

Aufklärung »Samspel«

Aufklärung

Was Jugendliche über Sexualität
wissen sollten

Deutsche Bearbeitung
des schwedischen Buches »Samspel«
von Peter Jacobi

Verlag Julius Beltz · Weinheim · Berlin · Basel

Die schwedische Originalausgabe dieses Buches ist 1967 erschienen bei Bokförlaget Prisma/RFSU, Stockholm. Der deutschen Bearbeitung wurde die 2. verbesserte Auflage, August 1968, zugrundegelegt.
© 1968 Riksförbundet för sexuell upplysning, Stockholm

Best.-Nr.: 18 208

© 1968 Verlag Julius Beltz, Weinheim · Berlin · Basel
Gesamtherstellung: Offsetdruckerei Julius Beltz, Weinheim
Printed in Germany

Die Statistik weist aus: Nur eine Minderheit von Jugendlichen wird heute in der Schule oder von ihren Eltern aufgeklärt; eine planmäßige, mit dem ersten Schuljahr beginnende Sexualpädagogik, wie sie sich zum Beispiel in Schweden seit gut 20 Jahren bewährt hat, gibt es derzeit in der Bundesrepublik nicht, wenn man einmal von den Anfängen in West-Berlin absieht. In ihrem Bedürfnis, sich auch über die Sexualität zu informieren, stoßen Jugendliche zumeist auf ablehnendes Schweigen, peinliche Ausflüchte oder dunkle Andeutungen. Ein wichtiger Bereich menschlichen Erlebens und Verhaltens wird somit im Erziehungsprozeß ausgeblendet. In dieser trostlosen sexualpädagogischen Landschaft ist *Samspel* ein Lichtblick, ein Buch, das sehr nützlich, geradezu notwendig, zudem längst überfällig ist.

Nun besteht an Schriften für Jugendliche, die sich »Aufklärungs«-Schriften nennen, auch bei uns kein Mangel (man denke nur an die Kleinschriften und Broschüren der beiden Konfessionen). *Samspel* unterscheidet sich grundsätzlich von ihnen oder doch von den meisten von ihnen: Hier wird präzise und sachlich berichtet über alle Bereiche der Sexualität, nicht nur über die Fortpflanzung (auf die »Aufklärung« oft nur allzu gern beschränkt wird), sondern auch über sexuelles Verhalten — Selbstbefriedigung, Petting, Geschlechtsverkehr —, über Methoden der Empfängnisverhütung, über sexuelle Probleme, über Liebe und Sexualität, über Partnerbeziehungen. Hier wird endlich einmal eine Schrift vorgelegt, die Aufklärung nicht nur als Warnung vor Sexualität und als einseitige moralische Indoktrination mißversteht, sondern die von der Realität ausgeht und ganz einfach *Sexualität akzeptiert*.

Diese Realität ist die richtige Einschätzung der jugendlichen Sexualität. Im Jugendalter besteht ein besonders starkes sexuelles Verlangen. Entsprechend haben fast alle jungen Männer und sehr

viele junge Mädchen sexuelle Erlebnisse, vor allem als Selbstbefriedigung, aber auch als Petting und Geschlechtsverkehr. Die Verfasser von *Samspel* akzeptieren diese Sexualität. Sie akzeptieren — vielleicht werden das manche Kritiker übersehen — aber ebenso ausdrücklich auch die sexuelle Enthaltsamkeit im Jugendalter. So könnte *Samspel* Verunsicherung und Schuldgefühle der Erfahrenen ebenso mindern wie die Furcht der Unerfahrenen, unmodern, unerwachsen oder von den Gleichaltrigen nicht anerkannt zu sein. *Samspel* entlastet Erfahrene wie Unerfahrene von irrationalen Ängsten, weil es immer wieder auf die große Variationsbreite sexueller Verhaltensweisen und Wünsche hinweist; damit wird zugleich Toleranz geweckt, *Verständnis* für den, der sich sexuell anders verhält und der andere Einstellungen hat. *Samspel* plädiert nicht für »mehr Sex im Jugendalter« (wie mancher Kritiker meinen wird), sondern versucht, die Sexualität im Jugendalter, die es nun einmal gibt, pädagogisch zu bewältigen, und dem Jugendlichen zu helfen, seine sexuellen Wünsche und Verhaltensweisen sinnvoll einzuordnen. Dies wird zum Beispiel deutlich in der Forderung nach Gegenseitigkeit in sexuellen Beziehungen und in der Bedeutung, die der Zuneigung und der Zärtlichkeit zugemessen wird. *Samspel* könnte dazu beitragen, die voreheliche Sexualität zu humanisieren. Konservative Moralvorstellungen haben die voreheliche Sexualität nie unterdrücken können, sie haben sie immer nur brutalisiert: In konservativen Gruppen sind voreheliche Beziehungen kaum weniger verbreitet als in freizügigen, sie sind hier jedoch (bedingt durch Doppelmoral, Schuldgefühle, Heuchelei) charakterisiert durch einen deprimierenden Zynismus gegenüber dem weiblichen Partner, der rücksichtslos sexuell ausgebeutet werden kann. *Samspel* aber macht klar, daß in der Sexualität, sei sie ehelich oder nicht ehelich, Rücksicht zu nehmen

und Verantwortung zu tragen ist: *Rücksicht* gegenüber dem Partner — und sei es nur, daß man ihm nichts vormacht und ihn nicht unnötigen Enttäuschungen aussetzt; *Verantwortung* für die möglichen Folgen — und sei es nur, daß für eine perfekte Empfängnisverhütung gesorgt wird.

Deshalb wird auch über die Methoden der Empfängnisverhütung genauestens informiert. Wie notwendig gerade diese Aufklärung ist, zeigt die zum Teil außerordentlich geringe Kenntnis, die sexuell erfahrene Jugendliche hierüber haben, und die Unbekümmertheit, mit der sie — wohlgemerkt: aus Unwissenheit — die Gefahr der Konzeption oft unterschätzen. In dem Maße, in dem man die Aufklärung über Empfängnisverhütung verhindert, fördert man die Wahrscheinlichkeit vorehelicher Schwangerschaften (und Abtreibungen). Eine umfassende und frühzeitige Aufklärung über die Antikonzeption ist deshalb unumgänglich. Auch dies kann *Samspel* vorbildlich leisten. Wer von einer solchen Aufklärung eine Zunahme »hemmungsloser« Sexualität im Jugendalter erwartet, kann beruhigt werden: Nach allen vorliegenden Daten ist die Kenntnis der Verhütungsmittel für die Aufnahme sexueller Beziehungen nur von untergeordneter Bedeutung. Die (durch Nichtaufklärung künstlich geschürte) Angst vor Schwangerschaft läßt sich daher nicht zur Kontrolle Jugendlicher ausnützen, ganz abgesehen davon, daß die Ausnutzung von Angst und Unwissenheit ein mehr als fragwürdiges pädagogisches Mittel ist.

Samspel ist kein Ersatz für eine umfassende Sexualpädagogik in den Schulen. Aber es ist ein hervorragend geeignetes Buch für Jugendliche, die die Ausflüchte der Erwachsenen leid sind und sich schließlich selbst informieren wollen, ebenso für Eltern und Lehrer, die Anregungen für ihre sexualpädagogischen Bemühungen suchen. Daß *Samspel* darüber hinaus auch vielen Erwachsenen eine per-

sönliche Hilfe sein kann, kennzeichnet die sexuelle Situation in unserer Gesellschaft.

Dr. Gunter Schmidt
Institut für Sexualforschung
an der Universität Hamburg

»Samspel« (sprich camcpeel, zu deutsch »Zusammenspiel«) ist ein Ergebnis der über 30 Jahre andauernden, intensiven Arbeit des schwedischen Verbandes für sexuelle Aufklärung (RFSU). Das Buch richtet sich an den Jugendlichen und darüberhinaus an jeden, der klare Informationen über das sexuelle Zusammenleben und über Verhütungsmethoden erhalten möchte. Außerdem bildet es eine wertvolle Diskussionsgrundlage für den Sexualunterricht in den letzten Klassen der Hauptschule, der Berufs- und Fachschulen und des Gymnasiums.

Eltern, Lehrer und Erzieher erhalten die Möglichkeit, sich — unbeschadet ihrer persönlichen Überzeugung — sachgemäß zu informieren, so daß die neben ihnen aufwachsenden Jugendlichen nicht mehr gezwungen sind, ihr Wissen aus unkontrollierten Quellen zu beziehen. Wer aus sehr verständlichen Gründen ein offenes Gespräch vermeiden möchte, kann seiner Tochter, seinem Sohn oder seinen Schülern »Aufklärung« zum Selbstlesen in die Hand geben. Die Praxis hat bewiesen, daß sich die Vertrauensbasis zwischen dem jugendlichen und älteren Menschen durch Gespräche über die menschliche Sexualität oder durch ihre allen bewußte, stillschweigende Anerkennung nur vertieft.

