

Liebe Eltern,

Sexualität ist für Kinder ein spannendes Thema. Für eine gesunde sexuelle Entwicklung ist es wichtig, mit den Kindern darüber zu sprechen. Zugleich handelt es sich auch um ein persönliches und intimes Themenfeld, so dass es Eltern nicht immer leicht fällt, im Gespräch die richtigen Worte zu finden. In diesen Momenten können Bücher oder Broschüren helfen sich darauf vorzubereiten, Gesprächsanlässe zu schaffen und Gespräche zu begleiten. Ebenso können Bücher für Kinder eine gewinnbringende Informationsquelle rund um das Thema sein.

Das Thema Sexualität, und damit auch der Schutz vor sexuellen Missbrauch sollte nicht ausgespart werden, sondern am besten auf möglichst natürliche Art und Weise wie auch andere Themen behandelt werden.

Diese Liste umfasst eine Reihe empfehlenswerter Bücher und Broschüren rund um die Themen Aufklärung und Sexualität sowie Prävention von sexuellem Missbrauch, mit denen unter anderem auch die Beratungsstelle Wendepunkt arbeitet.

**Tipp:** Achten Sie bei der Auswahl von Kinderbüchern auf Zeichnungen und Abbildungen (Knüpfen diese an die Sehgewohnheiten der Kinder an?), Sprache (Drückt die verwendete Sprache eine Nähe zum Kind aus? Sagen Ihnen die gewählten Formulierungen für Geschlechtsverkehr und die Bezeichnung für die Geschlechterteile zu?) und Darstellung anderer Lebensformen (Greifen sie die Lebensrealität der Kinder auf?).

Unter Angabe der entsprechenden ISBN-Nummer können Sie die Bücher in den meisten Fällen bei Amazon oder Ihrer Lieblingsbuchhandlung finden.

## Sexualität, Sexualpädagogik und Aufklärung

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Peter, Ida und Minimum. Familie Lindström bekommt ein Baby</b> – Grethe Fagerström, Gunilla Hansson</p>  | <p>Ravensburger Buchverlag<br/>ISBN-10: <b>3473355674</b></p> |
| <p>Eltern bekommen mit diesem reich illustrierten Buch eine Hilfe, ihr Kind behutsam und offen aufzuklären. Es erklärt den Kindern verständlich, aber dennoch sachlich, wie eine Schwangerschaft abläuft, was sich vor, während und nach der Geburt abspielt (4-8 Jahre).</p>  |   |
| <p><b>Warum-Geschichten: Vom Schmusen und Liebhaben</b> – Manfred Mai</p>  | <p>Loewe Verlag<br/>ISBN-10: <b>3785524277</b></p>            |
| <p>Warum ist Tante Dagmars Bauch so dick? Mit Fragen wie dieser werden alle Eltern unweigerlich einmal konfrontiert. Manfred Mai beantwortet sie mit Geschichten, in denen sich die Kinder wieder finden. Einfühlsam, liebevoll und offen vermittelt der Autor Wissen zum Thema Sexualität, regt zum Nachdenken und zum Gespräch an. (ab 5 Jahren)</p> |   |
| <p><b>Vom Großwerden und Starksein. 36 Bilderbuchgeschichten, die Kinder mutig machen</b> – Jana Frey, Betina Gotzen-Beek</p>  | <p>Loewe Verlag<br/>ISBN-10: <b>3785554354</b></p>            |
| <p>„Achtung! Kussalarm!“ flüstert Anna ihrer Schwester Lotta zu. Schon rauschen die Tanten, Onkels, Omas und Opas zum Familienfest ein. Die Mädchen haben den Besuch zwar gern, aber die vielen fremden Küsse mögen sie ganz und gar nicht. Zum Glück wissen beide, wie sie das</p>  |   |

