

Inhalt

Vorwort	11
-------------------	----

Entwicklung und Erziehung der Geschlechter

Mann und Frau in der Gesellschaft	15
---	----

Gemeinschaftsformen – Vielfalt der Funktionen (Rollen) –
Ehe und Familie in der Gesellschaft

Geschlechtererziehung in der Kindheit	21
---	----

Erziehung und Aufklärung 21

Hindernisse der Geschlechtererziehung – Erste Fragen nach der
Sexualität – Falsche Ansätze der Aufklärung – Das Begreifen
des eigenen Geschlechts – Das Benennen der Geschlechtsorgane
– Das Vertrautsein mit der Geschlechtlichkeit – Die Nacktheit
in der Familie – Das Miterleben einer neuen Schwangerschaft
der Mutter – Scham und Nacktheit – Kinder im elterlichen
Schlafzimmer? – Folgen falscher Geschlechtererziehung in der
Kindheit

Grundlagen der Geschlechtererziehung	41
Prägung des Gewissens – Das Streben nach Kontakt – Das Streben nach Besitz – Das Streben nach Geltung – Das Streben nach Liebe und Zärtlichkeit – Das Streben nach körperlich-sexueller Befriedigung und erotisch-sexueller Bindung	
Beantwortung kindlicher Fragen	57
Die ersten Fragen – Fragen in Vorpubertät und Pubertät – Außerhäusliche Einflüsse	
Pubertät und Adoleszenz	64
Entwicklung und Erziehung in der Vorpubertät und Pubertät .	64
Seelische Spannungen in der Pubertät – Informierende Erziehung – Körperliche Reifungsvorgänge – Entwicklung des Geschlechtstriebes – Sexuelle Fehlentwicklungen	
Adoleszenz und Ehevorbereitung	72
Die Unabgeschlossenheit seelischer Entwicklung in der Adoleszenz – Sexuelle Störungen und Verwahrlosungs- erscheinungen – Vorbilder und gesellschaftliche Normen – Verliebtheit und Enttäuschung – Grundsätze der Partnerwahl – Voreheliche Begegnungen und Bindungen – Die Frühehe – Die Verlobungszeit	

Geschlechtlichkeit und Geschlechterbeziehung

Mann und Frau	91
Unterschiede und Entsprechungen	91
Körperbau von Mann und Frau – Körperbehaarung – Allgemeine Geschlechtsmerkmale	

Junge und Mädchen	95
Äußere Geschlechtsmerkmale – Erwachendes Interesse für die Geschlechtsorgane	
Der erwachsene Mann und die erwachsene Frau	97
Äußere Geschlechtsmerkmale	
Was ist Scham?	99
Der Mann	102
Geschlechtsorgane des Mannes	102
Äußere Geschlechtsorgane	103
Männliches Glied – Vorhaut – Eichel – Phimose	
Innere Geschlechtsorgane	107
Vorsteherdrüse – Schwellkörper – Cowpersche Drüsen – Samenerguß – Hoden und Nebenhoden – Steuerung durch die Hirnanhangdrüse – Samen und Samenzellreifung – Samen- leiter – Samenentleerung – Unfruchtbarkeit in der Ehe – Impotenz	
Die Frau	121
Geschlechtsorgane der Frau	121
Äußere Geschlechtsorgane	122
Große und kleine Schamlippen und Scheidenvorhof – Der Kitzler – Jungfernhäutchen – Scheideneingang – Frigidität	
Innere Geschlechtsorgane	127
Gebärmutter – Scheide – Die Eierstöcke – Eiabnahme- mechanismus – Gelbkörper – Eizellen – Reifung der Eizelle – Reifes Ei – Eileiter und Eitransport	
Menstruation	144
Gebärmutterschleimhaut – Die erste Menstruation – Zyklus und Menstruationskalender – Funktionssteuerung der Menstruation durch Hormone – Das seelische Erleben der	

