

# LITERATURLISTE PUBERTÄT

Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit und Prävention  
Arbeitsbereich Sexualerziehung & Gender

## **Leitung**

### **Beate Proll**

Telefon: 040 – 42 88 42 - 740  
beate.proll@li-hamburg.de

## **Assistent der Leitung**

### **Stefan Tollmann**

Telefon: 040 – 42 88 42 - 742  
stefan.tollmann@li-hamburg.de

## **Ansprechpartnerin Sexualerziehung und Gender/Mädchenpädagogik**

### **Eleonora Cucina**

Telefon: 040 – 42 88 42 – 741  
eleonora.cucina@li-hamburg.de

## **Ansprechpartner Gender/Jungenpädagogik Marcus Thieme**

Telefon: 040 – 42 88 42 - 743  
marcus.thieme@li-hamburg.de

## **Dr. Ayhan Taşdemir**

Telefon: 040 – 42 88 42 – 743  
ayhan.tasdemir@li-hamburg.de

## **Ansprechpartner:in Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt**

### **Jerry Liara Mutlu**

Jerry.Mutlu@li-hamburg.de

## **Funktionspostfach**

sexualerziehung-gender@li-hamburg.de

## **Literaturliste Pubertät**

Stand: Juni 2022

Dies ist eine Auswahl der zum Thema erschienenen Bücher und Broschüren. Bitte entscheiden Sie im Hinblick auf Ihre Schülerschaft und den curricularen Vorgaben, welche der Materialien Sie benutzen wollen. [Link zu den Hamburger Bildungsplänen](#).  
Falls Sie unsicher sind, können Sie sich bei uns beraten lassen.

Alle Bücher und Unterrichtsmaterialien können ausgeliehen werden. Der Bestand wird fortlaufend aktualisiert.

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen und Verweise auf Materialien zu unterschiedlichen Themenfeldern der Sexualerziehung. Zudem finden Sie weitere Hinweise und Informationen zum Thema Sexualerziehung auch auf anderen [Literaturlisten](#).

## **Hinweis:**

Falls Sie Fragen oder Anregungen zur Literaturliste haben, wenden Sie sich bitte an [stefan.tollmann@li-hamburg.de](mailto:stefan.tollmann@li-hamburg.de).

## INHALT

BÜCHER UND FACHZEITSCHRIFTEN für ELTERN und PÄDAGOG_INNEN	2
BÜCHER für KINDER und JUGENDLICHE	5
INTERNET/INFOMATERIALIEN	8

-----

## BÜCHER UND FACHZEITSCHRIFTEN für ELTERN und PÄDAGOG\_INNEN

### Pubertät für alle

**Claudia Arp, David Arp: Pubertät in Sicht. So begleiten Sie Ihr Kind zwischen 9 und 13**  
Brunnen Verlag, 5. Auflage, 2020

*Kinder werden heute schneller „groß“ als noch vor einer Generation. Die Pubertät kann sich schon bemerkbar machen, wenn die Kinder gerade einmal im zweiten Schuljahr sind. Das Alter zwischen 9 und 13 gilt als die „übersehenen Jahre“. Dieses Buch setzt auf den Beziehungsfaktor. Und verrät, wie Sie Ihrem Kind die nötige Geborgenheit und Sicherheit, aber auch die nötige Freiheit geben, damit es den Übergang ins Jugendalter selbstbewusst meistert.*

**Anne Berngruber/Nora Gaupp (Hrsg.): Erwachsenwerden heute**

W. Kohlhammer Verlag, 1. Auflage 2021

Was macht das Erwachsenwerden Jugendlicher und junger Erwachsener heutzutage eigentlich aus? Das Buch geht dieser Frage nach, indem es die Lebenslagen und vielfältigen Formen des Ausprobierens, der Identitätsentwicklung und des Selbstständigwerdens junger Menschen verständlich aufbereitet.

