

Liebe Besucher*innen!

Hier findet ihr **Buchempfehlungen zum Thema Menstruation** für verschiedene Altersstufen gesammelt.

Zum Teil sind es Bücher, die sich nicht ausschließlich ums Thema Menstruation drehen.

Fast alle der Bücher gibt es auch in der Stadtbücherei oder den Zweigstellen auszuleihen – diese haben wir immer mit dem Verweis dazu gekennzeichnet.



Folgende Webside empfehlen wir euch gerne bzgl. weiterer Buchtipps zu verschiedenen Themen wie Aufklärung, Rollenbilder, sexuelle Orientierung, Gefühle, Body Positivity und Co.

Das Besondere ist, dass es zu allen Büchern eine sexualpädagogische Einschätzung und eine Altersempfehlung. Das ist echt klasse!

www.koerperwoerter.de



Von wegen Bienchen und Blümchen! Aufklärung, Gefühle und Körperwissen für Kinder ab 5

Ganz einfach aufklären: Dieses Aufklärungsbilderbuch steckt voller Tipps zur schambefreiten Kommunikation, Vorlesetexten für Kinder, farbigen Illustrationen und spannenden Infotexten, mit denen auch die Eltern in der Vorlesesituation an die Hand genommen werden.

So gelingt Eltern, Erziehern oder Pädagogen die Aufklärung von Kindern ab 5 Jahren, egal ob in der Vorschule, im Kindergarten oder zu Hause.



Aufklärungsbuch für Mädchen: Das Mädchenfragebuch ab ca. 9 Jahren

- Alles, was Mädchen in der Pubertät wissen wollen
- Altersgerecht, unverkrampft und kompetent
- Witzig illustriert und liebevoll erklärt

Die Entwicklung vom Mädchen zur Frau zählt zu den spannendsten Lebensabschnitten. 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. Ein sicherer und zuverlässiger Begleiter beim Erwachsenwerden.

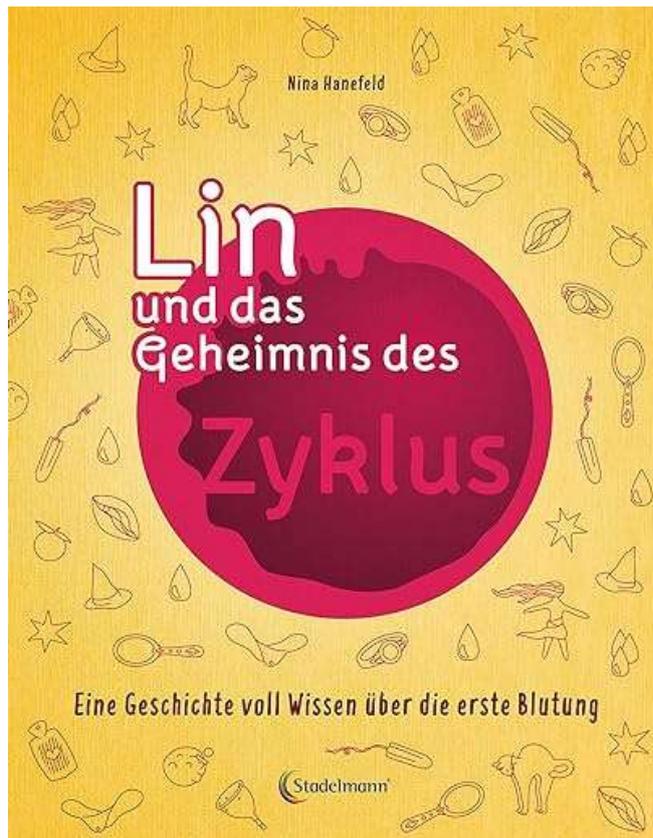


Tabus brechen: Ohne Scham über die erste Periode sprechen ab ca. 9 Jahren

Mit der ersten Regelblutung wird alles neu und anders. Der Körper verändert sich – und viele Fragen wollen beantwortet werden: Warum kommt überhaupt die Periode? Wie laufen die Phasen des Zyklus ab? Wie kann ich mich während meiner Tage besser wohlfühlen? Und welche Menstruations-Produkte gibt es?

Die Expertin Chella Quint stellt in diesem Aufklärungsbuch das Tabu-Thema auf inklusive und unterhaltsame Weise vor. So werden Kinder und Jugendliche ermutigt, offen und ohne Scham mit ihrem Körper umzugehen – von der ersten Periode bis zur Menopause.

Altersgerecht, informativ, unterhaltsam – und vor allem: Period positive!



