

“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 Glaubenthemen 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 Blogbeiträge, Checklisten und kleine Interviews zusammen - mit vielen Tipps und Tricks für alle Mädchen, die bald 13 werden.

“Finger weg! Nur für Mädels”, Melanie Schürer, 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



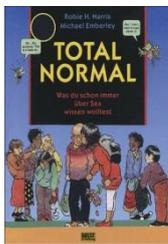
Wenn die Gefühle erst verrückt spielen und die Körperteile scheinbar nicht mehr so recht zusammenpassen, ist plötzlich gar nichts mehr klar. Was passiert überhaupt, wenn Jungen und Mädchen zu Männern und Frauen werden? Und – wann geht das eigentlich los? Diese Buch erklärt auf ehrliche und einfühlsame 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 Raith-Paula, Verlag Pattloch, 2008, ab 12 Jahre



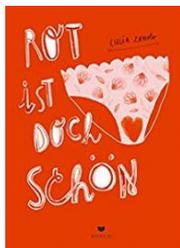
Kompetent, erfrischend natürlich und ohne falsche Tabus schildert die Frauenärztin Dr. Elisabeth Raith-Paula die Vorgänge des weiblichen Körpers. Damit nimmt sie Mädchen am Beginn der Pubertät die Angst vor körperlichen und seelischen Veränderungen. Das Buch richtet sich aber auch an junge Frauen, die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