**Dr. Judith Bildau: Mit meiner Tochter durch die Pubertät. Wie du sie unterstützt, wie du loslässt, wie ihr in Kontakt bleibt**

Humboldt Verlag, 1. Auflage, 2021

*Die Frauenärztin 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.*

**Sarah-Jayne Blakemore: Das Teenager-Gehirn. Die entscheidenden Jahre unserer Entwicklung**

S. Fischer Verlag, 1. Auflage, 2018

*Die Pubertät hat einen schlechten Ruf. Der Blick auf die Ergebnisse der Hirnforschung jedoch zeigt ein differenzierteres Bild. Sarah-Jayne Blakemore ist weltweit eine der führenden Forscherinnen auf diesem Gebiet und erklärt anschaulich, dass das typische Verhalten von Teenagern durch die Veränderungen verursacht wird, die das Gehirn in der Jugend durchmacht. Eine entlastende und erhellende Lektüre für alle Eltern und Erzieher, die zur Versachlichung beiträgt.*

**Michael J. Bradley: Ausnahmezustand Pubertät**

TRIAS, 1. Auflage, 2018

*In der Pubertät sind junge Menschen extremem Stress ausgesetzt: Überbelastung in Schule und Freizeit, Schlafmangel und permanente Reizüberflutung durch Smartphone, Soziale Medien und Co.*

*Laut dem Autor sind nur resiliente Jugendliche ausgeglichen und fühlen sich den Herausforderungen des Lebens gewachsen. Mit einfachen und wirkungsvollen Methoden können Eltern Ihrem Kind, das nötige Werkzeug vermitteln, das es braucht, um auch mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen.*

**Eveline Crone: Das pubertierende Gehirn: Wie Kinder erwachsen werden**

Droemer, 1. Auflage, 2016

*Eine wissenschaftliche Beschreibung der Entwicklungsprozesse in der Pubertät.*

**Don Dinkmeyer sen. et.al.: Step. Das Elternbuch. Leben mit Teenagern**

Beltz Verlag, Weinheim, 7. Auflage, 2017

*„STEP `Leben mit Teenagern´ hilft Eltern, den erzieherischen Herausforderungen auch und gerade während der Teenagerjahre gerecht zu werden und eine bessere Beziehung mit ihrem Teenager aufzubauen – sowohl bei normalen Alltagsschwierigkeiten als auch bei größeren Erziehungsproblemen.“ (Prof. K. Hurrelmann)*

**Melanie Hubermann: Leuchtturmeltern. Wie wir Kinder in der Pubertät Orientierung geben**

dtv Verlagsgesellschaft, 1. Auflage, 2021

*Die Familientherapeutin erklärt anhand von Fallbeispielen aus ihrer Praxis, wie das Konzept der New-Authority Eltern helfen kann, gut in Kontakt mit sich zu kommen, eine starke Präsenz auszustrahlen, Regeln und Strukturen einzuführen sowie Konflikte konstruktiv zu lösen. So werden sie zu Leuchttürmen, die in der Lage sind, ihre Kinder gut durch die Pubertät zu navigieren.*

**Inke Hummel: Miteinander durch die Pubertät . Gelassener begleiten, weniger streiten, in Kontakt bleiben**

Humboldt Verlag, 1. Auflage 2020

*Eltern und Kind können ein Team bleiben selbst in diesen stürmischen Zeiten. Die erfahrene Pädagogin zeigt, wie ein entspanntes Familienleben mit Teenagern gelingt. Ihre alltagstauglichen Tipps und Lösungen sind hilfreich, stärken die Verbindung zwischen Eltern und Kind und funktionieren auch im turbulenten Familienalltag.*

**Klaus Hurrelmann, Gudrun Quenzel: Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung (Grundlagentexte Soziologie)**

Beltz Juventa, Weinheim, 14. Auflage, 2022.