Die in Jahrzehnten gesammelten schwedischen Erfahrungen haben gezeigt, daß drei Themen immer wieder besonderes Interesse fanden: *Ausdrucksformen der Sexualität, Entstehung einer Schwangerschaft, sowie Verhütungsmethoden und ihre Anwendung*. Die Verfasser sahen es deshalb als ihre wesentliche Aufgabe an, sich auf die Darstellung dieser Themen zu beschränken.

Die vorliegende Bearbeitung der 2. Auflage der schwedischen Originalausgabe hat einige geringfügige Änderungen erfahren. An einzelnen Stellen wurde der Text gestrafft, umgestellt oder um einige Sätze erweitert, wenn die wörtliche Übersetzung zu Irrtümern An-

laß bot. Im Kapitel *Verhütungsmethoden* mußten einige Ergänzungen eingefügt werden, die die Erfahrungen deutscher Beratungsstellen berücksichtigen. In die deutsche Ausgabe zusätzlich aufgenommen sind die Abschnitte *Syphilis* und *Gesetzliche Regelung zur Bekämpfung von Geschlechtskrankheiten*.

Nicht alle der von uns im Anhang aufgeführten, nach Bundesländern geordneten Beratungsstellen werden imstande sein, rat-suchenden Jugendlichen und Älteren die gewünschte Auskunft zu erteilen. Man lasse sich dadurch nicht entmutigen. Im übrigen wird gebeten, dem Verlag Adressenänderungen sowie neu eröffnete Beratungsstellen bekanntzugeben, die dann bei Neuauflagen berücksichtigt werden. Für die schwedische Originalausgabe sind verantwortlich: Die Fürsorgerin Eva Sjöberg, der Verbandssekretär Kjell Hannson, der Psychiater Thorsten Sjövall und der Gynäkologe Lars Engström. Das Kapitel Syphilis der deutschen Bearbeitung, sowie die Zusammenstellung der gesetzlichen Regelungen besorgte Dr. med. Frank Lehman, Universitäts-Frauen-Klinik, Hamburg. Vier Zeichnungen wurden von Manfred Nörenberg neu angefertigt. Die Bearbeitung dieser Ausgabe fand spontane und intensive Beratung und Unterstützung namhafter Mediziner, Psychologen und Pädagogen. Dank ihrer Hilfe ist es möglich, gleichzeitig mit dem Erscheinen der 2. verbesserten Auflage in Schweden die deutsche Ausgabe vorzulegen. Den Mitarbeitern des RFSU und meinen Beratern sei gedankt.

P. J.

Die Sexualität

Der Sexualtrieb

Jeder Mensch hat einen Sexualtrieb oder nennen wir es auch körperliches Begehren, das zufriedengestellt werden muß. Das Verlangen danach variiert von Mensch zu Mensch außerordentlich; auch kann sich dieser Trieb sehr unterschiedlich äußern. Alle Menschen haben Durst und alle Menschen verlangen nach sexueller Befriedigung, aber einige brauchen eben mehr und andere sind schon mit weniger genauso zufrieden. Die Funktion des Sexualtriebes erhält das Leben; sie sichert den Fortbestand des menschlichen Geschlechts. Keineswegs überkommt uns der Sexualtrieb wie von ungefähr erst ab einem gewissen Alter. Als natürliche Veranlagung ist er uns von Geburt an bis weit ins Alter eigen.

Während der *Kindheit* und in den *Entwicklungsjahren* kommt der Trieb in den unterschiedlichsten Lustempfindungen zum Ausdruck. Ein Säugling lutscht am Daumen, kleine Jungen und Mädchen spielen aus Entdeckerfreude und wegen des damit verbundenen Lustgefühls an ihren Geschlechtsteilen, und von 6 oder 7 Jahren an kommt es zu gemeinsamen sexuellen Spielen. Sie spielen »Doktor«, indem das eine Kind geheimnisvoll die übrigen »Patienten« untersucht. Sie legen sich aufeinander, zeigen ihren Popo und ihre Geschlechtsteile. Die Stärke des Impulses für diese Handlungen kann während der Entwicklungsjahre zeitweise schwanken. Viele Mädchen sind stolz, wenn sich ihr Busen zu formen beginnt, und dasselbe Gefühl überkommt Jungen, wenn z. B. die Haare um die Geschlechtsteile wachsen. Sowohl Jungen als auch Mädchen onanieren (sie fassen ihre Geschlechtsteile an) aus dem Bedürfnis, eine Befriedigung zu erreichen oder eine Spannung zu lösen. Aus denselben Gründen onanieren auch erwachsene Menschen.

Beim Jungen zeigt sich die *Geschlechtsreife* dadurch, daß in seinen

Hoden die Samenzellen produziert werden und bestimmte Drüsensfunktionen beginnen. Bei sexueller Erregung versteift sich das Glied (der Penis), und der Junge hat das natürliche Bedürfnis, es zu berühren, so daß sich die sexuelle Spannung bis zu einem Höhepunkt steigert, wobei die Samenflüssigkeit ausgestoßen wird. Es tritt dann rasch eine Entspannung ein, und gleichzeitig geht die Versteifung zurück. Es kommt auch vor, daß die Samenflüssigkeit unwillkürlich ausgestoßen wird, z. B. im Schlaf; dies wird mit Pollution bezeichnet. Die Geschlechtsreife tritt bei Jungen zwischen dem 12. bis 15. Lebensjahr ein.

Die Geschlechtsreife des Mädchens zeigt sich im allgemeinen durch den Beginn der Menstruation (Regel oder Periode). Sie kann das Zeichen dafür sein, daß die Eierstöcke anfangen, reife Eier abzugeben. Aber Beginn der Menstruation und Geschlechtsreife sind nicht ohne weiteres gleichzusetzen. Im Alter von 12 bis 13 Jahren beginnt ein Mädchen zu menstruieren, jedoch gibt es Abweichungen vom 10. bis zum 17. Lebensjahr. Auch bei Mädchen ist es nicht ungewöhnlich, daß sie den Scheidenausgang oder die Scheide selbst mit den Fingern berühren. In der Scheide wird dann eine Flüssigkeit (Sekret) abgesondert. Die Berührung gibt ihnen — genau wie Jungen — Befriedigung und Entspannung.

Die *Onanie* ist ein möglicher, natürlicher Weg in der Entwicklung zur sexuellen Reife und bildet keinen Grund zur Beunruhigung. Wenn die Onanie »zwanghafte« Formen annimmt (Bedürfnis nach ständiger Wiederholung ohne nachfolgende Entspannung) und sich mit Gefühlen der Unruhe und des Unbehagens am Dasein verbindet, sollte dies zum Anlaß genommen werden, sich an eine Beratungsstelle oder an einen Arzt zu wenden, um das Problem zu besprechen.

Neben den Grundfunktionen des Sexualtriebes (Fortpflanzung und

eigene sexuelle Befriedigung) umfaßt die Sexualität noch andere Werte und weitere Bereiche. Das sexuelle Zusammenleben zweier Menschen ist auch Ausdruck tiefer und freundschaftlicher Gefühle füreinander. Es kann im Rahmen einer guten und offenen Bindung zwischen den Partnern durch Erfahrung bereichert werden und sehr glücklich machen. Jedoch haben nicht alle Menschen die Gelegenheit, mit einem Partner in einem regelmäßigen sexuellen Verhältnis zusammenzuleben. Das Unvermögen, einen Partner zu finden, Scheidung, Alter, Krankheit u. a. legen Hindernisse in den Weg. Gleichwohl kann der Trieb für den Einzelnen so stark sein, daß er nach einem Ausweg etwa in der Onanie mit oder ohne Benutzung anreizender Mittel (zum Beispiel Aktbilder) sucht oder den ersten besten sexuellen Kontakt eingeht, der sich bietet. Bei anderen wiederum kann sich der Trieb durch Arbeit oder sonstige Interessen in den Hintergrund drängen lassen, ohne daß eine direkte Befriedigung erfolgen muß. Das Leben kann dann trotzdem angenehm sein.

Mit anderen Worten, das sexuelle Bedürfnis äußert sich in individuell verschiedener Weise. In einzelnen Abschnitten unseres Lebens taucht das Bedürfnis mit unterschiedlicher Stärke auf und verschwindet wieder, abhängig von den Umständen, unter denen wir leben. Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, Sorgen beim Lernen, Probleme in der Familie und mit Freunden, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz beeinflussen unser sexuelles Bedürfnis. Aber wir alle sind mit dem Sexualtrieb geboren, der mehr oder minder stark nach Befriedigung drängt und der sich während unseres ganzen Lebens in unendlich verschiedenartigen Ausdrucksformen äußert.