Menstruation in der Menarche, im geschlechtsreifen Alter und
im Klimakterium

Das Geschlechtsleben 158

Entwicklung zum Geschlechtsleben 158
Selbstbefriedigung – Reizspiele

Der sexuelle Reiz 164
Geschlechtliche Reaktionen – Begattungsreflexe

Der Orgasmus 171
Erregungskurven – Die gegenseitige Zuwendung –
Erogene Zonen der Frau – Erogene Zonen des Mannes –
Geschlechtsakt: Häufigkeit, Positionen, Dauer

Sexualität im Alter 181

Vererbung 185

Keimzellenreifung und Vererbung 185
Chromosomen – Gene – Reifeteilung – Sozialvererbung –
Ungeschlechtliche Vermehrung – Geschlechtliche Vermehrung –
Junge oder Mädchen? – Zwitter

Mutation und Schädigung des Erbgutes 196
Allgemeine Mutationen, Strahlenschäden, Erbgesundheit –
Verwandtenehe – Alkoholeinfluß

Empfängnis und Empfängnisregelung 200

Besamung und Empfängnis 200
Besamung und Befruchtung des Eies – Eileiterschwanger-
schaft – Der Zeitpunkt der Empfängnis

Grundlagen der Empfängnisregelung 204
Verantwortung in der Geschlechtsgemeinschaft – Abtreibung
und Sterilisierung

Methoden der Empfängnisregelung	207
Enthaltsamkeit – Die Beachtung der sogenannten fruchtbaren und unfruchtbaren Tage der Ehe – Die Beachtung der Basaltemperatur – Die Reizspiele – Der sogenannte »abgebrochene Geschlechtsverkehr« – Die sogenannte »Karezza« – Andere, ungeeignete Methoden	
Mittel der Empfängnisregelung	214
Der Kondom oder das Präservativ – Die Pessare – Ungeeignete, unsichere und gefährliche Mittel – Chemische Mittel: Tabletten, Zäpfchen, Gelees, Schaumpräparate – Die Kombination mehrerer Methoden und Mittel – Hormonale Mittel zur Verhinderung der Eireifung	
 Schwangerschaft	 224
Befruchtung und Frühstadien der Keimentwicklung	224
Eindringen der Samenzellen in die Eizelle – Vereinigung von Samen- und Eizellkern – Erste Zellteilungen – Einnisten des Keimes	
Eierstockfunktion und Schwangerschaft	228
Reifungsstadien des Keimes	230
7.–9. Tag – Nach drei Wochen – Von der vierten bis zur achten Woche – Mißbildungen – Das Geschlecht des Kindes – Entwicklung des Keimes – Beziehung zwischen Mutter und ungeborenem Kind	
Ernährung des Kindes in der Gebärmutter	239
Mutterkuchen – Rhesusfaktor	
Eigenständigkeit und Abhängigkeit des Kindes	247
Falsche Anspruchshaltung der Mutter – Falsche Anspruchshaltung des Vaters	
Gebärmuttermuskulatur und Schwangerschaft	251
Aufbau und Umwandlung der Gebärmutterwand – Größenveränderung der Gebärmutter	

Schwangerschaftsdauer und Entbindungstermin	254
Schwangerschaftsveränderungen	254
Körperliche Veränderungen – Seelische Veränderungen	
Die Geburt	262
Die Geburtsvorgänge	262
Auslösung der Geburt – Lage des Kindes während der Geburt – Eröffnung der Geburtswege – Becken und Geburt – Austreibungsperiode – Letzter Abschnitt der Geburt – Dammchnitt – Kaiserschnitt – Wehentätigkeit – Der erste Atemzug des Kindes – Abnabelung – Nachgeburt – Dauer der Geburt	
Seelisches Erleben der Geburt	276
Das Wochenbett	278
Das Stillen	280
Zuwendung der Mutter zum Stillvorgang	280
Aufbau und Funktion der weiblichen Brust	281
Brustdrüsenkörper – Die Brustwarze und der Warzenhof – Entwicklung der Brustdrüse – Das Stillen – Abstillen und Rückbildung der Brust	
Ablösung des Kindes von der Mutter	285
Fremdwörterverzeichnis	286
Literaturverzeichnis	293
Quellen	294
Register	295