|  |  |
|--|--|
| <p>zeigen können.<br/>                 In solchen und vielen anderen Situationen müssen sich die Kinder in diesem Buch behaupten. Immer wieder brauchen sie Mut und Selbstvertrauen, um sich ihre Angst und ihr Unbehagen einzugestehen, um sich zu streiten und wieder zu versöhnen, um Nein zu sagen und Grenzen zu setzen.<br/>                 - Die Kinder in diesem Buch geben Beispiel - ihre Geschichten können die kleinen Betrachter und Zuhörer stark machen für die eigenen, manchmal auch nicht so einfachen Alltagssituationen (3-7 Jahre).</p>  |  |
| <p><b>Pubertät? Kein Grund zur Panik</b> – Nitsch, Beil, von Schelling</p>   | <p>Mosaik Verlag<br/>                 ISBN-10: <b>3442174120</b></p> |
| <p>Wenn aus den Kindern plötzlich „unausstehliche Monster“ und aus den Eltern „autoritäre Spießer“ werden, leidet die Familienstimmung. Ist aber alles halb so wild, meinen drei sturmerprobte Mütter und helfen, diese Zeit mit gegenseitigem Vertrauen, Humor und Gelassenheit gemeinsam zu bewältigen. Ihr Buch beantwortet drängende Fragen zu Alltag, Sex, Schule etc. – jeweils aus beiden Perspektiven – und ermöglicht so, dass beide Seiten sich besser verstehen (ab 10 Jahren).</p>   |  |
| <p><b>Ein Kind entsteht</b> – Lennart Nilsson</p>  | <p>Mosaik Verlag<br/>                 ISBN-10: <b>3442390508</b></p> |
| <p>Seit es ihm 1965 zum ersten Mal gelang, einen Fötus im Mutterleib zu fotografieren, hat Lennart Nilsson sich mit Leib und Seele der Entstehung menschlichen Lebens verschrieben. In diesem Buch sind ihm wieder sensationelle, einzigartige Fotos gelungen, die in faszinierender Weise die Entwicklung eines Babys dokumentieren: von seinen ersten Anfängen bis zur Geburt. Aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse zu den einzelnen Phasen und minutiöse Abbildungen machen „Ein Kind entsteht“ nicht nur zu einem aufregenden Bilderbuch, sondern auch zu einem anschaulichen und informativen Ratgeber für alle werdenden Eltern (ab 10 Jahren).</p> |  |
| <p><b>Wie ist das mit der Liebe</b> – Sanderijn van der Doef, Marian Latour</p>  | <p>Loewe Verlag<br/>                 ISBN-10: <b>3785575939</b></p>  |
| <p>Schmetterlinge im Bauch und eine rosarote Brille auf der Nase – Verliebtsein ist ganz schön aufregend. Da ist es wichtig, genau Bescheid zu wissen: über Mädchen und Jungen, Männer und Frauen, über Küsse und eben auch über Sex. Dieses Buch gibt offene und einfühlsame Antworten auf die Fragen, die alle im spannenden Alter ab 9 Jahren beschäftigen. Und es erklärt, dass es verschiedene Möglichkeiten des Zusammenlebens und viele Arten von Liebe gibt, dass verliebt zu sein aber etwas ganz Besonderes ist (9-11 Jahre).</p>  |  |
| <p><b>Mein erstes Aufklärungsbuch: Aufklärung für Kinder ab 5 Jahre</b> – Holde Greul, Dagmar Geisler</p>  | <p>Loewe Verlag<br/>                 ISBN-10: <b>3785574789</b></p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Wo kommen die Babys her? Muss ich immer mutig sein? Warum weint man manchmal, auch wenn einem nichts wehtut? Kinder haben viele Fragen und es ist oft gar nicht so einfach, die passenden Antworten zu finden. Dieser Sammelband hilft, mit Kindern ehrlich, offen und altersgerecht über die Dinge zu sprechen, die sie bewegen. Einfühlsame Geschichten rund um die Themen Liebe, Sexualität und Emotionen erleichtern das Sprechen über eigene Gefühle und Erlebnisse. Das hilft Kindern, sich in ihrem sozialen Umfeld besser zurechtzufinden und stärkt ihr Selbstbewusstsein (5-7 Jahre).</p>   |   |
| <p><b>Ganz schön aufgeklärt!</b> – Jörg Müller, Dagmar Geisler</p>   | <p>Loewe Verlag<br/>ISBN-10: <b>3785546637</b></p>        |
| <p>Aufgeklärt? Na klar! Aber wenn die Gefühle erst verrücktspielen und die Körperteile scheinbar nicht mehr 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? Dieses 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 (11-13 Jahre).</p>   |   |
| <p><b>Total normal: Was du schon immer über Sex wissen wolltest</b> – Robie Harris, Michael Emberley</p>   | <p>Beltz &amp; Gelberg<br/>ISBN-10: <b>3407753616</b></p> |
| <p>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. 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. Dass es dabei niemals peinlich wird, dafür sorgen die beiden Comicfiguren, die mit humorvollen Dialogen durchs Buch führen (10-12 Jahre).</p> |   |
| <p><b>Ben liebt Anna: Roman für Kinder</b> – Peter Härtling</p>  | <p>Beltz &amp; Gelberg<br/>ISBN-10: <b>3407740999</b></p> |
| <p>Ben liebt Anna, das Aussiedlermädchen, das neu in die Klasse kommt. Auch Kinder kennen Liebe, und nicht nur die Liebe innerhalb der Familie. So ist es auch mit Ben. Er liebt Anna, das Aussiedlermädchen, das neu in die Klasse kommt. Und auch Anna hat Ben eine Weile sehr lieb gehabt. Das ist schön, aber auch schwer: Da gibt es Aufregung und Gekränktheit und Eifersucht, Streit mit Freunden und immer wieder die Angst, ausgelacht zu werden (8-10 Jahre).</p>  |   |