»Petting«

Dem ersten ausgeführten Beischlaf geht meist eine mehr oder weniger lange Zeitspanne voraus, in der sich die Partner allmählich durch wechselseitige Liebkosungen ihres Körpers und der Geschlechtsorgane gegenseitig kennenlernen (Petting). Das Petting ist eine Möglichkeit, einander körperlich näherzukommen, wobei es jedoch nicht zu einer Vereinigung — der Einführung des Glieds in die Scheide — kommt. Beispielsweise läßt der Junge seine Finger im Vorhof der Scheide auf und ab gleiten; das Mädchen liebkost das Glied. Dies ist in der Regel mit heftigen Lustgefühlen verbunden, die sich bis zur äußersten Erregung steigern können. Diesen Moment bezeichnet man mit Orgasmus oder *Auslösung*. Beim Jungen erfolgt jetzt das Ausstoßen der Samenflüssigkeit. Das Mädchen erreicht den Orgasmus besonders, sobald die Liebkosungen ihren Kitzler (die Klitoris) reizen.

Der Kitzler ist ein kleines knospenförmiges Organ, das dem Glied des Mannes entspricht und gegenüber Berührungen genau so empfindlich ist wie die Eichel. Er ist zwischen den Schamlippen direkt oberhalb der Harnröhrenöffnung eingebettet. Durch Liebkosungen mit der Hand um diesen Teil des Körpers oder durch Bewegungen des Glieds erfolgen um den Kitzler herum rhythmische Zusammenziehungen und eine Anschwellung dieses Organs. Dies sind die körperlichen Ursachen des Lustgefühls, das von den Geschlechtsorganen ausstrahlt und nach kurzer Zeit den ganzen Körper durchströmen kann. Einige Frauen erreichen bereits nach kurz andauern der Berührung der Umgebung des Kitizers rasch und leicht eine Auslösung, während es bei anderen länger dauert.

Es gibt Menschen, die sich mit Liebkosungen und sexuellen Verhaltensweisen dieser Art zufriedengeben und manchmal einige Jahre

»Petting«

Dem ersten ausgeführten Beischlaf geht meist eine mehr oder weniger lange Zeitspanne voraus, in der sich die Partner allmählich durch wechselseitige Liebkosungen ihres Körpers und der Geschlechtsorgane gegenseitig kennenlernen (Petting). Das Petting ist eine Möglichkeit, einander körperlich näherzukommen, wobei es jedoch nicht zu einer Vereinigung — der Einführung des Glieds in die Scheide — kommt. Beispielsweise läßt der Junge seine Finger im Vorhof der Scheide auf und ab gleiten; das Mädchen liebkost das Glied. Dies ist in der Regel mit heftigen Lustgefühlen verbunden, die sich bis zur äußersten Erregung steigern können. Diesen Moment bezeichnet man mit Orgasmus oder *Auslösung*. Beim Jungen erfolgt jetzt das Ausstoßen der Samenflüssigkeit. Das Mädchen erreicht den Orgasmus besonders, sobald die Liebkosungen ihren Kitzler (die Klitoris) reizen.

Der Kitzler ist ein kleines knospenförmiges Organ, das dem Glied des Mannes entspricht und gegenüber Berührungen genau so empfindlich ist wie die Eichel. Er ist zwischen den Schamlippen direkt oberhalb der Harnröhrenöffnung eingebettet. Durch Liebkosungen mit der Hand um diesen Teil des Körpers oder durch Bewegungen des Glieds erfolgen um den Kitzler herum rhythmische Zusammenziehungen und eine Anschwellung dieses Organs. Dies sind die körperlichen Ursachen des Lustgefühls, das von den Geschlechtsorganen ausstrahlt und nach kurzer Zeit den ganzen Körper durchströmen kann. Einige Frauen erreichen bereits nach kurz andauern der Berührung der Umgebung des Kitizers rasch und leicht eine Auslösung, während es bei anderen länger dauert.

Es gibt Menschen, die sich mit Liebkosungen und sexuellen Verhaltensweisen dieser Art zufriedengeben und manchmal einige Jahre

ten Schwellkörper im Glied sich mit Blut zu füllen beginnen. Wenn das Glied nicht hinreichend steif ist, kann es nicht in die Scheide eingeführt werden. Ein Mann kann schon durch den bloßen Anblick einer in seinen Augen ansprechenden Frau sexuell erregt werden und zum Beischlaf bereit sein. Gewöhnlich jedoch tritt die Erregung ein, wenn sich zwei Partner küssen, umarmen und einander liebkosten (*Vorspiel*) und dies in aller Ruhe, ohne störende Einflüsse aus der Umgebung. Manchmal kann der Mann ein Begehren verspüren, aber die erwünschte Versteifung bleibt aus oder geht genau in dem Moment zurück, in dem er das Glied einführen will. In diesem Fall wird es gut sein, wenn man abwartet und sie sein Glied erneut mit der Hand oder mit dem Mund zärtlich berührt.

Um das Einführen des Glieds in die Scheide zu ermöglichen, muß die Scheidenwand feucht werden. Dieser Zustand wird am ehesten erreicht, wenn der Mann während des Vorspiels den Körper der Frau und den Bereich des Kitzlers liebkost und küßt. Ohne Vorspiel kann der Beischlaf von der Partnerin sehr leicht als brüsk empfunden werden. Beischlaf ohne irgendeine Form vorbereitender Liebkosungen oder Zärtlichkeiten bereitet beiden Partnern selten Genuß und Befriedigung.

Beim *Beischlaf* führt der Mann sein steifes Glied in die Scheide der Frau ein und übt Beischlafbewegungen aus (er bewegt das Glied in der Scheide vor und zurück), bis er den Orgasmus erreicht und die Samenflüssigkeit in die Scheide der Frau dringt. In der üblichen Beischlafhaltung liegt die Frau auf dem Rücken und breitet die Beine aus, während der Mann auf ihr liegt. Mit wachsender Erfahrung und je nach Wunsch und körperlicher Beschaffenheit kann man die Beischlafhaltung variieren. Wenn die Zeit sehr kurz ist oder die Frau während des eigentlichen Beischlafs aus anderen

Gründen nicht befriedigt werden kann, gibt es für den Mann dennoch viele Möglichkeiten, bei ihr entweder den Orgasmus durch Liebkosungen schon während des Vorspiels oder erst nach seiner eigenen Auslösung herbeizuführen.

Der Eingang zur Scheide ist bei vielen Mädchen, die noch keinen Beischlaf ausgeführt haben, durch eine dünne Haut verengt, der *Jungfernhaut*. Die Jungfernhaut kann aufgrund ihrer Beschaffenheit auch ohne Beischlaf einreißen. Oft reißt sie, vom Mädchen unbemerkt — beispielsweise bei der Verwendung von Tampons während der Menstruation. Im übrigen reißt die Jungfernhaut gewöhnlich beim ersten Beischlaf, was mit einem kurzandauernden, vorübergehenden Schmerzgefühl sowie einer geringen Blutung verbunden ist. In Ausnahmefällen ist die Jungfernhaut so zäh, daß das Glied auch bei wiederholten Beischlafversuchen nicht einzudringen vermag. Dann sollte man sich an einen Gynäkologen wenden, der die Haut leicht und schmerzlos entfernen kann.

Die Geschlechtsorgane

Die *Geschlechtsorgane der Frau* bestehen aus der Gebärmutter, den Eileitern, den Eierstöcken, der Scheide und den Schamlippen mit dem Kitzler. Die Gebärmutter ist birnenförmig und etwa von der Größe eines Hühnereis. Die Eierstöcke sind zwei mandelförmige Organe zu beiden Seiten der Gebärmutter. Die Gebärmutter steht mit den Eierstöcken durch die beiden Eileiter in Verbindung. Die Gebärmutter mündet mit dem Gebärmutterhals in der Scheide. Die Mündung der Scheide wird durch Hautfalten verdeckt, die sogenannten Schamlippen.