Lin und das Geheimnis des Zyklus Eine Geschichte voll Wissen über die erste Blutung

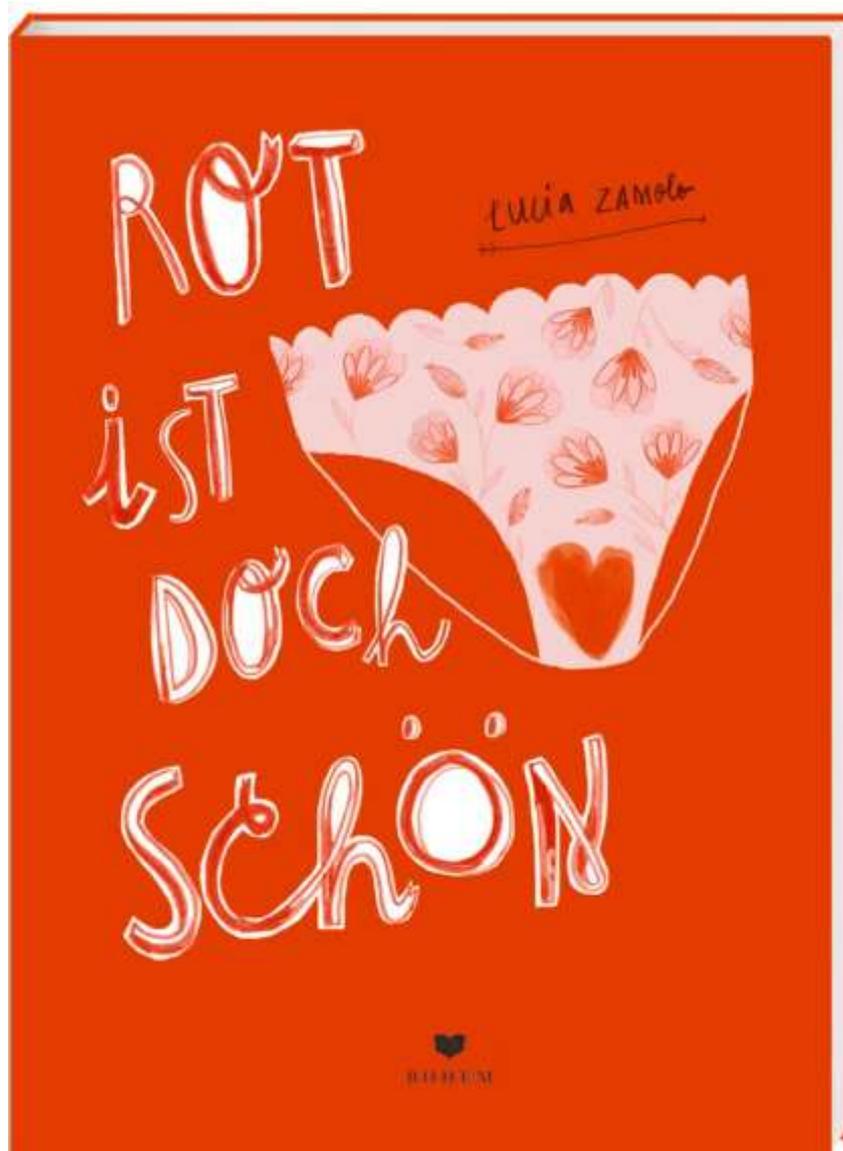
Alles was es für Mädchen über die Periode zu wissen gibt. Fundiertes Wissen rund um Zyklus und Menstruation eingebettet in eine zauberhafte Geschichte.

Lin ist ein ganz normales Mädchen das denkt sie zumindest. Doch dann steht plötzlich eine Fee in ihrem Zimmer. Ausgestattet mit einer magischen Tasche und einem Beamer beginnt die Fee, Lin behutsam in die Geheimnisse der Pubertät einzuweihen.

- Wie ist mein Körper aufgebaut und wie verändert er sich in der Pubertät?
- Was passiert bei der Menstruation?
- Welche Menstruationsprodukte gibt es und wie wende ich sie an?
- Was tun, wenn s wehtut?

Bald kennt Lin sich aus: Sie weiß alles über Menstruationsprodukte, den Umgang mit Schmerzen, Blut und Monatsblues.

Geheimtipp: Die Autorin ist auch für den Stoffbinden-Hersteller „Kulmine“ aktiv. Sie gibt tolle, kostenlose Webinare für Eltern und Fachkräfte und es gibt auch Videos und Podcasts von ihr zu verschiedenen Unterthemen.



FUN&FACTS rund ums Thema Menstruation ab ca. 11 Jahren

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?

Ein buntes Sammelsurium an Gedanken und Geschichten rund um das Thema Menstruation: Alles, was zu dem Thema Anlass zum Staunen oder Kopfschütteln gibt. Inspiriert von Gesprächen und Beobachtungen sammelt Lucia Zamolo wie in einem Tagebuch Gedanken und Fakten, die oft ein Tabu sind. Sie möchte Irrtümer aufklären und Frauen und Mädchen Mut machen, offen und ungeniert mit ihrer Periode umzugehen. Dem Schamgefühl sollte ihre Botschaft weichen: Seid stolz auf euren Körper!



