

Literaturliste zum Thema Pubertät

Ratgeber und Fachbücher

- **Braun, J. (2003): Jungen in der Pubertät: Wie Söhne erwachsen werden. Ein Erziehungsratgeber.** Reinbek bei Hamburg
Dieser geschlechtsspezifische Erziehungsratgeber richtet sich an Eltern von Jungen. Anhand anschaulicher und zeitgemäßer Fallbeispiele werden konkrete Handlungsvorschläge zu Themen wie Taschengeld, Ausgehzeiten, Schulprobleme sowie Alkohol- und Drogenkonsum gegeben.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2006): Über Sexualität reden. Die Zeit der Pubertät. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät.** Köln
Ein informativer Ratgeber, der Eltern aufzeigt, wie sie ihr Kind in der sexuellen Entwicklung während der Pubertät unterstützen können. Im ausführlichen Serviceteil finden sich empfehlenswerte Bücher, Broschüren und Internetadressen für Jugendliche und Eltern.
- **Friedrich, M. H. (1999): Irrgarten Pubertät.** Stuttgart
Was tun, wenn alle Erziehungsbemühungen an ihre Grenzen zu stoßen scheinen? Der Autor greift viele problematische Themen des Erwachsenwerdens auf und vermittelt Eltern ein besseres Verständnis für die Probleme von Kindern und Jugendlichen.
- **Guggenbühl, A. (2000): Pubertät – echt ätzend. Gelassen durch die schwierigen Jahre.** Freiburg
Zahlreiche Fallbeispiele geben Eltern Orientierung und Hinweise, wie sie ihre Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden unterstützen können. Die Autorin möchte Eltern Mut machen, den aufregenden Jahren der Pubertät mit Gelassenheit zu begegnen.
- **Eder, R. (2005): Ihr versteht mich einfach nicht! Kinder durch die Pubertät begleiten.** München
Die Autorin trägt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den wichtigsten Fragen der Pubertät zusammen und zeigt auf, wie Eltern den Grenzüberschreitungen ihrer Kinder sicher und positiv begegnen können. Der Ratgeber vermittelt Handwerkszeug für eine positive Beziehungsgestaltung.
- **Braun, Joachim (2003): Jungen in der Pubertät: Wie Söhne erwachsen werden. Ein Erziehungsratgeber.** Reinbek bei Hamburg
Ein informativer Ratgeber, der Eltern aufzeigt, wie sie ihr Kind in der sexuellen Entwicklung während der Pubertät unterstützen können. Im ausführlichen Serviceteil finden sich empfehlenswerte Bücher, Broschüren und Internetadressen für Jugendliche und Eltern.
- **Juul, Jesper (2010): Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten.** München

Ein einfühlsamer Erziehungsratgeber, in dem der dänische Familientherapeut und Autor Juul anhand von Fallbeispielen aus seiner Praxis vor allem zu einem rät: Gelassenheit. Denn, die „Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit.“

- **Majerus, M. / Majerus, C. (2007): Über Sex und Liebe reden. Ein Ratgeber für Eltern und alle, die Jugendliche begleiten.** München

Dieser Ratgeber zeigt, wie Erziehende passende Worte und Antworten für die Fragen Jugendlicher (Körper, Liebeskummer, Homosexualität, Selbstbefriedigung, AIDS etc.) finden können. Die Autoren zeigen, dass Werte in der Sexualität charmant, sensibel und ohne falsche Moral vermittelt werden können.

- **Nitsch, C. / Beil, B. / Schelling, C. von (2001): Pubertät? Kein Grund zur Panik. Ein Buch für Töchter, Söhne, Mütter und Väter.** München

Das Buch beantwortet vielfältige Fragen zu Themen wie Sexualität, Körper, Schulproblemen und anderen Themen, die in der Pubertät in den Vordergrund rücken können. Der Autorin ist daran gelegen, die Perspektiven von Eltern und Kindern einzunehmen, um beiden Seiten ein besseres Verständnis zu ermöglichen.

- **Raffauf, E. (2000): Das können doch nicht meine sein - Gelassen durch die Pubertät.** Weinheim und Basel

Wie können Eltern ihre pubertierenden Kinder durch die Zeit der Pubertät begleiten und wie sieht eine Erziehung zur Selbständigkeit aus? Die Autorin leitet Gruppen für Eltern pubertierender Kinder und gibt in diesem Ratgeber praxiserprobte Antworten auf häufig gestellte Fragen.