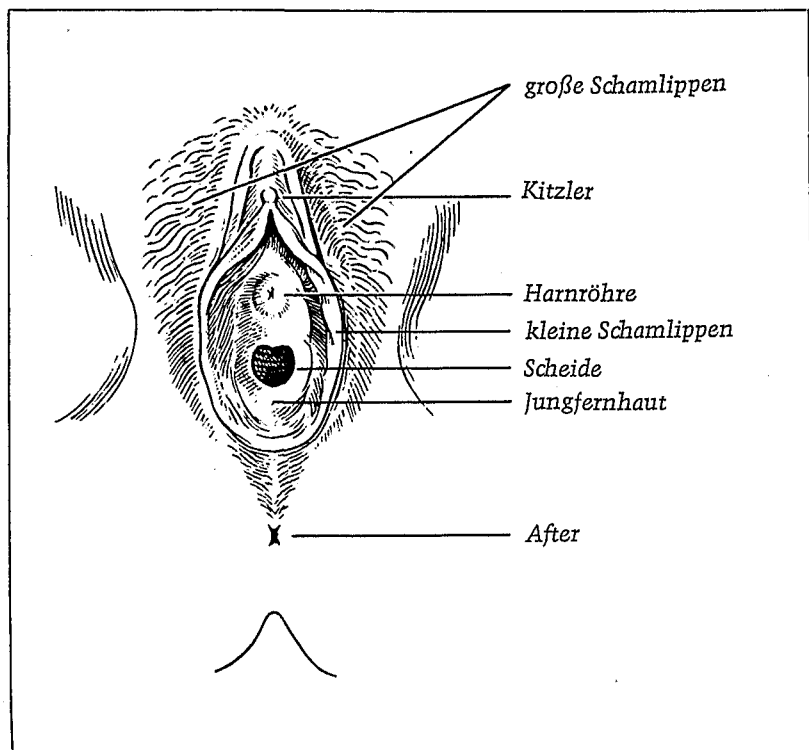


Abbildung 1: Geschlechtsorgane der Frau

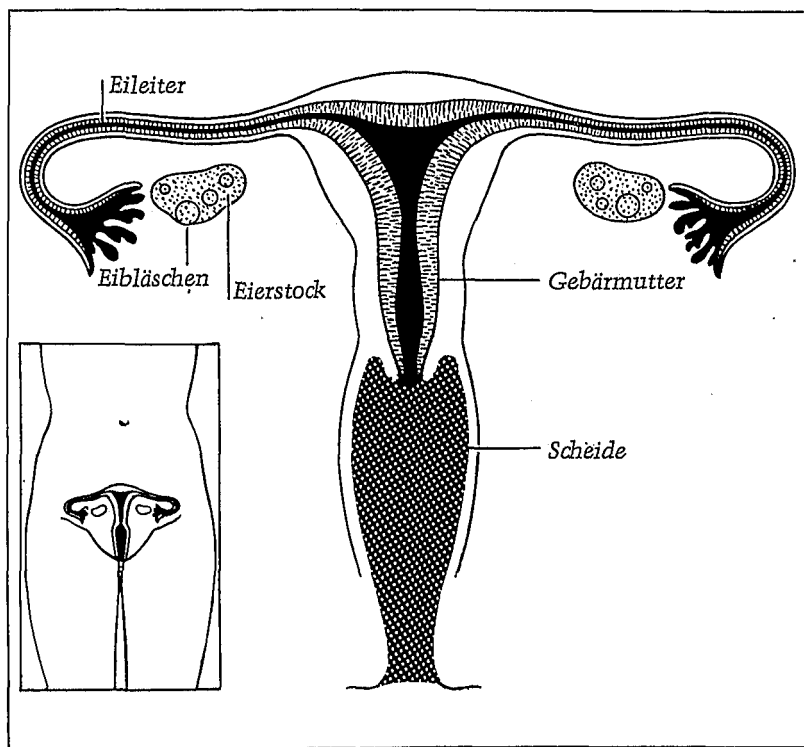


Abbildung 2: Geschlechtsorgane der Frau

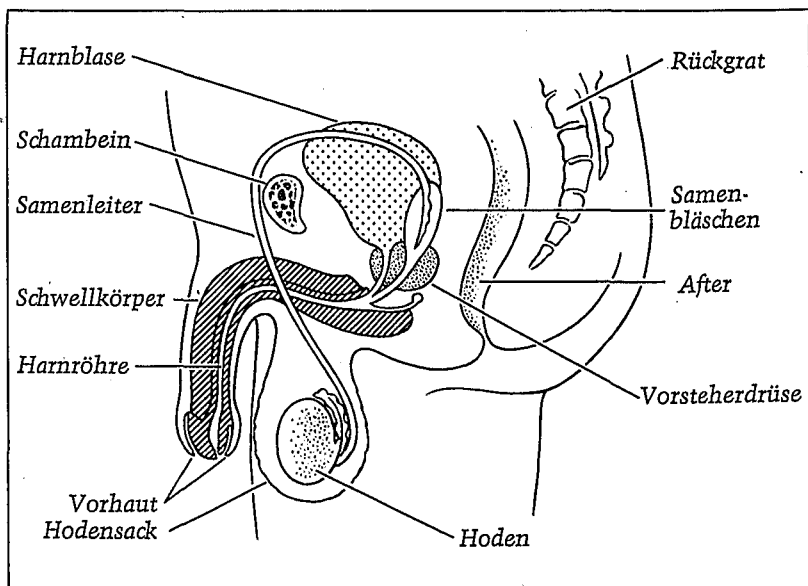


Abbildung 3: Geschlechtsorgane des Mannes

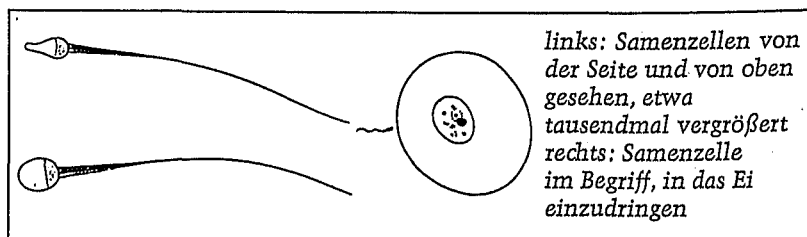


Abbildung 4: Samenzellen

Wenn ein Mädchen zum ersten Mal seine Menstruation (Monatsblutung) bekommt, ist es noch nicht unbedingt geschlechtsreif. Geschlechtsreife bedeutet, daß die Hormone der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) die Eierstöcke dazu veranlaßt haben, reife Eier abzustößen. Normalerweise löst sich einmal im Monat von einem der beiden Eierstöcke ein Ei. In einem Menstruationszyklus von 28 Tagen erfolgt der Eisprung normalerweise 14 Tage nach dem ersten Tage der Menstruation. Änderungen der Dauer des Menstruationszyklus erfolgen vor dem Eisprung, während der Zeitraum zwischen dem Eisprung bis hin zum ersten Menstruationstag praktisch gleich bleibt: 14 Tage. Nachdem sich das Ei gelöst hat, wird es vom Eileiter aufgenommen und gleitet durch ihn hindurch zur Gebärmutter, was etwa 6 Tage in Anspruch nimmt. Später wird es während der Menstruation ausgeschieden. Der Durchmesser eines Eis beträgt ungefähr 0,1 mm.

Die *Geschlechtsorgane des Mannes* bestehen aus den Hoden, den Samenleitern, den Samenbläschen der Vorsteherdrüse und dem Glied. Die beiden Hoden liegen im Hodensack, einer Hauttasche zwischen den Beinen. Darin werden die Samenzellen gebildet (Spermien). Eine Samenzelle ist 0,05 mm lang und besteht aus einem Kopf, einem Verbindungsstück und einem Schwanz. Sie ist beweglich und ähnelt in ihrer Form einer Kaulquappe.

Die Hoden können täglich Millionen Samenzellen erzeugen. Von jedem Hoden werden die Samenzellen über den Nebenhoden durch einen schmalen Schlauch, den Samenleiter, weitergeleitet. Die beiden Samenleiter führen in das Becken, wo sich zu beiden Seiten die Samenbläschen mit ihnen verbinden. Die Samenleiter verlaufen dann durch die Vorsteherdrüse (Prostata) und münden im inneren Teil der Harnröhre (unterhalb der Harnblase). Dort enden auch die Ausführungsgänge der Vorsteherdrüse. In der Harnröhre

vermischt sich das Sekret der Vorsteherdrüse mit der Samenflüssigkeit. Die Samenflüssigkeit setzt sich demnach aus den Samenzellen sowie der Flüssigkeit aus den Samenbläschen und der Vorsteherdrüse zusammen.

Während der Auslösung beim Mann wird die Samenflüssigkeit ausgestoßen, die 200 bis 300 Millionen Samenzellen enthält. Die Flüssigkeit wird während des Orgasmus stoßweise gegen den Gebärmuttermund und die Scheidenwand gespritzt. Die Beweglichkeit der Spermien gibt ihnen die Möglichkeit, durch den Schleimpfropfen in den Gebärmutterhals zu dringen, sich durch die Gebärmutter zu bewegen und anschließend in die Eileiter zu gelangen. In der Scheide können die Samenzellen höchstens zehn Stunden leben, da das Sekret der Scheide die Samenzellen zerstört.