## „Nein“-Sagen; Gute und schlechte Gefühle; Starkmachen

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kein Küsschen auf Kommando/ Kein Anfassen auf Kommando: Bilderbuch-Doppelband</b> – Marion Mebes, Lydia Sandrock</p>  | <p>mebes &amp; noack<br/>ISBN-10: <b>3927796921</b></p>  |
| <p>Der Titel ist Programm! Knapp und klar in Bild &amp; Text bietet dieses Buch seit vielen Jahren besten Standard für die präventive Arbeit mit kleinen Mädchen und Jungen. "Gehört ganz klar zu den Mutmachbüchern für Kinder." Kölner Stadtanzeiger (ab 5 Jahren).</p>   |  |
| <p><b>Das große und das kleine NEIN</b> – Gisela Braun, Dorothee Wolters</p>  | <p>Verlag an der Ruhr<br/>ISBN-10: <b>3927279811</b></p> |
| <p>"Wir Kinder haben's manchmal ganz schön schwer mit den Erwachsenen! Sie fragen, ob sie irgendetwas dürfen, du sagst höflich und leise NEIN! und was passiert ...? Sie hören gar nicht hin und machen es trotzdem. Da musst du schon mal deutlich werden." Die Geschichte vom großen und kleinen NEIN soll Kinder ermutigen, Gefühle und Bedürfnisse mit Selbstbewusstsein zu vertreten. Vor allem, wenn es um ihre körperliche Selbstbestimmung geht. Hier ist es für Kindergartenkinder und Schüler wichtig, Grenzen zu setzen und laut und deutlich NEIN zu sagen. Das Kinderbuch eignet sich hervorragend zur Gewaltprävention in Kita und Kindergarten und als Unterrichtsmaterial in der Schule. Auch zu Hause wird das Buch gern von Eltern verwendet, um das soziale Lernen zu fördern und sexuellem Missbrauch vorzubeugen (5-10 Jahre).</p> |  |
| <p><b>Lass das – Nimm die Finger weg!</b> – Enders, Boehme, Wolters</p>   | <p>Anrich Verlag<br/>ISBN-10: <b>3891063350</b></p>      |
| <p>Ein Comic für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (ab 6 Jahren). Die multikulturelle Kindergruppe dieses Materials hat zusammen viel Spaß und überlegt gemeinsam, wie Mädchen und Jungen sich wehren können, wenn Erwachsene, Jugendliche oder andere Kinder ihre Gefühle verletzen und ihnen Angst machen – z.B. sexuelle Belästigung am Telefon, im Sport, in der Badeanstalt, Übergriffe und Drohungen durch andere Kinder auf dem Schulhof (ab 5 Jahren).</p>  |  |
| <p><b>Mein Körper gehört mir!</b> – Dagmar Geisler</p>  | <p>Mosaik Verlag<br/>ISBN-10: <b>3785572301</b></p>      |
| <p>„Nein“ zu sagen und unangenehme Berührungen abzuwehren, ist nicht einfach. Selbstbewussten Kindern fällt es leichter, deutlich zu sagen, was sie mögen und was sie nicht mögen. Deshalb ist es für alle Kinder wichtig, sich ihrer Gefühle und ihres Körpers bewusst zu werden. Denn nur so können sie Grenzen setzen, die für den Schutz vor Übergriffen von entscheidender Wichtigkeit sind.</p> <p>Dieses Buch gibt mit seinen klaren Bildern und dem einfachen Text Anregungen zum Gespräch und zum bewussten Nachdenken über das heikle Thema „sexueller Grenzüberschreitungen“. Ausgezeichnet mit dem Kinder- und Jugendbuchpreis des Deutschen Ärztinnenbundes e. V., „Die Silberne Feder“ (5-7 Jahre).</p>   |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ich dachte, du bist mein Freund. Kinder vor sexuellem Mißbrauch schützen</b> – Marie Wabbes, Renate Hübsch</p>   | <p>Brunnen Verlag<br/>ISBN-10: <b>3765565261</b></p>     |