*Dieses Buch ist eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Es nimmt eine Analyse der Phase »Jugend« im menschlichen Lebenslauf vor. Für diese Analyse werden insbesondere soziologische und psychologische Theorien herangezogen. Außerdem spielen erziehungswissenschaftliche und gesundheitswissenschaftliche Aspekte eine große Rolle.*

**Jesper Juul: Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten**

Penguin Verlag, 3. Auflage, 2020

*In der Pubertät braucht es neue Wege für ein Miteinander, denn Erziehung wie in Kindertagen nützt nichts mehr: dieses Buch basiert auf einem Intensivseminar, in dem Eltern und Jugendliche gemeinsam mit dem Familientherapeuten Lösungen für ihre Probleme erproben. Orientierung, die weiterhilft.*

**Angela Kling, Eckhard Spethmann. Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen**

Humboldt, 2. Auflage, 2016.

*Dieser Ratgeber bietet Eltern einen roten Faden, der sie durch alle Phasen der Pubertät führt. Der Alltag mit einem pubertierenden Kind ist häufig nervenaufreibend. Zehn goldene Regeln und das Pubertäts-ABC helfen bei den täglichen Auseinandersetzungen und unterstützen bei dem, was Eltern sowieso richtig machen.*

**Lars Halse Knepp. Im Kopf eines Teenagers**

DUDEN Verlag, 1. Auflage, 2021

*Das Buch ist ein Leitfaden für Eltern, die wissen wollen, was in der Pubertät in Körper, Kopf und Herz der Kinder geschieht und wie Eltern sie besser verstehen und ihnen wirklich helfen können. Mit seinem einzigartigen Einblick in die Welt vieler verschiedener junger Menschen erzählt der Autor Eltern - sachkundig, klug und witzig - von unterschiedlichem Generationenwissen, harten Anforderungen sowie schwankenden Emotionen.*

**Claus Koch: Pubertät war erst der Vorwaschgang. Wie junge Menschen erwachsen werden und ihren Platz im Leben finden.**

Gütersloher Verlagshaus, 2. Auflage, 2016

*Der Psychologe und Bindungsexperte hat das erste deutschsprachige Buch geschrieben, das sich mit der Zeit nach der Pubertät auseinandersetzt, mit der Zeit des Erwachsenwerdens. Darin zeigt er auf, dass in dieser Lebensphase für die jungen Leute noch einmal ganz andere Entwicklungsaufgaben anstehen als in der Pubertät.*

**PÄDAGOGIK 12'18 – Pubertät**

*Das Heft PÄDAGOGIK 12'18 bietet in einem ausführlichen Themenschwerpunkt Pubertät praxisnahe Informationen und Materialien zur Gestaltung von Unterricht und Schule.*

**Elisabeth Raffauf: Die tun nichts, liegen da und wachsen. Was in der Pubertät hilft**

Patmos Verlag, 4. Auflage, 2020

*Die Autorin erzählt in ihrem Ratgeber wahre Pubertätsgeschichten, die mit einem Augenzwinkern dazu einladen, sich an die eigenen Chaosjahre zu erinnern. Das hilft enorm, die heutigen Jugendlichen in ihrem Zwiespalt zwischen Anlehnungsbedürfnis und Rebellion zu verstehen und die eigene Elternrolle neu zu erkunden.*

**Elisabeth Raffauf: Pubertät heute**

Ohne Stress durch die wilden Jahre

Beltz Verlag, kinder kinder, 1. Auflage, 2014

*Die Autorin lässt in ihrem Buch neben den Eltern auch die Jugendlichen selbst zu Wort kommen. Denn ihre Meinung ist eine große Hilfe dabei, sich in die Welt eines Menschen hinein zu fühlen, der kein Kind mehr ist und auf der Suche nach dem eigenen Selbst.*