Der Befruchtungsvorgang

Unter *Befruchtung* versteht man das Verschmelzen einer Samenzelle mit einer Eizelle. Die Befruchtung kann nicht in der Scheide und auch nicht in der Gebärmutter, sondern nur in oder unmittelbar vor einem der Eileiter erfolgen. Die Samenzelle muß der Eizelle nach dem Eisprung in oder direkt vor einem der Eileiter auf ihrer Wanderung begegnen, damit die Befruchtung stattfinden kann. Falls es einer Samenzelle gelingt, von der Scheide aus durch den Gebärmutterraum hindurch in einen der Eileiter zu gelangen, so kann sie dort etwa drei Tage am Leben bleiben. Die Samenzelle kann demnach auf ein Ei warten, das sich erst noch ablöst. Die Befruchtung muß deshalb nicht während des betreffenden Beischlafes erfolgen, sondern kann auch erst einige Tage später stattfinden. Das Ei hingegen ist nur kurze Zeit befruch-

vermischt sich das Sekret der Vorsteherdrüse mit der Samenflüssigkeit. Die Samenflüssigkeit setzt sich demnach aus den Samenzellen sowie der Flüssigkeit aus den Samenbläschen und der Vorsteherdrüse zusammen.

Während der Auslösung beim Mann wird die Samenflüssigkeit ausgestoßen, die 200 bis 300 Millionen Samenzellen enthält. Die Flüssigkeit wird während des Orgasmus stoßweise gegen den Gebärmuttermund und die Scheidenwand gespritzt. Die Beweglichkeit der Spermien gibt ihnen die Möglichkeit, durch den Schleimpfropfen in den Gebärmutterhals zu dringen, sich durch die Gebärmutter zu bewegen und anschließend in die Eileiter zu gelangen. In der Scheide können die Samenzellen höchstens zehn Stunden leben, da das Sekret der Scheide die Samenzellen zerstört.

Der Befruchtungsvorgang

Unter *Befruchtung* versteht man das Verschmelzen einer Samenzelle mit einer Eizelle. Die Befruchtung kann nicht in der Scheide und auch nicht in der Gebärmutter, sondern nur in oder unmittelbar vor einem der Eileiter erfolgen. Die Samenzelle muß der Eizelle nach dem Eisprung in oder direkt vor einem der Eileiter auf ihrer Wanderung begegnen, damit die Befruchtung stattfinden kann. Falls es einer Samenzelle gelingt, von der Scheide aus durch den Gebärmutterraum hindurch in einen der Eileiter zu gelangen, so kann sie dort etwa drei Tage am Leben bleiben. Die Samenzelle kann demnach auf ein Ei warten, das sich erst noch ablöst. Die Befruchtung muß deshalb nicht während des betreffenden Beischlafes erfolgen, sondern kann auch erst einige Tage später stattfinden. Das Ei hingegen ist nur kurze Zeit befruch-

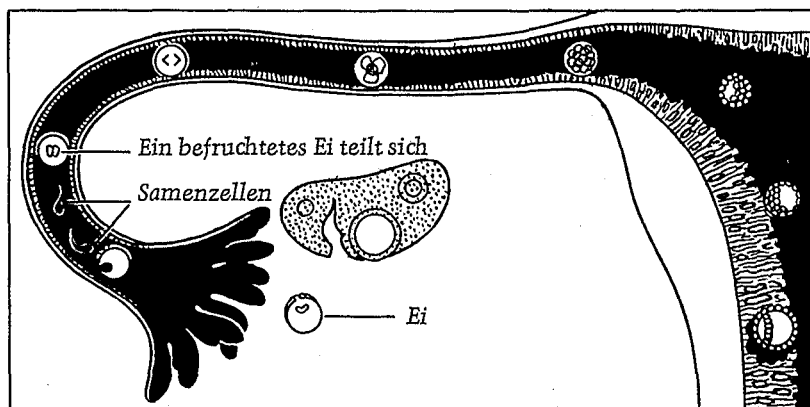


Abbildung 5: Befruchtungsvorgang

tungsfähig — einige Stunden bis höchstens einen Tag. Wenn das Ei befruchtet ist, wandert es weiter in die Gebärmutter, setzt sich hier in der Schleimhaut fest und entwickelt sich zum Embryo.

Die Menstruationsblutung kann sich um Tage verschieben, doch ihr Ausbleiben ist normalerweise das erste Zeichen für eine *Schwangerschaft*. Mit Sicherheit läßt sich eine Schwangerschaft schon sehr frühzeitig durch einen Arzt oder durch Laboruntersuchungen des Urins feststellen. Der Urin wird von jeder Apotheke zur Untersuchung weitergeleitet. In Einzelfällen können ein oder zwei menstruationsartige Blutungen vorkommen, obwohl bereits eine Schwangerschaft begonnen hat. Sie sind jedoch im allgemeinen von geringerer Stärke als die normale Menstruation. Von dem Augenblick der Befruchtung an bis zum Ende der Schwangerschaft werden keine weiteren Eier abgestoßen.

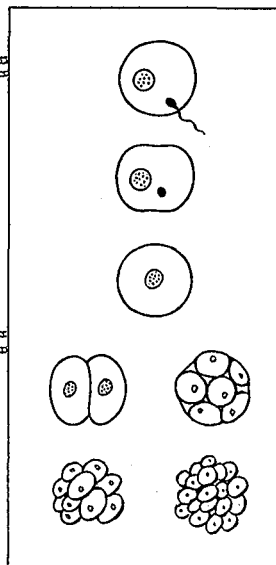
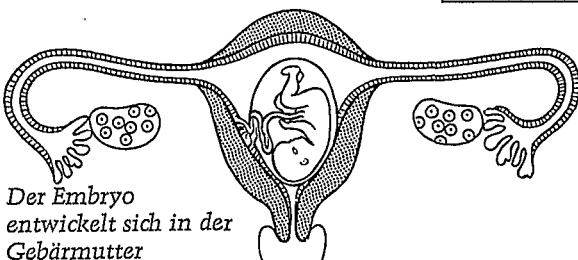
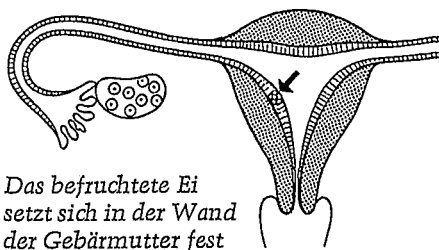
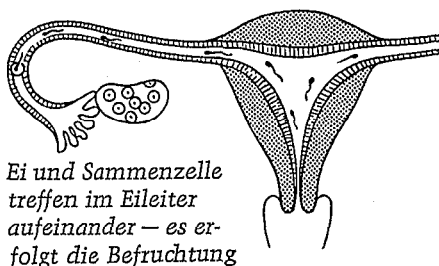
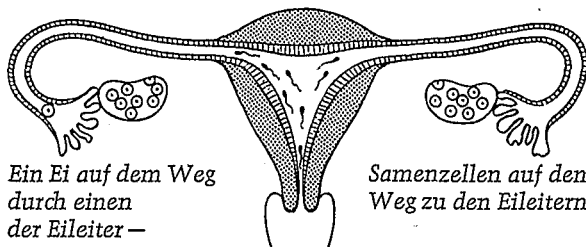


Abbildung 6: Befruchtungsvorgang und Entstehung des Embryos

Die Möglichkeit einer Befruchtung ist am größten, wenn der Beischlaf in den Tagen vor dem Eisprung erfolgt. Zwar ist das Ei nur kurze Zeit befruchtungsfähig, aber die Samenzellen bleiben etwa drei Tage lebendig, wenn sie erst einmal in die Eileiter gelangt sind. Von seltenen Ausnahmen abgesehen bemerkt die Frau den Zeitpunkt des Eisprunges nicht. Wenn jedoch die Menstruation in regelmäßigen Zeitabständen eintritt, kann die Frau den wahrscheinlichen Zeitpunkt des Eisprunges berechnen. Es können aber Verschiebungen des Eisprunges beispielsweise im Zusammenhang mit einer Reise, einem Klimawechsel oder aus manchen anderen Gründen auftreten. Der Zeitpunkt des Eisprunges ist auch vom zeitlichen Abstand zwischen zwei Menstruationen abhängig. Die Abweichungen im Menstruationszyklus betragen 21 bis 35 Tage. Eine Frau mit unregelmäßig eintretender Menstruation kann nicht einmal theoretisch den Zeitpunkt des Eisprunges berechnen. Sobald die Menstruationen aufhören, können bei der Frau keine Befruchtungen mehr vorkommen. Diesen Zeitraum bezeichnet man mit Klimakterium (Wechseljahre), das gewöhnlich um das fünfzigste Lebensjahr einsetzt.

Geschlechtskrankheiten

Gonorrhoe (Tripper): Gonorrhoe ist eine durch Bakterien verbreitete Krankheit, die im allgemeinen durch den Beischlaf übertragen wird. Oft, aber nicht immer, bemerkt man selbst, daß man sich angesteckt hat. Sowohl Frauen als auch Männer können ansteckend sein, ohne es selbst zu wissen. Das bedeutet, daß eine an Gonorrhoe erkrankte Person, die viele flüchtige Verbindungen eingeht, schon mehrere angesteckt haben kann, bevor die eigentliche Ansteckungsquelle bekannt wird. Das Präservativ bietet gegenüber der Gonorrhoe einen gewissen Schutz, falls man sexuellen Kontakt zu jemandem hat, bei dem die Möglichkeit einer Ansteckung nicht vollkommen ausgeschlossen ist.

