

Medienliste Jugendmedien Sexualpädagogik

Stand Februar 2025

Jugendbücher Sexualpädagogik allgemein



Der Held in dir / Die Heldin in dir

Barbara Pietruszczak

Spannende Fakten, hilfreiche Tipps und zahlreiche Übungen zeigen Jungs bzw. Mädchen in der Pubertät wie sie sich im eigenen Körper wohlfühlen und die Heldin in sich entdecken können. Das schön illustrierte Buch behandelt viele wichtige Themen wie Selbstwahrnehmung, Grenzen setzen, Achtsamkeit und den Umgang mit Emotionen auch Eltern können hier noch was lernen.

migo, 2022



Girl on Fire

Sheila de Liz

Es gibt kaum eine prägendere Phase im Leben eines Mädchens als die Pubertät: eine turbulente Zeit, in der sich der Körper stark verändert und die Stimmung jederzeit von himmelhochjauchzend in zu Tode betrübt umschlagen kann. Mit Witz, Feingefühl und dem Mut, auch schwierige Themen anzusprechen, erzählt Dr. Sheila de Liz gemeinsam mit ihrer Tochter, was Mädchen und Eltern wissen müssen.

Rowohlt Taschenbuch, 2022

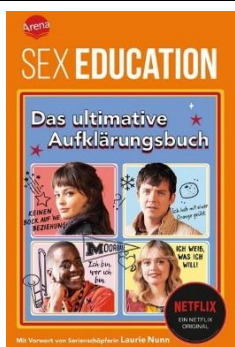


Sex in echt

Nadine Beck / Rosa Schilling, Sandra Bayer

Das innovative Aufklärungsbuch richtet sich an Heranwachsende, die sich mitten in der Pubertät befinden, einer Zeit voller Veränderungen, Fragen und Unsicherheiten. "Sex in echt" bietet fundierte Informationen und ermutigt Jugendliche, ein selbst-bestimmtes und positives Verhältnis zu ihrer Sexualität zu entwickeln.

migo, 2022



SEX EDUCATION

Laurie Nunn

Alle tun es! Irgendwie, irgendwo, irgendwann. Sex. Sieht das bei allen so aus? Muss sich das so anfühlen? Wie genau funktioniert das? Was stimmt nicht mit mir? Ganz im Stil der erfolgreichen Netflix-Serie SEX EDUCATION gibt es hier Antworten. Unterhaltsam als Ergänzung zur Serie, aber auch voller praktischem Wissen für das echte Sexleben.

Arena, 2021



Schamlos schön

Nina Brochmann / Ellen Stokken Dahl

Ein Aufklärungsbuch, das sich speziell an Mädchen und junge Frauen richtet. Mit Humor, Empathie und fachlicher Expertise brechen die Autorinnen Tabus rund um die Themen Pubertät, Sexualität und Körperbewusstsein. Das Buch unterstützt junge Mädchen dabei, ihren Körper zu verstehen, zu schätzen und selbstbewusst durch die Herausforderungen des Erwachsenwerdens zu navigieren.

Dressler, 2020



Unverblümt!: Klare Fakten zu Sex und Aufklärung

Myriam Daguzyn Bernier, Cécile Gariépy

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.

Fischer Sauerländer, 2020



Jungsfragen

Benjamin Scholz

Der erfolgreiche YouTuber Benjamin Scholz beantwortet locker, witzig und informativ alle Fragen von Jungen in der Pubertät: Es geht um Penislängen, Vorhautverengung, das erste Mal, Schambehaarung, Homo- und Bi-Sexualität, Verhütung, Onanie und Verliebtsein. Dazu versammelt er viele O-Töne und Fallgeschichten. Sein Tenor dabei: "Mach dir keine Sorgen, du bist genau richtig, wie du bist".

Rowohlt Taschenbuch, 2019



Make Love: Ein Aufklärungsbuch

Ann-Marlene Henning / Tina Bremer - Olszewski

Sex ist ein Abenteuer und bevor es damit losgeht, können ein paar Informationen nicht schaden. Das Aufklärungsbuch Make Love erklärt alles Wichtige zum Thema – von Selbstbefriedigung und Küssen bis zu Blowjob und Verhütung – und zeigt mit Fotos, wie Sex wirklich ist.

Goldmann Verlag, 2017

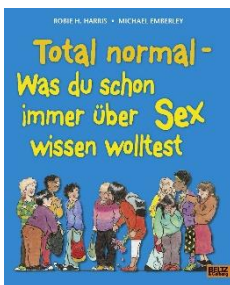


Ganz schön aufgeklärt!

Jörg Müller, Dagmar Geisler

Aufgeklärt? Na klar! Was passiert überhaupt, wenn Jungen und Mädchen zu Männern und Frauen werden? Und – wann geht das eigentlich los? Ein Aufklärungsbuch für Jungen und Mädchen ab 11 Jahren, das offen und mit viel Gespür Antworten zu den Themen Pubertät, Gefühle, Liebe und Sex gibt.