| <p>Ein Bilderbuch als Hilfe zum Gespräch mit Kindern über die Gefahr des sexuellen Missbrauchs. Wie schütze ich mein Kind vor Übergriffen? Wie kann ich mein Kind stark machen gegen die Gefahr des Missbrauchs? Unsere Kinder müssen lernen, Gefahren zu erkennen, und sie brauchen Möglichkeiten, sich zu schützen. Marie Wabbes bietet mit ihrer Geschichte vom kleinen Bären und seinem "Freund", dem großen Wolf, eine Hilfe, mit Kindern über die Gefahr des sexuellen Missbrauchs zu sprechen. In einem Nachwort von Dr. Dietmar Seehuber finden Erziehende Hinweise, wie ein solches Gespräch aussehen kann und was sonst noch getan werden kann, um Kinder zu schützen (6-8 Jahre).</p>   |  |
| <p><b>Das mutige Buch</b> – Moni Port</p>  | <p>Klett Kinderbuch<br/>ISBN-10: <b>3954700654</b></p>   |
| <p>Angst ist wichtig. Alle kennen sie. Alle haben sie. Besonders Kinder erfahren am eigenen Leib: Angst gehört zum Leben dazu. Angsthaben kann auch lustvoll sein. Oder hilfreich, wenn sie uns davor bewahrt, etwas Gefährliches zu tun. Und es ist gut zu wissen, wie man dafür sorgt, dass sie nicht überhandnimmt. Das tiefe, erregende Thema „Angst“ – hier wird es mit einer Flut von Imaginationen für Kinder ausgelotet. Moni Ports Zusammenstellung aus Assoziationen, Fotos, Collagen, altbekannten und ungewohnten Eindrücken ist kein Gruselkabinett, sondern eine stärkende Wanderung durch unsere Gefühlslandschaften, begleitet von einem knappen, freundlich-sachlichen Text. Und gerade weil beschwichtigende Töne à la „Du brauchst doch keine Angst zu haben“ hier fehlen, wirkt „Das mutige Buch“ enorm ermutigend und befreiend. Eine wunderbare Reise durch eine wichtige Gegend der Seele (5-7 Jahre).</p>  |  |
| <p><b>NEIN! Ich will das nicht!": Geschichten zum Vorlesen und Drüberreden für die Prävention von sexuellem Missbrauch</b> – Manuela Dirolf</p>  | <p>Verlag an der Ruhr<br/>ISBN-10: <b>3834624373</b></p> |
| <p>„Stopp“ und „Nein“ – zwei kleine Worte, die manchmal ganz viel Mut und Selbstbewusstsein erfordern. Dieses Kinderbuch zur Prävention von sexuellem Missbrauch sensibilisiert Kinder ab 8 Jahren behutsam und altersgerecht für die Gefahren sexueller Übergriffe. Kurze Geschichten – Vorlesegeschichten bzw. Geschichten zum Selberlesen – wie „Vom Mann, der gar nicht Pipi musste“ oder „Ich geh nicht einfach mit“ schildern wahre Begebenheiten und zeigen Möglichkeiten auf, sich zur Wehr zu setzen: Die Kinder erfahren, warum sie sich überhaupt in Acht nehmen müssen und was sexueller Missbrauch ist, wie sie Gefahrensituationen erkennen und sich auch als Kinder wehren können und wie sie richtig reagieren, wenn wirklich etwas Schlimmes passiert ist. Die wichtigsten Tipps und Vermeidungsstrategien, um sich vor Übergriffen zu schützen und sich aus misslichen Lagen zu befreien, werden abschließend auf einen Blick zusammengefasst. Die Autorin selbst ist Kriminalkommissarin, schult Kinder in Kursen – und weiß aus ihrer täglichen Praxis, wie Kinder lernen, ganz klar „Stopp“ und „Nein“ zu sagen (8-12 Jahre).</p> |  |