Die Zeichen für Gonorrhoe sind normalerweise beim Mann deutlicher als bei der Frau erkennbar. Einige Zeit nach der Ansteckung — 3 Tage bis höchstens 3 Wochen danach — tritt bei ihm ein dickflüssiger Ausfluß aus der Harnröhre auf. Bei der Frau kann sich die Gonorrhoe durch ein Brennen beim Wasserlassen bemerkbar machen. Außerdem kann sich bei ihr auch ein Ausfluß aus der Harnröhre, der Scheide oder dem After zeigen. Für die Frau ist es jedoch fast immer unmöglich, diesen Ausfluß vom gewöhnlichen Scheidenkatarrh oder anderem leichten Ausfluß zu unterscheiden.

Gonorrhoe, die in einem frühen Stadium behandelt wird, ist leicht zu heilen. Die Diagnose wird durch Abstrichproben gestellt, die aus der Harnröhre und bei der Frau außerdem vom Gebärmutterhals und aus dem After genommen werden. Die Gonorrhoe wird — wie viele andere Infektionskrankheiten — gewöhnlich mit Penicillin behandelt. Drei bis vier Spritzen können ausreichend sein. Nach den ersten Spritzen müssen noch mehrere Kontrollbesuche beim Arzt erfolgen.

Nicht behandelte und schwere Formen der Gonorrhoe können zu erheblichen Folgeerscheinungen sowohl beim Mann als auch bei der Frau führen, unter anderem zur Sterilität.

Syphilis (Schanker): Auch die Syphilis ist eine durch Bakterien hervorgerufene chronische Geschlechtskrankheit, die gewöhnlich durch den Geschlechtsverkehr, aber auch durch Kuß, gemeinsame Benutzung von Zahnbürste, Geschirr u. a. übertragen wird.

Die Zeichen einer Syphiliserkrankung treten erst etwa zwei Wochen nach der Ansteckung auf. In der dritten Woche entwickelt sich an der Eintrittsquelle der Bakterien ein kreisrundes, schmerzloses Geschwür (bis zur Größe eines Einmarkstücks) mit hartem Randsaum, der sogenannte Primäreffekt. Dieser sehr ansteckende Primäreffekt ist gewöhnlich an der Haut oder an den Schleimhäuten der Geschlechtsorgane (insbesondere in der Scheide, an den Schamlippen, am After und an der Eichel) zu finden. Er kann jedoch auch einmal an einer anderen Stelle des Körpers, meist in der Mundgegend, auftreten. Die zugehörigen Lymphknoten, z. B. in der Leistenbeuge oder am Hals, schwellen an, bleiben aber schmerzlos. Bei der Frau kann sich das Geschwür in der Tiefe der Scheide ausbilden, für sie nicht sichtbar und kaum zu bemerken. Daher muß sie dem schmerzlosen Anschwellen von Lymphdrüsen in der Leistengegend in jedem Fall sehr sorgfältig nachgehen.

Mit dem Verschwinden des Geschwürs ist die Krankheit keineswegs überwunden, da es sich auch ohne jede Behandlung nach etwa drei Wochen zurückbildet. Wird die Erkrankung in diesem ersten Stadium noch nicht behandelt, so erfaßt sie, nun auch äußerlich sichtbar, den ganzen Körper. Alle Anzeichen einer akuten Infektionskrankheit bilden sich aus: Fieber, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen usw. Infolge der Aussaat der Bakterien in den gesamten Körper kommt es zum sogenannten Erstlingsexanthem:

Linsengroße, blaßrote Flecken, die über den ganzen Körper verteilt sind. Die Schleimhäute erkranken immer mit. So entstehen zum Beispiel an der Mundschleimhaut kleine Knötchen oder die Mandeln schwellen an. Auch in Hautfalten, besonders in den Achselhöhlen und um den After herum bilden sich nässende Knoten. Die Lymphknoten des ganzen Körpers sind schmerzlos geschwollen. Nach ein bis vier Wochen bildet sich dieses Erstlingsexanthem von allein wieder zurück, ohne eine Narbe zu hinterlassen.

Bleibt die Krankheit auch jetzt noch unbehandelt, kehren die Erscheinungen des Erstlingsexanthems über einen Zeitraum von fünf Jahren immer wieder. Auch für diese Zeit bedeutet der Erkrankte für seine Umwelt eine gefährliche Quelle der Ansteckung.

Das dritte Stadium einer nicht behandelten Syphilis ist durch das Auftreten von tumorähnlichen Gebilden in der Haut und in den Organen gekennzeichnet.

Eine Diagnose der Erkrankung ist erst möglich, wenn sich der Primäraffekt ausgebildet hat, also am Anfang der dritten Woche. Der Erreger-Nachweis wird durch einen Abstrich aus dem Geschwür geführt. Von der sechsten Woche an wird die Erkrankung auch durch Blutuntersuchungen nachweisbar.

Es gibt allerdings auch die Möglichkeit, daß die Krankheit ohne äußere Anzeichen verläuft, auch dann bildet der Erkrankte für die Umwelt eine Ansteckungsgefahr. Wer vermutet, sich angesteckt zu haben, lasse nach etwa sechs Wochen beim Arzt eine Blutuntersuchung vornehmen. Die vom Arzt vorgenommene Behandlung besteht in der Regel in mehreren 12tägigen Penicillinkuren in vierwöchentlichen Abständen. In einzelnen Fällen müssen sich die Kuren über ein halbes Jahr erstrecken.

Gesetzliche Regelungen

Die Behandlung von Geschlechtskrankheiten muß sofort und gründlich einsetzen. Schon der Verdacht auf Erkrankung ist Anlaß genug, *sofort* einen Arzt aufzusuchen.

Nach dem Gesetz hat jeder Erkrankte die Pflicht, sich sofort von einem zugelassenen Arzt behandeln und nachuntersuchen zu lassen. Lehnt der Arzt die Behandlung ab, so ist er verpflichtet, den Erkrankten an einen anderen Arzt zu überweisen. Der Kranke muß dann dem überweisenden Arzt den Nachweis erbringen, daß er sich in Behandlung befindet. Ist dieser Nachweis innerhalb einer Woche nicht erbracht, so ist der überweisende Arzt verpflichtet, den Kranken beim Gesundheitsamt namentlich zu melden. Die Meldepflicht besteht für den Arzt außerdem noch, wenn

- der Kranke sich weigert, die Behandlung an sich durchführen zu lassen;
- anzunehmen ist, daß der Erkrankte durch seine Lebensweise eine ernste Gefahr der Übertragung auf andere bildet;
- der Kranke offensichtlich falsche Angaben über die Ansteckungsquelle macht;
- der Kranke das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat.

Eine solche Meldepflicht besteht für den Arzt nicht mehr, wenn der Kranke ihm hilft, die mutmaßlichen Ansteckungsquellen und die Personen zu ermitteln, auf die der Kranke die Krankheit übertragen haben könnte. Diese vom Kranken angegebenen Personen müssen sich dann auf ärztliche Aufforderung hin freiwillig in Behandlung begeben. Erst wenn diese Aufforderungen nicht befolgt werden, besteht für den Arzt wiederum die Pflicht zur namentlichen Meldung beim Gesundheitsamt. Solange man andere ansteck-

ken kann, ist es gesetzlich verboten, irgendeine Form des Beischlafs auszuüben. Den Zeitraum für dieses Verbot bestimmt der behandelnde Arzt. Wer gegen diese Vorschriften verstößt, wird mit Gefängnis bis zu drei Jahren und mit Geldstrafe oder mit einer dieser Strafen bestraft.

Die zunehmende Ausbreitung der Geschlechtskrankheiten ist zum Teil auf die Gleichgültigkeit der Menschen zurückzuführen, hat aber auch ihre Ursache in gewissen Lücken im Gesetzestext, die eine energische Bekämpfung nicht immer sicherstellen. Einen weiteren Grund bildet die wachsende Widerstandskraft der Krankheitserreger gegenüber Penicillin bei Gonorrhoe.

Wer eine Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt scheut, sollte zum einen die Folgen für sich und andere überdenken, die unbehandelte Geschlechtskrankheiten nach sich ziehen. Er sollte sich aber auch bewußt sein, daß der behandelnde Arzt und sämtliches Pflegepersonal der Schweigepflicht unterliegen.

Die Unfruchtbarkeit

Trotz intensiver Bemühungen gelingt es nicht allen Menschen, ein Kind zu bekommen. Die Ursachen sind unterschiedlich und sowohl beim Mann als auch bei der Frau zu suchen. Der Mann wende sich zur Untersuchung seiner Samenzellen an den Facharzt. Die Frau findet Rat und Hilfe in diesen Fragen beim Frauenarzt (Gynäkologen).