Die besten Antworten zum Erwachsenwerden ab ca. 10 Jahren

Frei nach dem Motto: "Man kann nur schützen, was man schätzt", gibt dieses Buch Antworten auf siebzig brennende Fragen von Mädchen und Jungen zum Thema Pubertät und erste Liebe. So entwickeln Kinder und Jugendliche ein gesundes und respektvolles Verhältnis zu sich und zum anderen Geschlecht.

Das Taschenbuch ist auch für den Einsatz in der Schule geeignet.

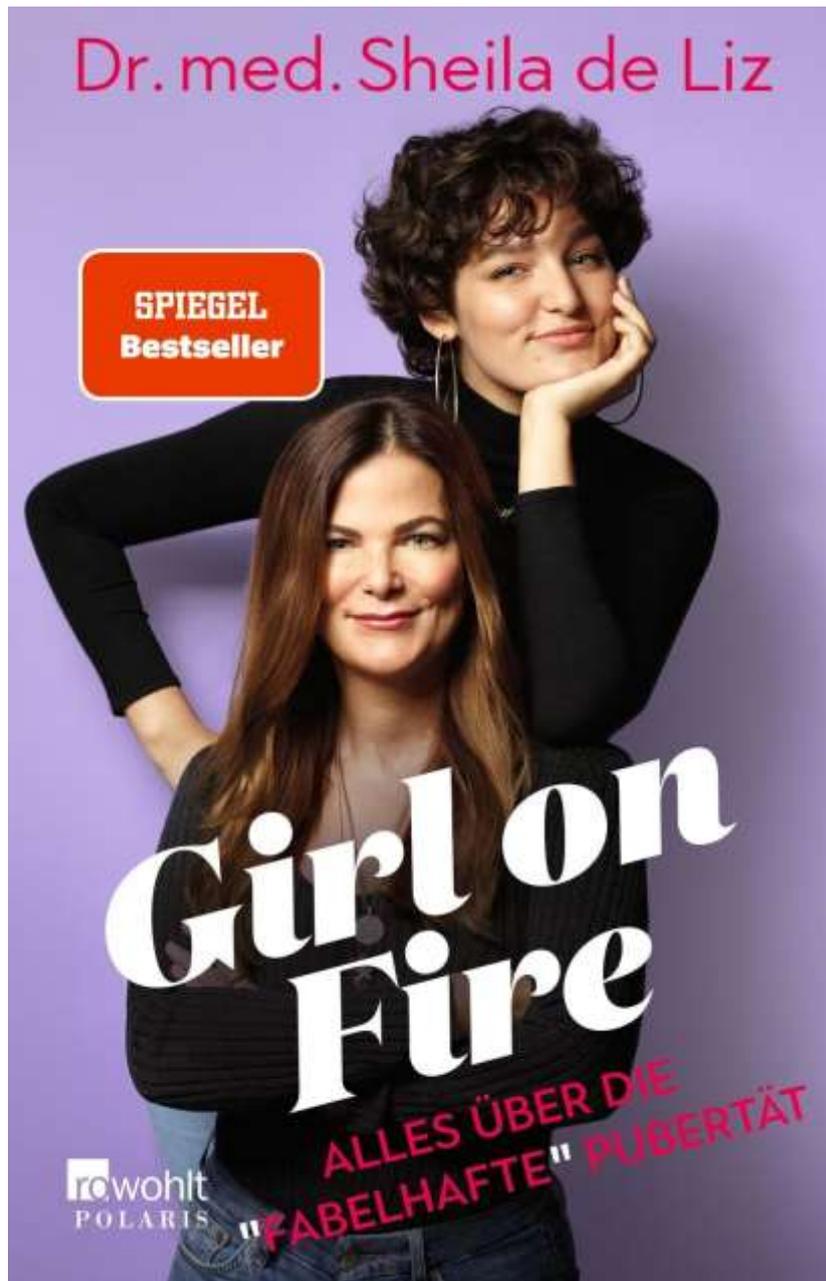


Für Teenager und junge Erwachsene

Willkommen im Klub. Die Mitgliederzahl ist gigantisch hoch. Viele junge Gebärmutterträgerinnen müssen da durch, ohne genau zu wissen, was hier eigentlich vor sich geht. Und vor allem: was gegen dumme Sprüche hilft!

Frech und unverkrampft verknüpft Skandinaviens bekannteste YouTuberin eigene Erlebnisse mit medizinischen Informationen und Tipps zu Tampons, Menstruationstassen & Co. Sie macht Mut, selbstbewusst mit dem eigenen Körper umzugehen, und verrät ihre besten Lifehacks, damit auch du aus deinen Tagen das Beste machen kannst.

