In der Regel wunderbar”, N. Schäufler, Verlag Books on Demand, 2017, 8 – 12 Jahre

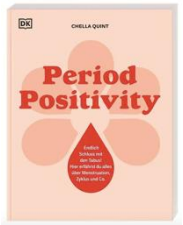


Endlich ist es so weit: Herzlichen Glückwunsch, du hast deine Regel bekommen und bist auf dem Weg vom Mädchen zur Frau! Bereits wenn deine Mens zum ersten Mal einsetzt, kannst du hier alles Wichtige eintragen. Nicht nur einfach das Datum, sondern auch, wie du dich fühlst und was dir durch den Kopf geht. Und noch besser: Du kannst deine Gefühle und Gedanken in diesem Buch sogar aufmalen. Viele Ausmal-Bilder bieten Platz für deine Phantasie. So werden deine neuen Erfahrungen mit dem Mondzyklus kreativ lebendig und du bist immer genau im Bilde.

«Das Tage Buch», Heike Kleen, Heyne Verlag, 2017

„Pssst, du, sag mal, hast du was dabei?“ Wenn Frauen dringend einen Tampon brauchen, benehmen sie sich wie Drogendealer, damit bloß niemand die Übergabe von drei Gramm gepresster Watte bemerkt. Das Thema Menstruation ist immer noch ein großes Tabu. Warum eigentlich? Heike Kleen geht der Sache auf den Grund. Äußerst unterhaltsam erzählt sie von den erstaunlichen Vorgängen im weiblichen Körper, von alten Mythen und neuesten Erkenntnissen, geheimen Kräften und eigenen Erfahrungen. - Frech, witzig, aufschlussreich!

«Period Positivity», Chella Quint, DK Verlag Dorling Kindersley, 2022



Ganz ohne Scham – alles zum Thema Menstruation!
Der Ratgeber beleuchtet charmant wissenschaftliche Tatsachen, irreführendes Halbwissen und Vorurteile rund um die Menstruation. Egal ob es um die erste Periode, Hormonschwankungen, Menstruationsprodukte, Fruchtbarkeit, Verhütung oder den Zyklus geht – alle Themen werden auf Augenhöhe und ohne Tabus erklärt. Dieses Buch hilft, die Periode als etwas Natürliches anzusehen, die Vorgänge zu verstehen und sich wohl im eigenen Körper zu fühlen!
Erfrischend offen und respektvoll informiert die Gründerin der Period-Positive-Bewegung über die Periode und alles, was mit Menstruation zusammenhängt.

«Mut zum Blut», Chella Quint, Zuckersüss Verlag, 2021.

Tabus brechen: Ohne Scham über die erste Periode sprechen
Mit der ersten Regelblutung wird alles neu und anders. Der Körper verändert sich und viele Fragen wollen beantwortet werden: Warum kommt überhaupt die Periode? Wie laufen die Phasen des Zyklus ab? Wie kann ich mich während meiner Tage besser wohlfühlen? Und welche Menstruations-Produkte gibt es?
Die Expertin Chella Quint stellt in diesem Aufklärungsbuch das Tabu-Thema auf inklusive und unterhaltsame Weise vor. So werden Kinder und Jugendliche ermutigt, offen und ohne Scham mit ihrem Körper umzugehen von der ersten Periode bis zur Menopause.

«Gute Tage», Yumi Stynes / Melissa Kang, Carlsen Verlag, 2021

Alles, was du wissen willst in Sachen Periode – rundum informiert und rundheraus erzählt!

Der ultimative Ratgeber zum Thema Menstruation - informativ, offen, auf Augenhöhe
Die Periode: Alles, was damit zusammenhängt, ist oft peinlich und verwirrend. Drum fällt es vielen Mädchen schwer, Fragen zu stellen (und ihrem Umfeld, Antworten zu geben). Schluss damit! Dieses Handbuch ist vollgepackt mit Wissen rund um die Tage. Die Autorinnen kennen alle Ängste und Unsicherheiten. Sie sind wie eine «grosse Schwester», die eigene Erfahrungen, hilfreiche Ratschläge und das passende Fachwissen parat hat - immer so viel, wie es gerade braucht. Übersichtlich, altersgerecht und mit angenehm diversen Illustrationen zeigt das Buch, dass die Periode etwas Besonderes ist. Und ganz normal.

Für Einsteigerinnen, Fortgeschrittene, Eltern und andere – rundum informiert in Sachen Periode.