Eingehende Untersuchungen brauchen im allgemeinen nicht vor Ablauf eines Jahres unfreiwilliger Kinderlosigkeit vorgenommen zu werden.

Persönliche Hygiene

Zur täglichen Körperpflege gehört das Waschen der äußeren Geschlechtsteile. Genauso unangenehm, wie sich das tägliche Zusammensein mit Menschen am Arbeitsplatz oder in der Schule gestaltet, die schlecht aus dem Mund riechen oder Schweißgeruch verbreiten, kann das sexuelle Zusammensein erlebt werden, falls nicht beide Partner sauber sind. Sowohl das Begehren als auch der Lustgewinn aus der sexuellen Gemeinschaft können schwinden, wenn man schlechtem Geruch und Unsauberkeit begegnet.

Der Junge soll sich von klein auf daran gewöhnen, sein Glied täglich zu waschen. Dazu gehört das Zurückziehen der Vorhaut und die Entfernung der Absonderung, die sich in der Hautfalte vorfindet. Genauso häufig soll das Mädchen den Bereich der kleinen und großen Schamlippen und des Kitzlers mit Wasser und milder Seife waschen.

Ebenso gehört das tägliche Wechseln der Unterhose zur persönlichen Hygiene.

Empfängnisverhütung

Die Geburtenregelung ist keine neue Erfindung. Seitdem man den Zusammenhang zwischen Beischlaf und Befruchtung kennt, versucht der Mensch, die Befruchtung zu kontrollieren und die Zahl der Kinder zu begrenzen. In vorchristlicher Zeit war eine Methode der Geburtenkontrolle der Kindermord. — Eine uralte Methode ist auch die Abtreibung, zu allen Zeiten und bei allen Völkern angewandt, um die Geburt unerwünschter Kinder zu verhindern. — In der Bibel wird von Onan berichtet, der seinen Samen auf den Boden fallen ließ, als er den Beischlaf mit seiner Schwägerin ausübte. Onan verwendete als Verhütungsmethode die Unterbrechung des Beischlafs, um mit dieser Frau kein Kind zu haben. — Ägyptische Papyrusrollen aus vorchristlicher Zeit berichten davon, daß Frauen Grasbüschel und andere Fremdkörper in die Scheide eingeführt haben, um die Samenzellen daran zu hindern, zu den Eizellen zu gelangen. — Das Präservativ (Kondom) wurde im 16. Jahrhundert von einem italienischen Gynäkologen erfunden, der sich mit der Bekämpfung der Syphilis beschäftigte. Er verfertigte ein Leinenkäppchen, das über den vorderen Teil des Glieds, die Eichel, gezogen werden sollte, um eine weitere Syphilisansteckung zu verhindern. Dabei entdeckte er, daß es gleichzeitig als Behälter für die Samenflüssigkeit diente und damit eine Befruchtung unterband. Später begann man, Präservative u. a. aus Fischblasen und den Blinddärmen von Schafen herzustellen, bis man es lernte, Gummi zu vulkanisieren, das seitdem zur Herstellung von Präservativen verwendet wird. Das Präservativ in seiner jetzigen Form wurde erstmalig in der Mitte des 19. Jahrhunderts von zwei Gynäkologen in England hergestellt.

Anfang der fünfziger Jahre wurden auf dem Gebiet der Geburtenkontrolle revolutionisierende Entdeckungen gemacht. Dieser Frage wird heute intensive Forschung und beachtliche finanzielle Unterstützung zuteil, eine Tatsache, die vor dem Hintergrund der »Bevölkerungsexplosion« gesehen werden muß. Die Begrenzung der Kinderzahl ist heute ein Welternährungsproblem. Man hat berechnet, daß die Bevölkerung der Erde sich bis zum Jahre 2000 verdoppelt haben und dann ca. 7 Milliarden betragen wird. Am stärksten wächst die Bevölkerung in Lateinamerika, Asien und Afrika und man muß u. a. nach Mitteln suchen, die Zahl der Schwangerschaften zu verringern — anders ausgedrückt, die Menschen müssen auch lernen, Verhütungsmethoden anzuwenden, um Armut und Hungertod zu bekämpfen. Deshalb wird der Familienplanung sowohl von staatlicher Seite als auch

Empfängnisverhütung

Die Geburtenregelung ist keine neue Erfindung. Seitdem man den Zusammenhang zwischen Beischlaf und Befruchtung kennt, versucht der Mensch, die Befruchtung zu kontrollieren und die Zahl der Kinder zu begrenzen. In vorchristlicher Zeit war eine Methode der Geburtenkontrolle der Kindermord. — Eine uralte Methode ist auch die Abtreibung, zu allen Zeiten und bei allen Völkern angewandt, um die Geburt unerwünschter Kinder zu verhindern. — In der Bibel wird von Onan berichtet, der seinen Samen auf den Boden fallen ließ, als er den Beischlaf mit seiner Schwägerin ausübte. Onan verwendete als Verhütungsmethode die Unterbrechung des Beischlafs, um mit dieser Frau kein Kind zu haben. — Ägyptische Papyrusrollen aus vorchristlicher Zeit berichten davon, daß Frauen Grasbüschel und andere Fremdkörper in die Scheide eingeführt haben, um die Samenzellen daran zu hindern, zu den Eizellen zu gelangen. — Das Präservativ (Kondom) wurde im 16. Jahrhundert von einem italienischen Gynäkologen erfunden, der sich mit der Bekämpfung der Syphilis beschäftigte. Er verfertigte ein Leinenkäppchen, das über den vorderen Teil des Glieds, die Eichel, gezogen werden sollte, um eine weitere Syphilisansteckung zu verhindern. Dabei entdeckte er, daß es gleichzeitig als Behälter für die Samenflüssigkeit diente und damit eine Befruchtung unterband. Später begann man, Präservative u. a. aus Fischblasen und den Blinddärmen von Schafen herzustellen, bis man es lernte, Gummi zu vulkanisieren, das seitdem zur Herstellung von Präservativen verwendet wird. Das Präservativ in seiner jetzigen Form wurde erstmalig in der Mitte des 19. Jahrhunderts von zwei Gynäkologen in England hergestellt.

Anfang der fünfziger Jahre wurden auf dem Gebiet der Geburtenkontrolle revolutionisierende Entdeckungen gemacht. Dieser Frage wird heute intensive Forschung und beachtliche finanzielle Unterstützung zuteil, eine Tatsache, die vor dem Hintergrund der »Bevölkerungsexplosion« gesehen werden muß. Die Begrenzung der Kinderzahl ist heute ein Welternährungsproblem. Man hat berechnet, daß die Bevölkerung der Erde sich bis zum Jahre 2000 verdoppelt haben und dann ca. 7 Milliarden betragen wird. Am stärksten wächst die Bevölkerung in Lateinamerika, Asien und Afrika und man muß u. a. nach Mitteln suchen, die Zahl der Schwangerschaften zu verringern — anders ausgedrückt, die Menschen müssen auch lernen, Verhütungsmethoden anzuwenden, um Armut und Hungertod zu bekämpfen. Deshalb wird der Familienplanung sowohl von staatlicher Seite als auch

von gemeinnützigen Organisationen steigendes Interesse entgegengebracht. Die zur Zeit wichtigsten Forschungsergebnisse sind orale Mittel (Hormonpillen) und die Plastikspirale (IUP — Intrauterinpeessar, auch Schleife genannt), die in die Gebärmutter eingelegt wird.

Ein Kind gern - aber nur, wenn wir es wollen

Geplante Elternschaft bedeutet, daß die Frau wie auch der Mann selbst bestimmen können, wann und mit wem sie ein Kind haben wollen. Dabei helfen verschiedene Verhütungsmethoden. Der Eigenwert der Sexualität wird dadurch besonders deutlich. Man betrachtet also das sexuelle Zusammensein an sich als ein freudiges, schönes und genußreiches Ereignis, das nicht ständig im Zusammenhang mit dem Wunsch nach Kindern stehen muß. Man kann sich durchaus berechtigt fühlen, mit einem Partner sexuell zusammenzuleben, von dem man keine Kinder zu haben wünscht oder aus verschiedenen Gründen nicht haben kann.

Im Rahmen eines vertrauensvollen Zusammenlebens kann man die Frage der Verhütungsmittel gemeinsam lösen, ohne daß die Freude und der Genuß am Beischlaf gestört werden. Das sexuelle Zusammenleben wird befriedigender und glücklicher, wenn man nicht zu befürchten hat, daß als Folge des Geschlechtsaktes eine unerwünschte Schwangerschaft eintreten wird.