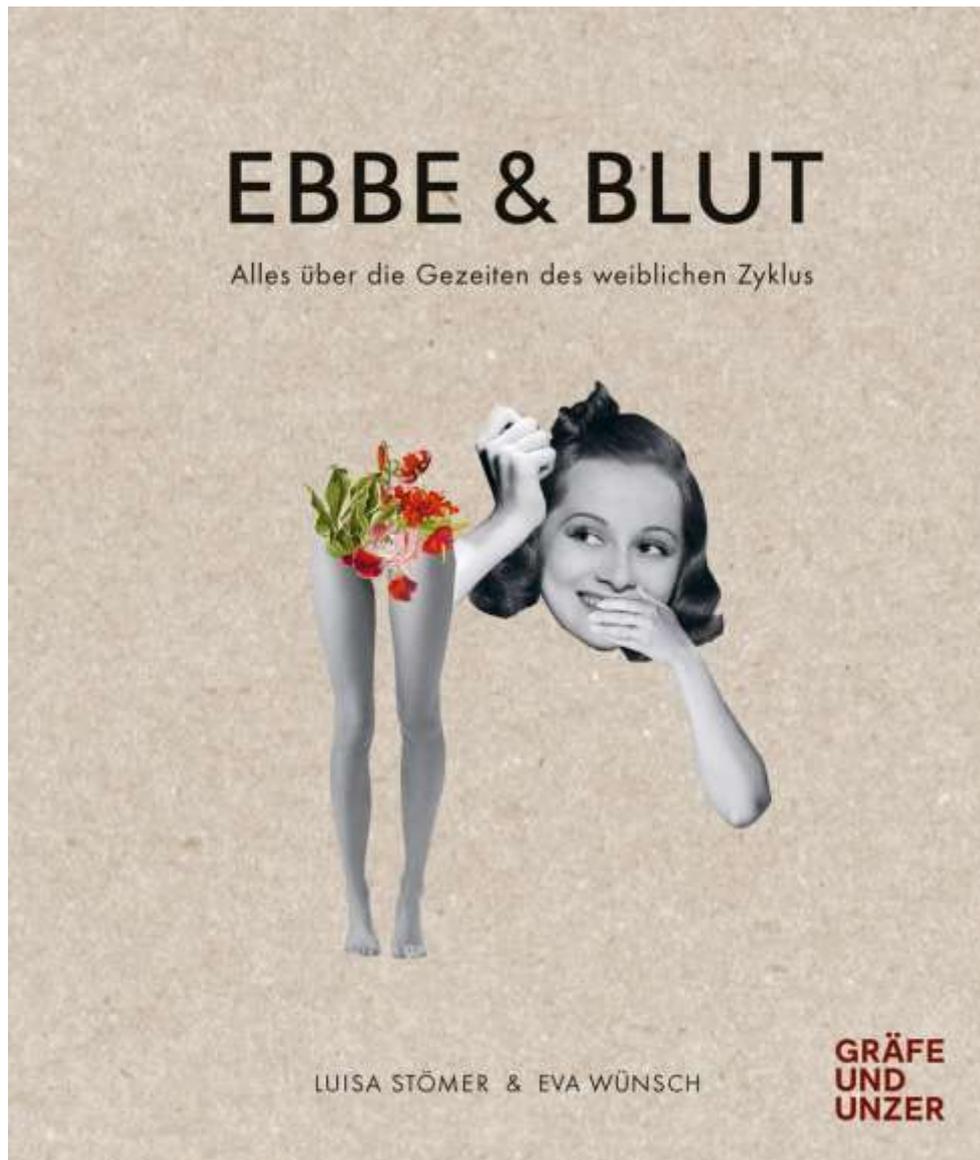
Clara Henry ist 21 Jahre alt. Mit 12 startete sie ihren ersten Blog, heute hat sie dank ihrer fröhlichen und selbstbewussten Art Hunderttausende Abonnenten auf YouTube und Instagram sowie eine wachsende Zahl von Followern auf Twitter.