- **Rogge, J.-U. (2006): Von wegen aufgeklärt. Sexualität bei Kindern und Jugendlichen.** Reinbek bei Hamburg

Der Autor beschreibt, was der veränderte Umgang mit dem Thema Sexualität in unserer Gesellschaft für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bedeutet. Zeitgemäße Sexualerziehung setzt besonders auf eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen und betont das Einfühlungsvermögen und das Ernstnehmen der kindlichen Sexualität -ohne falsche Scham und Prüderie. Mit zahlreichen anschaulichen Beispielen aus Kindergarten, Hort und Schule.

- **Rogge, J.-U. (2004): Pubertät – Loslassen und Haltgeben.** Reinbek bei Hamburg

Dieser Ratgeber unterstützt Eltern darin, die Perspektiven ihrer pubertierenden Kinder einzunehmen und gibt wertvolle Tipps für einen angemessenen Umgang in problematischen Situationen. Das Buch gilt als „pädagogisches Erste-Hilfe-Paket für die Pubertät“, das ohne erhobenen Zeigefinger auf offene und einfühlsame Art Antworten auf alle wichtigen Fragen rund um das Thema Pubertät gibt.

- **Arp, Claudia & David (2018): Pubertät in Sicht.** Brunnen Verlag Giessen

In diesem Buch geht es vorrangig um das Alter 9-13 Jahre. Es setzt auf den Beziehungsfaktor und verrät, wie Eltern ihrem Kind die nötige Geborgenheit geben, damit es den Übergang ins Jugendalter selbstbewusst meistern kann.

- **Hummel, Inke (2020): – Miteinander durch die Pubertät.** Humboldt, Hannover

Wie können Eltern und Kinder ein Team bleiben? Wie kann ein entspanntes Familienleben mit Teenagern gelingen? Wie können Eltern und Kinder gut in Kontakt sein? Wie verändert sich meine Elternrolle? In diesem Buch gibt es praktische Tipps für einen turbulenten Familienalltag.

Fachzeitschriften

- **Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie (2000):** Ausgabe 32, Heft 3. Akzentuierung oder Veränderung - Persönlichkeitsentwicklung während der Pubertät. S. 113–122.
- **GEO Wissen (2008):** Heft 41. Pubertät. Auf der Suche nach dem neuen Ich.
- **Pädagogik (2001):** Heft 7. Thema I: Pubertät. Thema II: Privatisierung im Bildungswesen? Bestellbar über https://www.beltz.de/html/frm_paedagogikZ.htm

Fachliteratur und Lehrbücher

- **Delfos, M. (2007):** Wie meinst du das? Gesprächsführung mit Jugendlichen. Weinheim und Basel
- **Fend, H. (2005):** Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Wiesbaden
- **Strauch, B. / Vogel, S. (2004):** Warum sie so seltsam sind: Gehirnentwicklung bei Teenagern. Berlin

Methoden und Arbeitsmaterialien

- **Penthin, R. / Bischoff, K. / Meyer, A. / Wilde, N. (2005):** Pubertät: Konzepte und Arbeitsmaterialien zur pädagogischen Elternschulung. Weinheim u.a.

Dieser Elternkurs richtet sich an Eltern mit Kindern kurz vor oder in der Pubertät wendet. Die Materialien regen Eltern zur Selbstreflexion an, stärken ihre Kommunikationsfähigkeit und zeigen, wie es gelingt, Grenzen zu setzen ohne den Kontakt zu den Bedürfnissen ihrer Kinder zu verlieren. Außerdem geben die Materialien hilfreiche Tipps und Empfehlungen zur Durchführung von Elternkursen.

- **Timmermanns, S. / Tuidier, E. (2008):** Sexualpädagogik der Vielfalt - Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Weinheim u.a.

- **Kimmel, Birgit / Rack, Stefanie / Schnell, Constantin / Hahn, Franziska / Hartl, Johann (2011): Let's talk about Porno - Jugendsexualität, Internet und Pornografie - Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit. Klicksafe / pro familia Landesverband Bayern / Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ)**

Arbeitsmaterialien rund um das Thema Internet, Pubertät und Pornografie mit Sachinformationen, Projektvorschlägen und Arbeitsblättern.