Loewe, 2017



Total normal: Was du schon immer über Sex wissen wolltest

Robie Harris / Michael Emberley

Wie verändert sich mein Körper, wenn ich größer werde? Was passiert bei der ersten Periode oder dem ersten Samenerguss? Wie entsteht eigentlich ein Baby? Liebe und Sex sind Themen, die Kinder an der Grenze zur Pubertät brennend interessieren. »Total normal« erklärt, informiert und regt zu gemeinsamen Gesprächen über den Körper an.

Beltz, 2017



Wie ist das mit der Liebe

Sanderijn van der Doef, Marian Latour

Schmetterlinge im Bauch und eine rosarote Brille auf der Nase – Verliebtsein ist ganz schön aufregend. Da ist es wichtig, genau Bescheid zu wissen. Dieses Buch gibt offene und einfühlsame Antworten auf die Fragen, die alle im spannenden Alter ab 9 Jahren beschäftigen.

Loewe, 2012

Vielfalt, Geschlechterrollen, Familienformen, LGBTIQ+

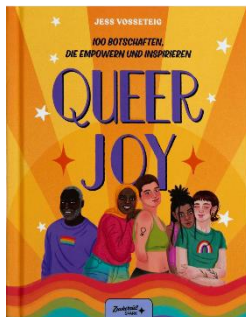


Queer Kids – 15 Porträts

Christina Caprez, mit Fotos von Judith Schönenberger

Was bedeutet queer sein als junger Mensch heute? In diesem Buch erzählen 15 Kinder und Jugendliche aus der Schweiz: das Grundschulkind, das genau weiss, dass es ein Mädchen ist, obschon alle denken, es sei ein Junge; der schwule Jugendliche auf dem Land, der in der Schule isoliert ist und im Chat Gleichgesinnte findet; die nonbinäre Aktivist*in, die ihre «Falschsexualität» selbstbewusst nach aussen trägt.

Limmat Verlag, 2024

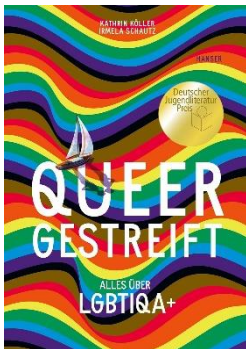


Queer Joy: 100 Botschaften, die empowern und inspirieren

Autor:innen, Jess Vosseteig

Dieses bunt illustrierte Buch feiert die ganze Bandbreite queerer Lebensfreude: Mit klaren, simplen und doch tiefgründigen Botschaften stärkt, bestätigt und zelebriert dieses tolle Buch queere Menschen in ihrem Dasein. Jede Aussage ist eine Erinnerung daran, dass niemand auf dem eigenen Weg alleine ist, dass jede Stimme zählt und jede queere Existenz ein Akt des Widerstands ist.

Zuckersüß Verlag, 2024

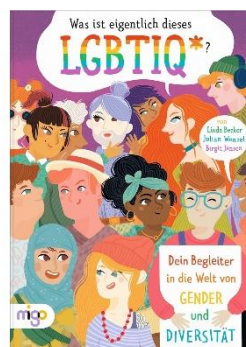


Queer gestreift

Kathrin Köller / Irmela Schautz

Kaum erblicken wir das Licht der Welt, landen wir in einer Schublade: Es ist ein Junge! Oder: ein Mädchen! Warum eigentlich? Und wie fühlen sich all jene, die sich mit dem Geschlecht auf ihrer Geburtsurkunde nicht identifizieren können? Wie reagieren, wenn der Schwarm der besten Freundin nicht männlich, sondern weiblich ist? Dieses Buch klärt auf über LGBTIQ+ und die Menschen hinter diesen Buchstaben.

Carl Hanser Verlag, 2022

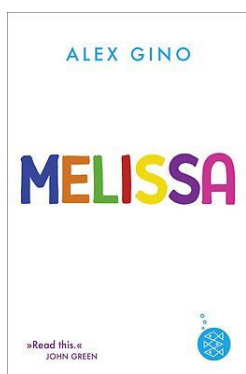


Was ist eigentlich dieses LGBTIQ*

Linda Becker / Julian Wenzel, Birgit Jansen

Ein Ratgeber, der Kinder und Jugendliche auf ihrer Reise der Selbstentdeckung und des Verständnisses für geschlechtliche sowie sexuelle Vielfalt begleitet. Das Buch bricht komplexe Themen rund um LGBTIQ* herunter und beleuchtet wichtige Fragen wie geschlechtliche Identität, sexuelle Orientierung und bietet Einblicke in die Erfahrungen von Menschen innerhalb der LGBTIQ*-Community.

migo, 2021

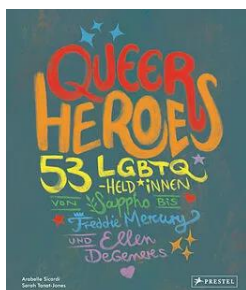


Melissa (George)

Alex Gino

George ist zehn Jahre alt, alle um sie herum denken, dass sie ein Junge ist, weil sie einen Jungskörper, eine Jungsfrisur und einen Jungsnamen hat. Doch sie ist ein Mädchen und möchte Melissa heißen! Ein einfühlsames Kinderbuch über Träume, Mut und das Gefühl des Andersseins für Kinder ab 10 Jahre. Eine Geschichte über das Thema Transgender.

