



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

B BERATUNGSANGEBOTE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Mehr von der Autorin

Folge 5 vom Podcast *Kinder digital begleiten*

Videoreihe *Expertinnen-Talk* für [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

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

Lieblingsseiten zum Thema Medienbegleitung

[klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

[schau-hin.info](https://www.schau-hin.info)

[gutes-aufwachsen-mit-medien.de](https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)

[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

[act-on.jff.de](https://www.act-on.jff.de)

Beratungsangebote für Eltern

[Frag-zebra.de](https://www.frag-zebra.de)

[nummergegenkummer.de](https://www.nummergegenkummer.de)

[hateaid.de](https://www.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
0800–2 800 200 – 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.sxpaedagogik
@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.