Bücher für Jugendliche (Mädchen und Jungen)

- **Geisler, D. / Müller, J. (2002): Ganz schön aufgeklärt.** Bindlach

Dieses Aufklärungsbuch erklärt auf direkte 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. Für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren.

- **Harris, R. H. (2002): Total normal. Was du schon immer über Sex wissen wolltest.** Weinheim und Basel

„Total normal“ richtet sich an Mädchen und Jungen ab 10 Jahren und gibt klare und verständliche Antworten auf alle Fragen rund um Pubertät, Liebe, Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft, Geburt und Gesundheit. Die Sachinformationen werden locker, offen, mit spielerischem Witz und detaillierten Illustrationen vermittelt.

- **Schneider, S. / Rieger, B. (2000): Das Aufklärungsbuch.** Ravensburg

Eine einfühlsame Hinführung für Kinder ab 10 Jahren an die Themen Sexualität, erste Liebe, körperliche und seelische Veränderungen während der Pubertät. Das Buch richtet sich nicht nur an Jugendliche, die bereits in der Pubertät stecken, sondern auch an jüngere Leser/innen, die diese Entwicklungsphase noch vor sich haben.

- **pro familia (2009): Mädchen - Jungen**

Eine Broschüre für Kinder und Jugendliche, die in einfachen und kurzen Sätzen wichtige Themen rund um die Pubertät sowohl spezifisch für Mädchen, als auch für Jungen beinhaltet. Für Mädchen und Jungen ab 11 Jahren.

- **Müller, C. / Siegl, S. (2020): Sex ist wie Brokkoli, nur anders – Ein Aufklärungsbuch für die ganze Familie: Auch mit Tipps für eine erfüllte Partnerschaft.** EMF Verlag

Einfach, verständlich und mit vielen Praxistipps, bietet dieses Buch alle relevanten Informationen, die die Sprachlosigkeit nehmen.

Bücher für Mädchen

- **Bleich, K. / Bleich, S. (2004): Tessloffs Aufklärungsbuch.** Nürnberg
Ein Aufklärungsbuch für 12-16 jährige Mädchen. In einfühlsamer Sprache werden die häufigsten Fragen zur Pubertät beantwortet und mit zahlreichen Bildern veranschaulicht.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2004): Aufregende Jahre - Jules Tagebuch.** Köln
Die in Tagebuchform geschriebene Broschüre vermittelt umfassende Informationen zu allem, was Mädchen in der Pubertät beschäftigt. Die Protagonistin Jule führt durch ihr aufregendes Leben und klärt dabei spielerisch über Themen wie Körper, Besuch bei der Frauenärztin, das erste Mal und Verhütung auf. Die Broschüre ist kostenlos unter www.bzga.de zu bestellen.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2003): Mädchensache(n).** Köln
Diese Broschüre spricht eine Vielzahl von Themen an, die Mädchen im Alter zwischen 14 und 16 Jahren interessieren: Verliebtsein, Körper, Verhütung und Freundschaft und auch sexuell übertragbare Krankheiten. Sie ist kostenlos unter bzga.de zu bestellen.
- **Schneider, S. (2004): Das Mädchen-Fragebuch: Wachsen und Erwachsen werden.** Wien
Dieses Buch vermittelt altersgemäß und verständlich Wissen über die körperlichen Veränderungen in der Pubertät, aber auch über Rollenkonflikte, Schulprobleme und Gesundheit.

Bücher für Jungen

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2001): Wie geht's - wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer.** Köln
„Wieso wird der Penis trotz Lust manchmal nicht steif?“ oder „Wie lange ist Sperma nach dem Samenerguss befruchtungsfähig?“ Diese Broschüre lässt keine Fragen offen. Nützliche Sachinformationen nicht nur über die männliche, sondern auch über die weibliche Sexualität. Diese Broschüre im Hosentaschenformat ist kostenlos unter www.bzga.de zu bestellen.
- **Sabine Thor-Wiedemann (2023): Absolute Jungensache.** Ravensburg

Jungen in der Pubertät erhalten in diesem Buch offene Antworten auf ihre Fragen über Freundschaft, Liebe, Sexualität und das Erwachsenwerden.