Alles über die «fabelhafte» Pubertät; ab Beginn Pubertät

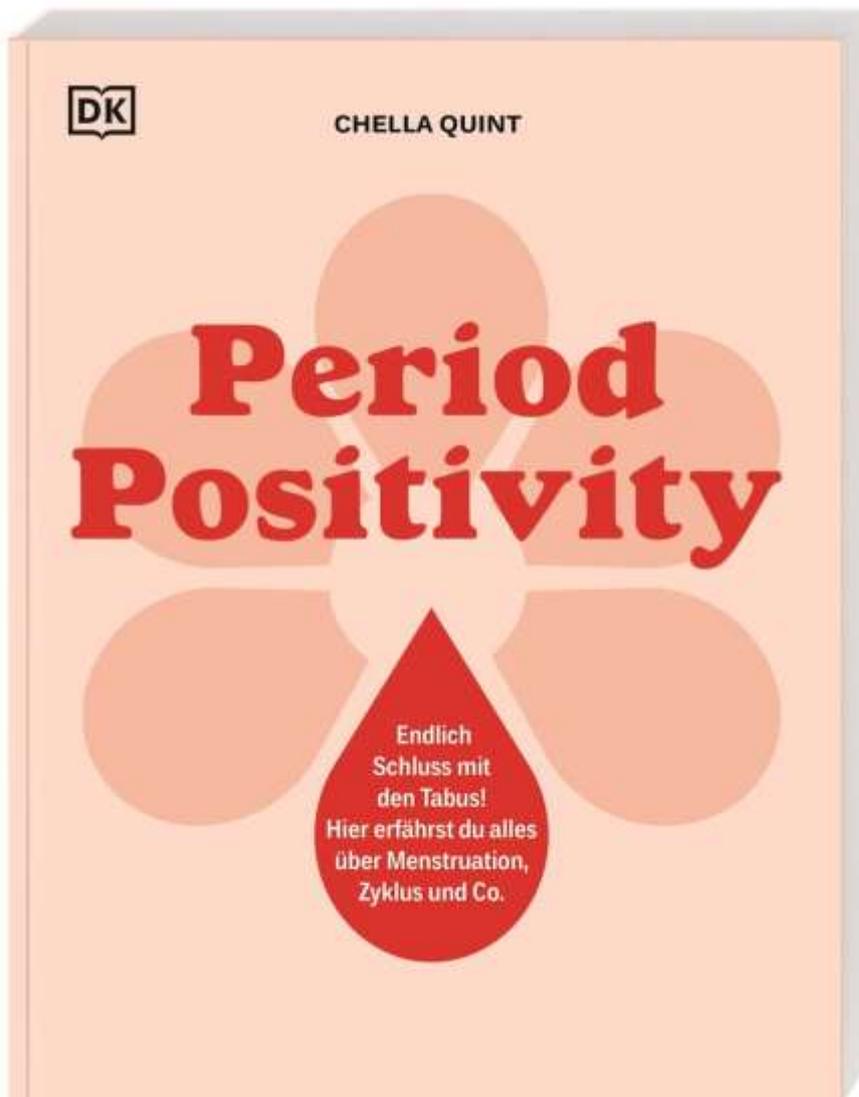
Es gibt kaum eine prägendere Phase im Leben eines Mädchens als die Pubertät: eine turbulente Zeit, in der sich der Körper stark verändert und die Stimmung jederzeit von himmelhoch jauchzend in zu Tode betrübt umschlagen kann. Aber nicht nur das.

Darüber hinaus sind Mädchen heute durch Social Media einer nie da gewesenen Flut an Einflüssen ausgesetzt, die für noch mehr Unsicherheit sorgt, als es der hormonelle Umbruch ohnehin tut. Mit Witz, Feingefühl und dem Mut, auch schwierige Themen anzusprechen, erzählt Dr. Sheila de Liz, was Mädchen und Eltern wissen müssen und sich oft nicht zu fragen trauen.