**Jan-Uwe Rogge: Pubertät. Loslassen und Halt geben**

rororo, 11. Auflage, 2010

*Der Autor 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.*

**Bernhard Stier, Katja Höhn: Abenteuer Pubertät: Was sich die Natur dabei gedacht hat.**

Kösel, 1. Auflage, 2017

*Die Autorin und der Autor erklären, was sich die Natur dabei gedacht hat: wie die Hormone eingreifen, was im Gehirn so los ist und wie man Teenager in dieser Phase bei besonderen Herausforderungen unterstützt. Sie liefern keine Rezepte, sondern machen die Faszination der Pubertät nachvollziehbar und bieten mit dem Verständnis, was in dieser Lebensphase vor sich geht, einen Schlüssel zum besseren Umgang mit Pubertierenden.*

**Pubertät geschlechterspezifisch****Gisela Gille: Mädchen fragen – Mütter wissen. Das Infobuch für Mütter von Mädchen ab 11 Jahren**

Springer Verlag, 1. Auflage, 2020

*Die frühe Pubertät ist eine ideale Zeit für vertrauensvolle Gespräche zwischen Mutter und Tochter. Doch können Mütter ihren Töchtern nur das vermitteln, was sie selbst wissen, erfahren haben und was sie als Frau repräsentieren. Die Autorin erklärt, welche faszinierenden Vorgänge und Veränderungen während der Pubertät im Mädchenkörper stattfinden, warum Mädchen so und nicht anders darauf reagieren und warum die Mutter für eine gelingende Pubertät so wichtig ist.*

**Reinhard Winter: Jungen in der Pubertät: In Beziehung bleiben, wenn alles anders wird**

Beltz Verlag, 1. Auflage, 2020

*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.*

**BÜCHER für KINDER und JUGENDLICHE****Nina Brochmann, Ellen Stokken Dahl: Schamlos schön. Klartext über Pubertät, wirre Gefühle und den Mut, du selbst zu sein**

Dressler Verlag, 3. Auflage, 2020

*Absolut unverblümt, einfühlsam und humorvoll erklären die Autorinnen Mädchen und jungen Frauen, was genau in der Pubertät passiert. Sie geben Tipps, verraten Geheimnisse und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Informativ und zugleich ungewöhnlich erfrischend. Altersempfehlung für Mädchen ab 12 Jahre.*

**Lizzie Cox: Nur für Boys. Alles was du wissen musst**

Ravensburger Buchverlag, 3. Auflage, 2018

*Verständlich und unverkrampft beantwortet dieses Buch alle Fragen, die sich Jungen 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.*

**Lizzie Cox: Nur für Girls. Alles was du wissen musst**

Ravensburger Buchverlag, 3. Auflage, 2018

*Mädchen in der Pubertät erhalten in diesem Buch Antworten auf alle wichtigen Fragen zu Liebe, Sexualität, Verhütung, Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung, Essstörungen, Schutz vor Krankheiten, aber auch Mobbing, Beziehungen zur Familie, Rechte und Pflichten - all diese Themen werden unverkrampft und kompetent erläutert.*

**Ilona Einwohlt: Gucken Verboten! Das (fast) geheime Aufklärungsbuch**

FISCHER Sauerländer Verlag, 2. Auflage, 2017

*In diesem Aufklärungsbuch finden die Leser:innen alle wichtigen Informationen zum Thema Pubertät und Sexualität locker, frech und vor allem verständlich und verständnisvoll. Antworten auf ihre Fragen finden die Leser:innen in sachlich fundierten Erklärtexten. Altersempfehlung ab 9 Jahren.*

**Katharina von der Gathen: Klär mich auf. 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema**

Klett Kinderbuch, 12. Auflage, 2014

*Die Autorin hat 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.*

**Robie H- Harris: Total normal – Was du schon immer über Sex wissen wolltest**

Beltz&amp;Gelberg, 1. Auflage, 2017

*Liebe und Sex sind Themen, die Kinder an der Grenze zur Pubertät brennend interessieren. Dieses Aufklärungsbuch erklärt, informiert und regt zu gemeinsamen Gesprächen über den Körper an. Zu allen Fragen 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.*