Fischer Sauerländer, 2023



Queer Heroes

Arabelle Sicardi, Sarah Tanat-Jones

Inspirierende Geschichten von 53 queeren Künstlern, Schriftstellern, Innovatoren, Sportlern und Aktivisten von der Antike bis heute! Sie alle haben einen großen kulturellen Beitrag geleistet und zum Kampf für die Gleichberechtigung beigetragen. Dieses stylisch illustrierte Buch feiert LGBTQ-Menschen aus der ganzen Welt und erinnert daran, dass es nicht immer war und ist, zu seiner Identität zu stehen.

Prestel Verlag, 2020

Broschüren mit Link zu PDF und zur Bestellung



Hey You

Sexuelle Gesundheit Schweiz

Eine Sexualaufklärungsbroschüre für Jugendliche ab 12 Jahren zum Thema Liebe, Sex, Verhütung und mehr. Auch als Download.

2021

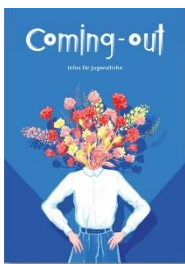


Erster Sex und grosse Liebe

www.jugendinfo.at/

Eine Aufklärungsbroschüre für Jugendliche aus Österreich auch als Download.

2022



Coming Out

Sexuelle Gesundheit Schweiz

Zwanzig Postkarten mit allen wichtigen Informationen zu sexuellen Orientierungen, Geschlechtsidentitäten und Coming-out. Die Infos werden begleitet von Portraits von Jugendlichen und Hinweisen zu Jugendorganisationen und Veranstaltungskalendern.

2021



Deine Sexualität - deine Rechte

Sexuelle Gesundheit Schweiz

Es werden verschiedene sexuelle Rechte kurz und verständlich erklärt.

2024



Broschüren in leichter Sprache

Profamilia Landesverband Sachsen und andere Fachstellen

Eine Zusammenstellung von verschiedenen Broschüren von verschiedenen Fachstellen der sexuellen Gesundheit für Jugendliche in leichter Sprache. Z.B. [Klipp und klar](#) zu den sexuellen Rechten.

Online-Medien und Infoquellen für Jugendliche	
YouTube Kanal Sexualpädagogik Berner Gesundheit	Sammlung von Informationsvideos zu Körper, Liebe, Sexualität, LGBT+, Konsens, Sexualisierter Gewalt, sexuell übertragbare Krankheiten,... anderer Anbieter.
www.lilli.ch	Informationen und Beratung zu Beziehung, Sexualität, Verhütung, Gewalt, Körperfragen, ... Auch in Englisch und in leichter Sprache
www.feel-ok.ch	Jugendthemen inkl. Liebe und Sexualität mit Texten und Filmen
www.du-bist-du.ch	Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität, Information und Beratung, Coming-Out
www.147.ch	Beratung per Telefon, WhatsApp, Chat sowie Informationen für Jugendliche
www.tschau.ch	E-Beratung und Informationen für Jugendliche
www.lovelife.ch	Informationen zu sexuell übertragbaren Krankheiten und Safer-Sex-Check mit individuellen Empfehlungen.
www.gummilove.ch	Infos für Jugendliche zu Sexualaufklärung auch mit Videos.
https://sexandfacts.ch/	Informationen zu sexueller Gesundheit in vielen Sprachen
www.zanzu.de www.zanzu.be	Informationen zu sexueller Gesundheit in unterschiedlichen Sprachen und leichter Sprache mit Vorlesefunktion.
Du bist kein Werwolf https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/du-bist-kein-werwolf/index.html	In der Pubertät wandelt sich so Vieles – da ist es gut, zumindest darüber Bescheid zu wissen, was im Körper passiert. Die animierten Clips zur Sexualaufklärung aus der beliebten Sendereihe „Du bist kein Werwolf“ helfen dabei.
www.jungsfragen.de	Podcast und Videos eines Sexualpädagogen. Zielgruppen Jungen.
www.frag-mal-agi.de	Podcast einer Berliner Sexualpädagogin zu Pubertät, Liebe, Beziehung, Sexualität, Konsens, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität, ...
https://herzfroh-online.ch/ www.klarundeinfach.ch	Zwei Webseiten mit Infos zu Sexualaufklärung für Jugendliche in leichter Sprache mit Vorlesefunktion.