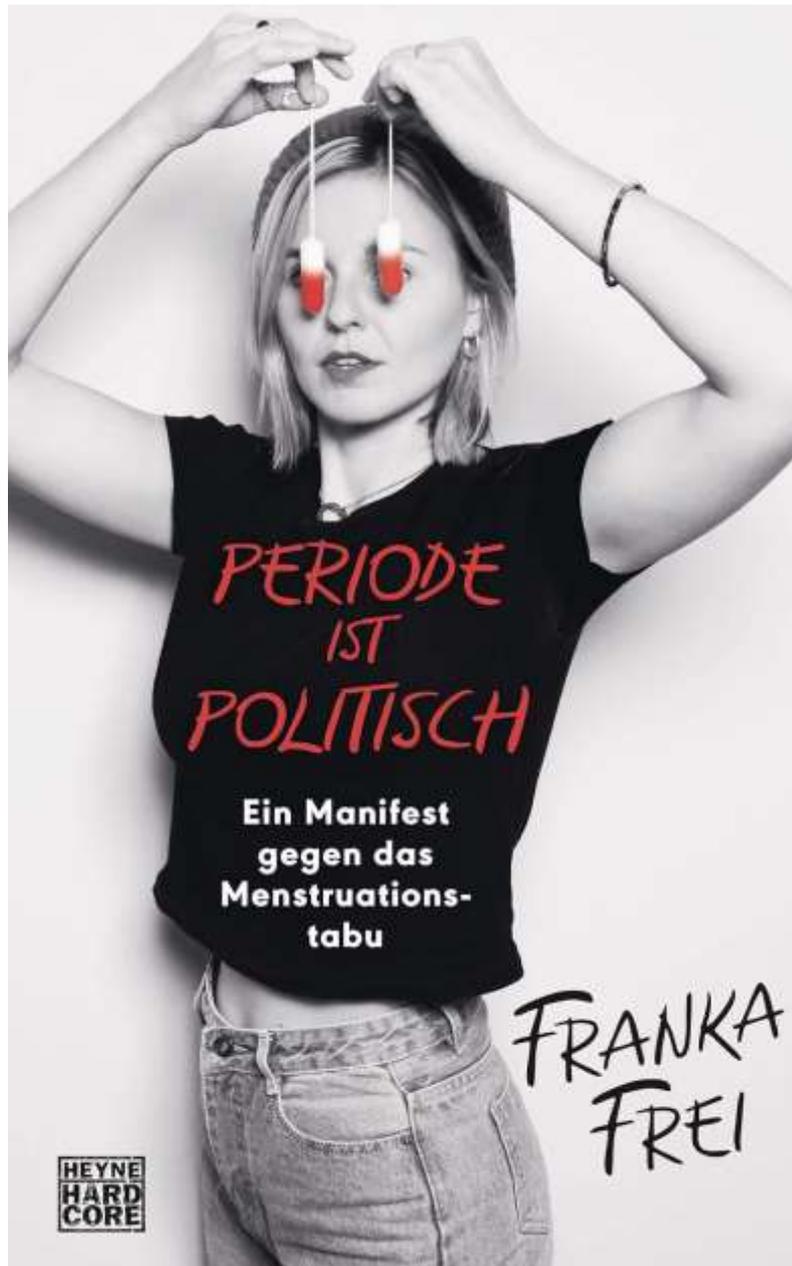
Eva Wunsch und Luisa Stömer nehmen in "Ebbe & Blut" kein Blatt vor den Mund. Sie erklären den weiblichen Zyklus mit viel Fachwissen und ohne falsche Scham. Es geht um "die Schönheit des Mittelschmerzes, die Ästhetik vollgebluteter Unterhosen und die Raffinesse der Eisprungphase".

Wissenschaftliche Tatsachen werden von außergewöhnlichen Illustrationen unterstützt und komplizierte Abläufe in leichten Worten erklärt. Auf 240 Seiten wird dem weiblichen Zyklus so viel Platz gegönnt, wie ihm zusteht. Es geht hier nämlich nicht um "eine Schürfwunde am Knie, sondern um nichts Geringeres als die Wiege des Lebens. Und die ist sehenswert."



Ganz ohne Scham – alles zum Thema Menstruation!

Der Ratgeber beleuchtet charmant wissenschaftliche Tatsachen, irreführendes Halbwissen und Vorurteile rund um die Menstruation. Egal ob es um die erste Periode, Hormonschwankungen, Menstruationsprodukte, Fruchtbarkeit, Verhütung oder den Zyklus geht – alle Themen werden auf Augenhöhe und ohne Tabus erklärt. Dieses Buch hilft, die Periode als etwas Natürliches anzusehen, die Vorgänge zu verstehen und sich wohl im eigenen Körper zu fühlen!