**Jan von Holleben, Antje Helms: Kriegen das eigentlich alle?**

Die besten Antworten zum Erwachsenwerden

Gabriel Verlag, 1. Auflage, 2022

*Frei nach dem Motto: "Man kann nur schützen, was man schätzt" gibt dieses Buch Antworten auf siebzig brennende Fragen von Mädchen und Jungen zum Thema Pubertät und erste Liebe. Für den Einsatz in der Schule. Altersempfehlung: ab 11 Jahre (nicht für die Grundschule geeignet).*

**Dela Kienle, Melanie Garanin: Für Mädchen. Pubertät, Körper und Gefühle**

Carlsen Verlag, 1. Auflage, 2018

*Mit offenen Worten schreibt die Autorin über Körper und Gefühle, erste Male und eigenes Timing, über Risiken, Erwartungen und falsche Rollenbilder. Mit einem Experten-Interview.*

**Gina Loveless, Laurie Johnston: So überlebst du die Pubertät**

Loewe Verlag, 1. Auflage 2022

*Ein inklusives Aufklärungs- und Ratgeberbuch für alle (zukünftigen) Pubertierenden und Interessierten. Dieses Buch zeigt dir nicht nur, wie du die Pubertät überlebst, sondern auch wie großartig sie für dich sein kann.*

**Lydia Meyer: Sex und so. Ein Aufklärungsbuch für alle**

Ullstein Taschenbuch, 1. Auflage, 2020

*Frei von Wertungen finden Jugendliche und junge Erwachsene in diesem Buch einen leichten Zugang zu komplexen Themen wie Sex, Gender, gesellschaftlichen Normen und Selbstliebe und erhalten Einblick in die Geschichten von Menschen, die sich getraut haben, ihren eigenen Weg zu gehen. Ein wichtiges Buch, das Orientierung bietet und Mut macht, genauso zu leben wie man sich fühlt - und nicht wie andere es von einem erwarten.*

**Stephan Sigg: Echt?Jetzt! Mein Navi durch den Alltagsdschungel**

Tyrolia Verlag, 1. Auflage 2018

*Stephan Sigg beleuchtet in diesem Buch rund 15 Situationen, die junge Menschen unweigerlich betreffen und gibt in seinen erfrischenden, unkonventionellen Texten Anregungen, die in Entscheidungssituationen weiterhelfen. Altersempfehlung: ab 13 Jahren.*

**Benjamin Scholz, Dorthe Landschulz: Jungsfragen. Alles, was du über deinen Körper und das Erwachsenwerden wissen musst**

Rowohlt Taschenbuch, 3. Auflage 2019

*Aufklärung für die Generation Internet: Der Youtuber beantwortet locker, witzig und informativ alle Fragen von Jungen in der Pubertät. Dazu versammelt er viele O-Töne und Fallgeschichten.*

**Linn Skaber: Being Young. Uns gehört die Welt**

Rowohlt Taschenbuch, 1. Auflage, 2020

*Die Autorin hat Teenager zu ihrem Leben befragt: Wie fühlt man sich heute als junger Mensch? Was ist das Beste an dieser Zeit zwischen Kindheit und Erwachsensein – und was das Schlimmste? Wovor hast du Angst, was macht dich froh? Wie siehst du deine Eltern? Und was ist dein größter Traum? Aus diesen Interviews ist eine beeindruckende Sammlung von authentischen, literarischen Monologen geworden, in denen die wunderbar-schreckliche Zeit der Pubertät auf eindringliche und tief berührende Weise eingefangen wird.*

**Christian Thielemann, Horst Hellmaier: Für Jungs. Pubertät, Körper und Gefühle**

Carlsen Verlag, 1. Auflage, 2018

*Ein Ratgeber für Jungs über wichtige Themen beim Erwachsenwerden, in lockerem, aber respektvollem Ton geschrieben.*