## Wie schütze ich mein Kind?

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Weil ich Nein sagen darf – Regina Finke</b></p>   | <p>Christophorus Verlag<br/>ISBN-10: <b>3419533063</b></p> |
| <p>Wir können Kinder nicht immer schützen. Aber wir können sie stark machen und so zu ihrer Sicherheit beitragen. Dieses Buch gibt Eltern Sicherheit. Es vermittelt wichtige Grundlagen, bietet Informationen und guten Rat. Wertvolle Anregungen, Gedanken- und Rollenspiele, Geschichten und Gedichte, Übungen zur Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung.</p>   |  |
| <p><b>Kinder beschützen! Sexueller Missbrauch - Eine Orientierung für Mütter und Väter – Carmen Kerger-Ladleif</b></p>  | <p>Mebes &amp; Noack<br/>ISBN-10: <b>3927796948</b></p>    |
| <p>Sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen gehört noch immer zu den großen Tabuthemen unserer Gesellschaft. Es ist schwer, diese Realität anzuerkennen und darüber zu sprechen. Kinder zu stärken, ihr Recht auf ein gewaltfreies Leben umzusetzen, ist kein einmaliges Projekt, sondern eine Erziehungshaltung. Müttern und Vätern kommt als erste Bezugspersonen eine ganz besondere Bedeutung zu. Mütter und Väter sowie engagierte Erwachsene, die mit Kindern leben und arbeiten, werden hier eine Orientierung und das nötige Wissen finden</p>   |  |
| <p><b>So schützen Sie Kinder vor sexuellem Missbrauch - Prävention von Anfang an – Elisabeth Raffauf</b></p>  | <p>Patmos Verlag<br/>ISBN-10: <b>3843602131</b></p>        |
| <p>Das Schweigen ist gebrochen. Immer mehr Menschen machen ihre erschütternden Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch öffentlich. Verständlich, dass Eltern alles tun wollen, um ihr Kind zu schützen. Dem Kind einfach Angst einzuflößen, darf aber nicht als angebrachter Weg begriffen werden. Elisabeth Raffauf zeigt in diesem Buch deshalb, wie eine sinnvolle Prävention aussehen kann, die vor allem bei einer aufmerksamen Sexualerziehung ansetzt. Enthalten sind viele konkrete, praktische Ratschläge, wie Sie ihr Kind vor sexuellen Übergriffen beschützen können.</p>  |  |
| <p><b>Kindesmissbrauch: Erkennen, helfen, vorbeugen – Günther Deegener</b></p>  | <p>Beltz Verlag<br/>ISBN-10: <b>3407859171</b></p>         |
| <p>Wie können wir unsere Kinder vor Missbrauch schützen? Diese Frage stellen sich viele Eltern angesichts der aktuellen Debatte um Kindesmissbrauch in Schulen, Internaten, Sportvereinen und in der Familie. Günther Deegener, einer der bedeutendsten Experten zum Thema, gibt Erziehungstipps zur Vorbeugung von Kindesmissbrauch. Er beschreibt, welche Strategien die Täter bevorzugen, erklärt die Rolle des gesellschaftlichen Umfelds und geht auf die Frage ein, wie man am Verhalten des Kindes erkennen kann, ob eventuell eine Missbrauchshandlung vorliegt. Aus dem Inhalt: Warum so viele Opfer schweigen / Strategien der Täter / Gefahren im Internet / Gesprächsführung mit missbrauchten Kindern und Jugendlichen / Vorbeugung im Erziehungsalltag und Präventionsprogramme für Kinder / Wo finde ich weitere Hilfe und Beratung?</p> |  |

Weitere Literaturhinweise

Empfehlenswerte Internetseiten:

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) (der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

[www.donnavita.de](http://www.donnavita.de) (pädagogisch-therapeutischer Fachhandel Donna Vita)