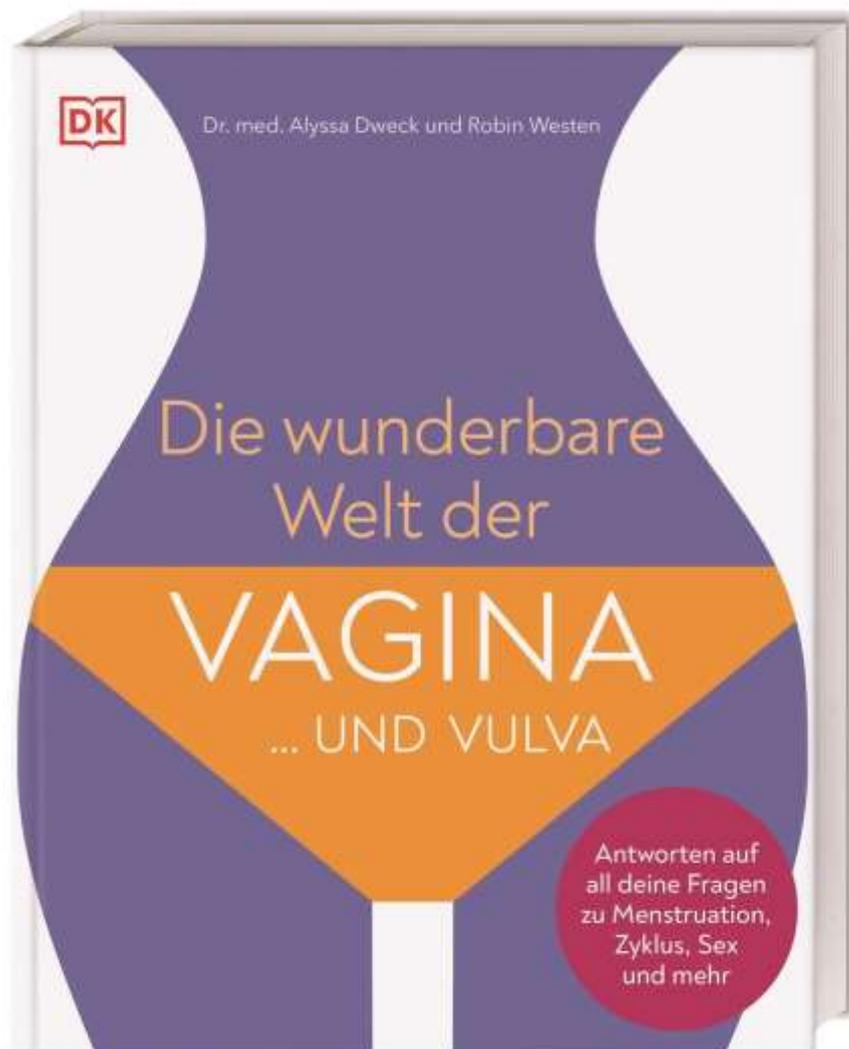
Für ältere Jugendliche und Erwachsene

Was haben eine deutsche Hausfrau, die dänische Kronprinzessin und eine indonesische Fabrikarbeiterin gemeinsam? Sie menstruieren. Zumindest potenziell, denn sie gehören zu jenem Teil der Weltbevölkerung, der einen Zyklus hat. Die sagenumwobene Menstruation, Periode, Erdbeerwoche oder der Besuch von Tante Rosa machen weder Halt vor Herkunft noch vor Religion oder Klasse. Die Menstruation ist eine faszinierende Körperfunktion, dennoch gilt sie häufig als Tabu, was weitreichende Konsequenzen für die Umwelt, Wirtschaft und Geschlechtergleichstellung hat. Also ab in die Tonne mit dem Tabu! Franka Frei zeigt, wie das Menstruationstabu großen Schaden anrichtet, und dass es höchste Zeit ist, etwas dagegen zu tun.



Für ältere Jugendliche und Erwachsene

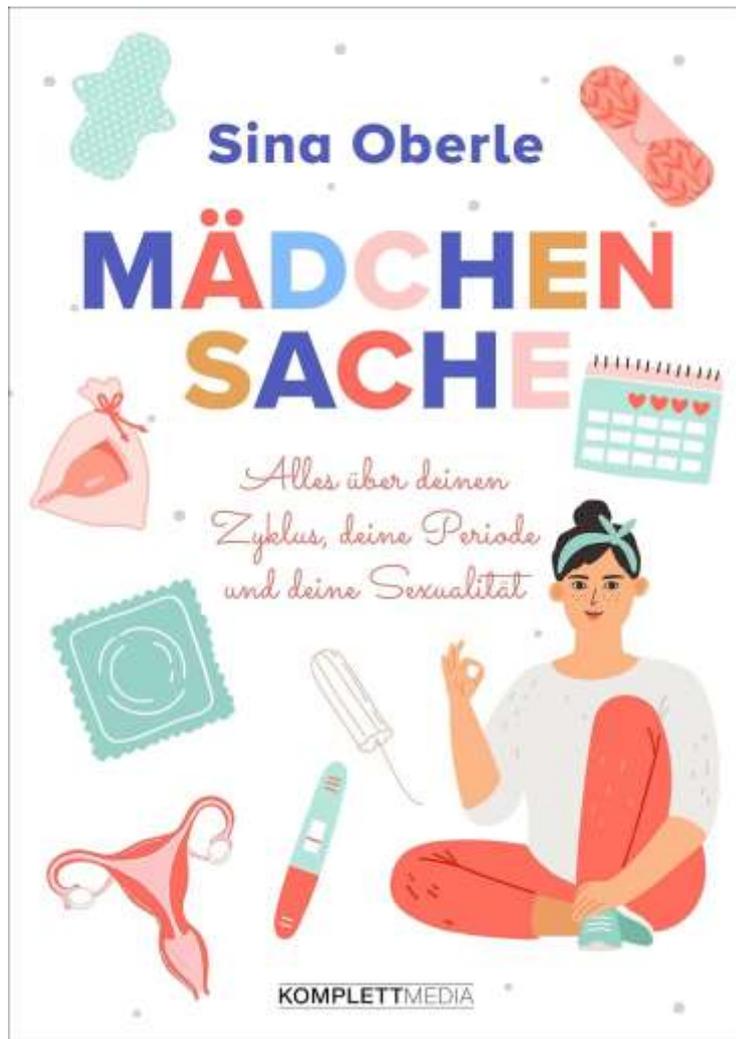
Dieses Tage-Buch bietet eine praktische Anleitung, wie sich die Herausforderungen des täglichen Lebens mit dem Menstruationszyklus in Einklang bringen lassen. Pragmatisch und gänzlich unesoterisch erklärt die Bestsellerautorin Maisie Hill, was Monat für Monat geschieht und wie sich die verschiedenen Zyklusphasen nutzen lassen, um das eigene Leben hormonfreundlich zu organisieren.



