

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

In diesem Dokument finden Sie Informationen zu Medien und Internetseiten, welche wir zum Umgang mit den Themen Sexualität, Sexualerziehung und sexueller Gewalt als hilfreich ansehen. Wir hoffen, Sie damit ein wenig unterstützen zu können.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Das *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* hat für Eltern und Erziehungsberechtigte unter anderem die Broschüre „Mutig frage – besonnen handeln“ (siehe Bild links) im Angebot. Diese ist gratis bestellbar oder als PDF herunterzuladen unter:

„Mutig frage – besonnen handeln“ (siehe Bild links) im Angebot. Diese ist gratis bestellbar oder als PDF herunterzuladen unter:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mutig-fragen---besonnen-handeln/95882?view=DEFAULT>



Johannes-Wilhelm Rörig ist seit 10 Jahren der *unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs*. Auf seiner Internetseite wird unter anderem auch darauf eingegangen, welche Punkte im Sinne einer präventiven Erziehung zu berücksichtigen sind.



Unabhängiger Beauftragter  
für Fragen des sexuellen  
Kindesmissbrauchs



<https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/praeventive-erziehung>

„Nummer gegen Kummer e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, Kindern, Jugendlichen und Eltern ein kompetenter Ansprechpartner zu sein bei kleinen und großen Sorgen, Problemen und Ängsten.



Kinder- und  
Jugendtelefon  
**116111**  
Nummer gegen Kummer

unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

Dabei geht es um Liebeskummer genauso wie um Schulprobleme, aber auch ganz schwerwiegende Situationen wie sexueller Missbrauch oder Suizidgedanken werden hier thematisiert. Die Beraterinnen und Berater der „Nummer gegen Kummer“ dienen dabei in erster Linie



als Gesprächspartner, der die Anonymität der bzw. des Ratsuchenden einhält und Hilfe zur Selbsthilfe gibt. Das gilt genauso für die Angebote **Jugendliche beraten Jugendliche**, die **Online-Beratung** und das **Elterntelefon**“ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



Die *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*, kurz *BZgA* hält für Eltern, Kinder, Jugendliche und Fachpersonal einige Informationsmaterialien bereit, die teilweise sogar gratis bestellbar sind. Zudem sind fast alle gratis als PDF-Dokument erhältlich.

→ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Auf folgende Publikationen der BZgA möchten wir besonders hinweisen:



**Über Sexualität reden... Zwischen Einschulung und Pubertät** - Diese Broschüre informiert Eltern, wie sie ihr Kind bei seiner körperlichen Veränderung und seinem wachsenden Interesse an Liebe, Lust und Sexualität in der Zeit zwischen Grundschule und Pubertät unterstützen können. Sie beinhaltet die Darstellung der psychischen und geschlechtlichen Entwicklung des Kindes, sein Wissen über Schwangerschaft und Geburt und beschreibt beispielhafte Situationen in den verschiedenen Altersphasen. Darüber hinaus werden ausführliche Hinweise gegeben, wie Eltern ihr Kind altersgemäß aufklären und es in seiner Beziehungs- und Liebesfähigkeit, aber auch in seiner Identität als

Mädchen oder Junge fördern können. Im Anhang finden sich empfehlenswerte Bücher, Broschüren und Internetadressen für Kinder und Eltern.

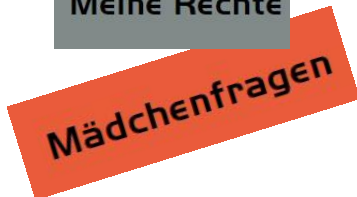


**Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät** - Diese Broschüre informiert Eltern, wie sie ihr Kind bei der Erfahrung seiner sinnlichen Fähigkeiten und seiner Sexualität in der Zeit der Pubertät unterstützen können. Sie beinhaltet die Darstellung der psychischen und körperlichen Veränderungen, die mit dem Einsetzen der Geschlechtsreife verbunden sind und die damit oft verbundenen Unsicherheiten, Fragen und Auseinandersetzungen in der Familie. Sie thematisiert auch die ersten Erfahrungen des Kindes mit Liebe, Zärtlichkeit und Beziehung und beschreibt, wie Eltern über Fruchtbarkeit und Verhütung aufklären können. Es werden ausführliche Hinweise gegeben, wie Eltern ihrer Tochter/ihrem Sohn

einen liebevollen und selbstbestimmten Start ins Sexual- und Beziehungsleben ermöglichen, aber auch sexueller Gewalt vorbeugen können. Im Anhang finden sich empfehlenswerte Bücher, Broschüren und Internetadressen für Jugendliche und Eltern.



Für Mädchen ist zudem die Broschüre „**Aufregende Jahre – Jules Tagebuch**“ und für Jungs „**Wie geht's – wie steht's?**“ zu beziehen.



Als weitere Publikationen gibt es die **Sex'n'Tipps-Reihe**, die sich in jeder Ausgabe mit einem Thema, z.B. mit Themen wie *Verhütung, Jungenfragen, Mädchenfragen, erste Liebe, Beratung und Hilfe, meine Rechte* oder *Homosexualität* beschäftigt.

Neben der BZgA ist die Internetseite von [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) eine sinnvolle Informationsquelle für alle Themen (z.B. *Mobbing, soziale Netzwerke, selbstverletzendes Verhalten*) die mit der digitalen Mediennutzung zusammenhängen.



Mit der **Family Link** App von Google bleiben Eltern darüber auf dem Laufenden, was ihr Kind oder Teenager auf seinem **Android**-Gerät tut. Außerdem haben sie die Möglichkeit, gewisse Familienregeln für die Nutzung digitaler Medien in ihrer **Familie** aufzustellen. → <https://families.google.com/intl/de/familylink/>

---

## Literatur – Listen und Links (Fach-, Sach-, Kinder- und Jugendliteratur, etc.) für unterschiedliche Altersstufen

### Hinweise:

In den folgenden Links befinden sich Bücher zu den Themen Sexualität, sexuelle Entwicklung, Kinder und Jugendliche stärken und sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Teilweise sind diese mit Altersangaben versehen. Leider aber nicht alle.

Am besten ist es immer, sich als Eltern sich Medien genau anzuschauen und dann zu entscheiden, ob es für das eigene Kind ggf. das richtige ist. Nicht jedes Medium passt für jedes Kind. Ggf. finden Sie einige der Bücher und Medien auch in der Stadtbücherei oder den Bücherhallen zum Ausleihen.

Bücher, in denen sexuelle Gewalt und Missbrauch thematisiert werden, sollten nur gemeinsam mit einer erwachsenen Person, welche bereit ist, mit dem Kind über das Gelesene zu sprechen, angeschaut werden.

### Gemischte Inhalte

- Literaturhinweise zu verschiedenen Themen des unabhängigen Beauftragten f. Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs: <https://beauftragter-missbrauch.de/service/literatur-und-medien>

### Zum Themenbereich – Aufklärung für Kinder und Jugendliche

- Ein Artikel aus der Zeitschrift Eltern von 2020, in dem einige gute Bücher für verschiedene Altersstufen vorgestellt werden: <https://www.familie.de/familienleben/bilderstrecke/aufklaerungsbuecher-fuer-kinder-und-jugendliche/>

### Zum Themenbereich – sexuelle Gewalt / sexueller Missbrauch

- [https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/wittenhorizonte/Literaturliste\\_sexuelle\\_Gewalt.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/wittenhorizonte/Literaturliste_sexuelle_Gewalt.pdf)