**Hannah Witton: Untendrumherumreden – Alles über Liebe und Sex**

Carlsen Verlag, 1. Auflage, 2018

*Ein kunterbunter Mix aus unterhaltsamen Anekdoten, klugen Kommentaren und zahlreichen hilfreichen Tipps, bei dem man sich einfach das herauspicken kann, was einen interessiert. Altersempfehlung ab 14 Jahren.*

## INTERNET/INFOMATERIALIEN

### 3.1. für Eltern/Lehrkräfte

Das Portal der Bundeszentrale für Gesundheit und Aufklärung (BZgA) bietet registrierten Lehrkräften umfangreiche Informationen, aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis sowie Materialien und Methoden für die fächerübergreifende Sexualerziehung.

[www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)

#### **ajs-Kompaktwissen Jungen und Sexualität**

Das achtseitige Faltblatt liefert aktuelle und wichtige Grundlagen zur Thematik. Es nimmt die sexuelle Gesundheit von Jungen in den Blick und geht auf deren psychosexuelle Entwicklung bis zur Pubertät ein. Vertiefend werden die Bereiche Medien und Sexualität, sexualisierte Gewalt gegen Jungen und sexuell grenzverletzendes Verhalten von Jungen aufgegriffen. Die Broschüre schließt mit Empfehlungen für die Praxis.

<https://www.ajs-bw.de/artikeldetail.php?variant-id=69&id=24-jungen-und-sexualitat#a4031>

#### **ajs-Kompaktwissen Mädchen und Sexualität**

Das achtseitige Faltblatt liefert aktuelle und wichtige Grundlagen zur Thematik. Es nimmt die sexuelle Gesundheit von Mädchen in den Blick und geht auf deren Aufbau einer Geschlechtsidentität ein. Vertiefend werden die Bereiche Familiäre Beziehungserfahrungen, Aufklärung und Geschlechterrollen Link ergänzen

<https://www.ajs-bw.de/artikeldetail.php?variant-id=66&id=23-madchen-und-sexualitat#a4031>

### 3.2. für Jugendliche:

Das Jugendportal der Bundeszentrale für Gesundheit und Aufklärung (BZgA) zu Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Verhütung. Mit übersichtlichen Artikeln zu verschiedenen Themen, einem umfangreichen Lexikon und Antworten auf von Jugendlichen oft gestellte Fragen. Videos, Umfragen und Wissensspiele ergänzen das Angebot.

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Die folgenden Broschüren können über die Bundeszentrale für Gesundheit und Aufklärung (BZgA) kostenlos bezogen werden: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### **Über Sexualität reden... Zwischen Einschulung und Pubertät**

Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung im Grundschulalter

#### **Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät**

Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät

#### **sex 'n' tips – Geschlechter: Mädchen? Junge? Oder?**

Ein Ratgeber für Jugendliche zu geschlechtliche Identitäten und Geschlechterrollen

#### **sex 'n' tips – Jungenfragen**

Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Jungen und junge Männer in der Pubertät

#### **sex 'n' tips – Mädchenfragen**



*Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Mädchen und junge Frauen in der Pubertät*

**sex 'n' tips – Körper und Gesundheit**

*Informationen über Körperentwicklung, Sexualität, Gesundheit und Körperpflege für Jugendliche in der Pubertät*

**sex' n' tips – Die erste Liebe**

*Informationen über die verwirrenden Gefühle in der Pubertät und die Erfahrung der ersten Liebe*

**sex'n tips – Wo die Liebe hinfällt**

*Eine Broschüre für Jugendliche zum Thema sexuelle Orientierung (Homo- und Bisexualität) und Coming-Out*

**Aufregende Jahre – Jules Tagebuch**

*Informationen für Mädchen von 10-15 Jahren über die Zeit der Pubertät mit körperlichen Veränderungen, Gefühlschaos, erster Liebe, Verhütung und Freundschaft.*