Lässt keine Frage offen: Das Vagina-und-Vulva-Buch für Frauen und etw. ältere Mädchen

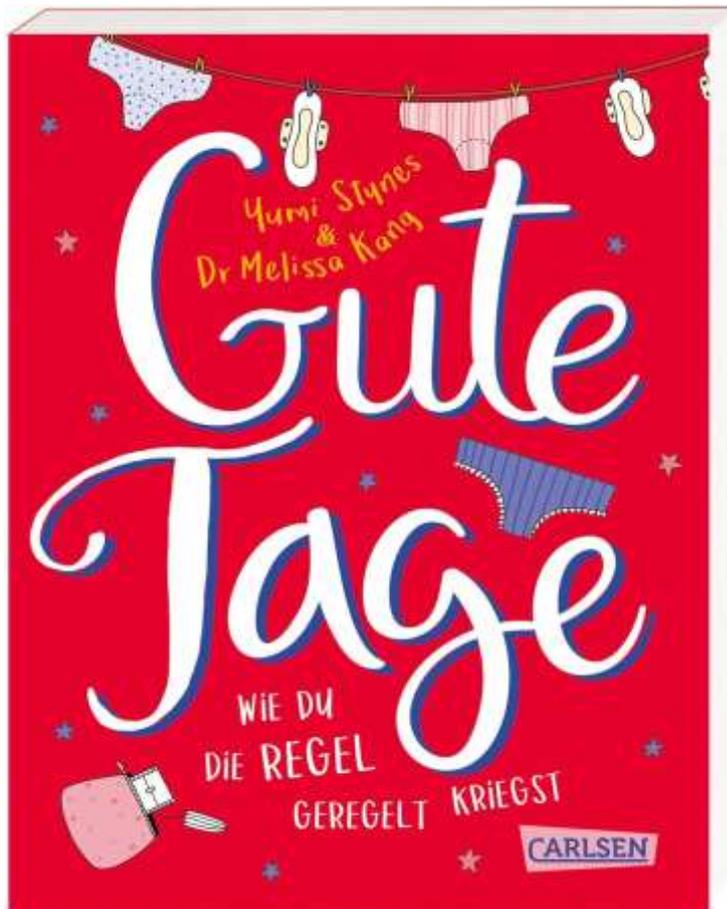
Ein Hoch auf Vagina und Vulva und Schluss mit Heimlichtuerei und vermeintlich peinlichen Wissenslücken. In diesem umfassenden Ratgeber führt die Gynäkologin Alyssa Dweck mit wissenswerten Fakten zu Vagina und Vulva durch die faszinierende Welt des weiblichen Körpers – ganz ohne Scham, dafür mit umso mehr Charme und ohne Berührungängste.

Alles über Vagina & Vulva: Von A wie A-Punkt bis Z wie Zyklus.



Alles über deinen Zyklus, deine Periode und deine Sexualität, Sprache – ab 12 Jahren

Vom Mädchen zur Frau zu werden ist aufregend, anstrengend - und mit vielen Unsicherheiten verbunden: Was sind Hormone, was ist ein Zyklus, wann sind die fruchtbaren Tage? Wie kann Frau lernen, mit ihrem Zyklus umzugehen - und mit den unangenehmen Nebenwirkungen wie Menstruationsbeschwerden oder Pickeln? Sina Oberle gibt ihren Leserinnen das Wissen mit auf den Weg, das ihr in diesem Alter gefehlt hat. Sie nimmt sie dabei an die Hand, ihren Körper ganzheitlich zu begreifen und langsam als Frau anzukommen.



Der ultimative Ratgeber zum Thema Menstruation – informativ, offen, auf Augenhöhe – ab 10 Jahren

Die Periode: Alles, was damit zusammenhängt, ist oft peinlich und verwirrend. Drum fällt es vielen Mädchen schwer, Fragen zu stellen (und ihrem Umfeld, Antworten zu geben). Schluss damit! Dieses Handbuch ist vollgepackt mit Wissen rund um die Tage. Die Autorinnen kennen alle Ängste und Unsicherheiten. Sie sind wie eine »große Schwester«, die eigene Erfahrungen, hilfreiche Ratschläge und das passende Fachwissen parat hat – immer so viel, wie es gerade braucht. Übersichtlich, altersgerecht und mit angenehm diversen Illustrationen zeigt das Buch, dass die Periode etwas Besonderes ist. Und ganz normal.

Buchempfehlungen zum Thema
MENSTRUATION & Körperwissen

