



Madita Oeming

Aufgeklärt statt aufgeregt

Was Eltern heute brauchen, um ihre Kinder durch die digitale Pubertät zu begleiten

Gelesen von Luise Georgi



A TRACKVERZEICHNIS

- | | | |
|-----|---|--|
| 001 | Einladung zum Perspektivwechsel | |
| 002 | 1. Kapitel: Höchste Zeit, hinzuschauen
Warum es dieses Hörbuch gerade jetzt braucht | |
| 007 | 2. Kapitel: Wenn das erste Mal im Internet passiert
Willkommen in der digitalen Pubertät | |
| 017 | 3. Kapitel: Hilfe, wie rede ich mit meinem Kind über Sex?
Anregungen für unaufgeregte Gespräche | |
| 028 | 4. Kapitel: Über Mutproben, Wissensdurst und Solosex
Wie Jugendliche Pornos schauen | |
| 049 | 5. Kapitel: Eine Frage der Einvernehmlichkeit
Von Safer Sexting über Dickpics bis Sharegewalt | |
| 067 | 6. Kapitel: Tatort Klassenchat
Cybermobbing, Pornosticker, Deepfakes und andere Grenzverletzungen | |
| 080 | 7. Kapitel: »Aber erzähl's nicht deinen Eltern, ja?«
Wie Fremde das Internet für Cybergrooming nutzen | |
| 093 | 8. Kapitel: So schützen Sie Ihr Kind
MedienBEziehung statt MedienERziehung | |
| 101 | 9. Kapitel: Zum Schluss eine Portion digitale Hoffnung
Wir kriegen das hin | |

B BERATUNGSANGEBOTE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Mehr von der Autorin

Folge 5 vom Podcast *Kinder digital begleiten*

Videoreihe *Expertinnen-Talk* für [klicksafe.de](#)

Für Jugendliche ab vierzehn: 45 Minuten Video-Input über Pornos, [teach-love.de/porno-fuehrerschein](#)

Lieblingsseiten zum Thema Medienbegleitung

[klicksafe.de](#)
[schau-hin.info](#)
[gutes-aufwachsen-mit-medien.de](#)
[medien-kindersicher.de](#)
[act-on.jff.de](#)
Beratungsangebote für Eltern
[Frag-zebra.de](#)
[nummergegenkummer.de](#)
[hateaid.de](#)

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Aufgeklärt statt aufgeregt. Was Eltern heute brauchen, um ihre Kinder durch die digitale Pubertät zu begleiten* von Madita Oeming. Copyright © 2026 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Für das Hörbuch: © und © 2026 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Meldestellen für unangemessene Inhalte

jugendschutz.net
internet-beschwerdestelle.de
fsm.de

Wichtige Telefonnummern

0800–111 0 550 – Elterntelefon der Nummer gegen Kummer
08000–116 016 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
0800–2800 200 – Suchtfragen Kindes- und Jugendalter

Spannende Podcasts rund um Medien und/oder Sexualität

SchoolCrime – Smartphones in Kinderhand
Kinder digital begleiten – mit Leonie Lutz
einbiszwei – Der Podcast über sexuelle Gewalt
sexOlogisch – mit Magdalena Zidi

Tolle Instagram-Accounts für Eltern

@die.mamareike
@hej.lovis.sxpaeagogik
@kinderdigitalbegleiten
@klicksafe
@fragzebra
@cyberkriminologe
@sexologisch
@mutzentrum
@queerlexikon
@missbrauchsbeauftragte
@pinkstinks_de
@maenner.ch

Zielgruppenspezifische Angebote

bundesverband-trans.de für trans Jugendliche
smjg.org für Jugendliche mit BDSM-Affinität und deren Sorgeberechtigte
sexualaufklaerung.de für Infobroschüren in anderen Sprachen wie Türkisch, Russisch oder Arabisch
liebelle-mainz.de für Aufklärungsangebote in Leichter Sprache für Menschen mit Lernschwierigkeiten
benundstella.de für Infos in Gebärdensprache
kein-taeter-werden.de für Erwachsene mit pädophilen Neigungen
du-traeumst-von-ihnen.charite.de für Jugendliche mit pädophilen Neigungen

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Aufgeklärt statt aufgeregt. Was Eltern heute brauchen, um ihre Kinder durch die digitale Pubertät zu begleiten* von Madita Oeming. Copyright © 2026 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
Für das Hörbuch: © und © 2026 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.