Man muß sich gemeinsam auf eine Verhütungsmethode einigen, die beiden entgegenkommt. Sowohl körperliche als auch gefühlsmäßige Faktoren beeinflussen die Wahl. Im einen Partnerverhältnis übernimmt der Mann die Sicherheitsvorkehrungen, in einem anderen erweist es sich als angebrachter, daß die Frau sich schützt. Es ist jedoch notwendig, vor dem Beischlaf sich auf eine Verhü-

tungsmethode zu einigen. In einem so intimen Bereich, wie es das sexuelle Zusammensein ist, werden Scham und Furcht abnehmen, wenn man mit seinem Partner Verhütungsmethoden bespricht. Wer befürchtet, als Partner nicht auszureichen, oder »es« nicht zu können — Vorstellungen, die zu Beginn eines sexuellen Verhältnisses oft bestehen — kommt leichter darüber hinweg, sobald die Frage der Verhütungsmittel gemeinsam erörtert wird. Daraus werden sich eine Verminderung der Spannung und ein größeres Vertrauen zum anderen Partner ergeben. — Bei rein zufälligen sexuellen Kontakten sollte man strikt darauf achten, sich selbst zu schützen.

Unterbrochener Beischlaf

Man sagt auch: »der Mann paßt auf«, oder »er zieht sich zurück«. Unter dieser Methode versteht man, daß der Mann, sobald er den Orgasmus herannahen spürt, schnell das Glied aus der Scheide zieht und die Samenflüssigkeit außerhalb entleert.

Vorteil: Es bedarf keiner vorbereitenden Maßnahme.

Nachteile: Der unterbrochene Beischlaf (Coitus interruptus) erfordert erhebliche Selbstkontrolle. Bei Müdigkeit und insbesondere unter Einwirkung von Alkohol ist die Möglichkeit herabgesetzt, den Beginn der Samenentleerung unter Kontrolle zu halten. Einige Tropfen Samenflüssigkeit können nämlich unbemerkt vor der eigentlichen Samenentleerung austreten und zur Befruchtung führen. Bei der Samenentleerung außerhalb der Scheide kann auch nachträglich Samenflüssigkeit eindringen. Der Beischlaf wird abrupt verkürzt, und sowohl der Mann als auch die Frau bringen sich um das Nacherleben. Die Frau hat es schwerer, zum Orgasmuserlebnis zu kommen, besonders dann, wenn sie es gleichzeitig mit dem Mann erreichen will. Beide können während des Beischlafs befürchten, daß ihre Vorsicht nicht ausreicht, was den Genuß beeinträchtigt. Der Beischlaf kann auch nicht wiederholt werden, denn wenn das Glied erneut in die Scheide eingeführt wird, ist das Risiko einer Befruchtung wegen der noch im Glied befindlichen Samenzellen groß.

Zyklusmethode

(sogenannte »empfangnisfreie Tage«)

Die Technik dieser Methode geht davon aus, so lange keinen Beischlaf auszuüben, wie das Risiko für eine Befruchtung am größten ist, nämlich in der Zeit vor dem Eisprung. Einige Tage danach bis hin zur nächsten Menstruation soll es zu keiner Befruchtung kommen können. Die Methode setzt jedoch voraus, daß die Frau »weiß«, wann der Eisprung eingetreten ist, was theoretisch nur bei ganz regelmäßigen Menstruationszyklen berechnet werden könnte.

Vorteile: Weder vor noch nach dem Beischlaf sind Vorkehrungen erforderlich.

Nachteile: Die Schwierigkeit besteht darin, den Zeitpunkt des Eisprungs festzustellen. Da die Spermazellen noch mehrere Tage nach dem Beischlaf befruchtungsfähig sein können, ist die Zyklusmethode sehr unsicher. Die alte Bezeichnung »empfangsfreie Tage« ist nicht zutreffend. Außerdem kann man bei dieser Methode keinen Beischlaf ausführen, wenn man es vielleicht gerade will oder dazu bereit ist.

Unter dem Namen »Methode Ogino-Knaus« wird diese Form der Empfängnisverhütung in Deutschland weiterhin teilweise bedenkenlos oder aber mit zu geringen Einschränkungen propagiert.

Spülungen

Unter dieser Methode versteht man den Versuch, mit einer Handdusche oder einer besonderen Spülvorrichtung die Samenflüssigkeit aus der Scheide zu spülen, die sich dort unmittelbar nach vollendetem Beischlaf angesammelt hat.

Vorteil: Einige meinen, diese Methode sei möglicherweise besser als gar keine Verhütungsmaßnahme, aber selbst das ist falsch.

Nachteile: Ein Teil der Samenflüssigkeit kann durch den Wasserdruck sogar in die Gebärmutter gespült werden. Viele Ärzte sind der Ansicht, man solle Spülungen — aufgrund des Infektionsrisikos — nicht unnötigerweise durchführen, da die Scheide sich sozusagen »selbst reinigt«. (Dies sollte jedoch nicht mit der täglichen Hygiene der kleinen und großen Schamlippen und des Kitzlers verwechselt werden!)

Chemische Mittel

Zahlreiche unterschiedliche chemische Mittel sind im Handel, wie Cremes, Gelees, Zäpfchen, Tabletten oder Sprayflüssigkeiten; sie werden in die Scheide der Frau eingeführt. Ihre Funktion beruht zum einen auf einer abtötenden Wirkung gegenüber den Samenzellen, zum anderen auf einer Sperrwirkung, d. h. sie hindern die Samenzellen daran, weiter vorzudringen. Sie werden unmittelbar vor dem Beischlaf eingeführt, wobei sich Gelees, Zäpfchen und Tabletten erst nach einigen Minuten in der Scheide auflösen, sofern genügend Feuchtigkeit vorhanden ist, während Cremes und Sprayflüssigkeiten sofort wirksam sind. Alle Mittel können früher an-

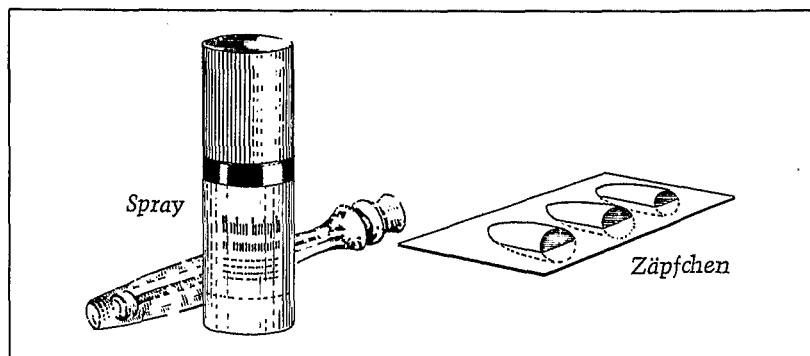


Abbildung 7: Chemische Mittel

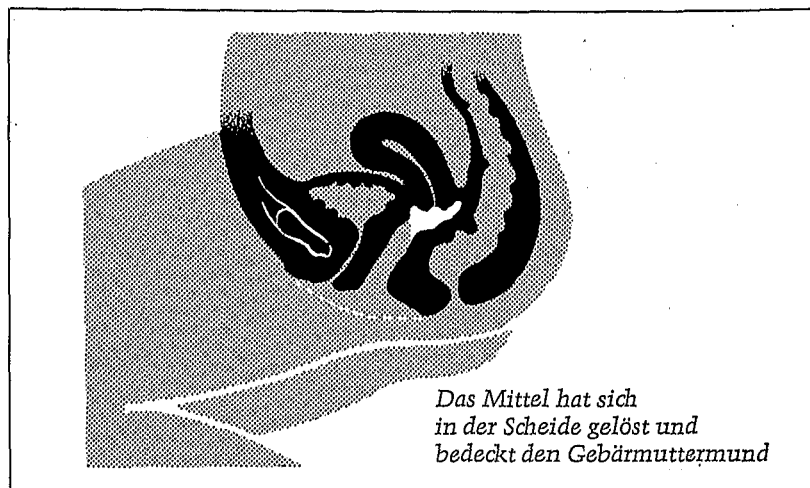


Abbildung 8: Anwendungsbereich der chemischen Mittel

gewandt werden, aber die Frau darf sich dann nicht mehr erheben, um einem Herausfließen vorzubeugen. Bei wiederholtem Beischlaf wird das chemische Mittel erneuert. Das Mittel wird entweder mit den Fingern oder einer besonderen Dosierungsvorrichtung eingeführt — das hängt von dem angewendeten Präparat ab. Die Mittel sind rezeptfrei und werden in Beratungszentren für Geburtenregelung, Drogerien, Apotheken oder durch Versandgeschäfte verkauft. Die Preise schwanken je nach Präparat und Größe der Packung zwischen 5,— und 12,— DM. Wenn das Eintreten einer Schwangerschaft vollständig ausgeschlossen werden soll, darf das chemische Mittel nicht allein, sondern nur in Kombination mit einer anderen Verhütungsmethode verwendet werden (z. B. Pessar oder Präservativ).

Vorteile: Chemische Mittel sind leicht zugänglich. Der Besuch bei einem Arzt ist nicht erforderlich.

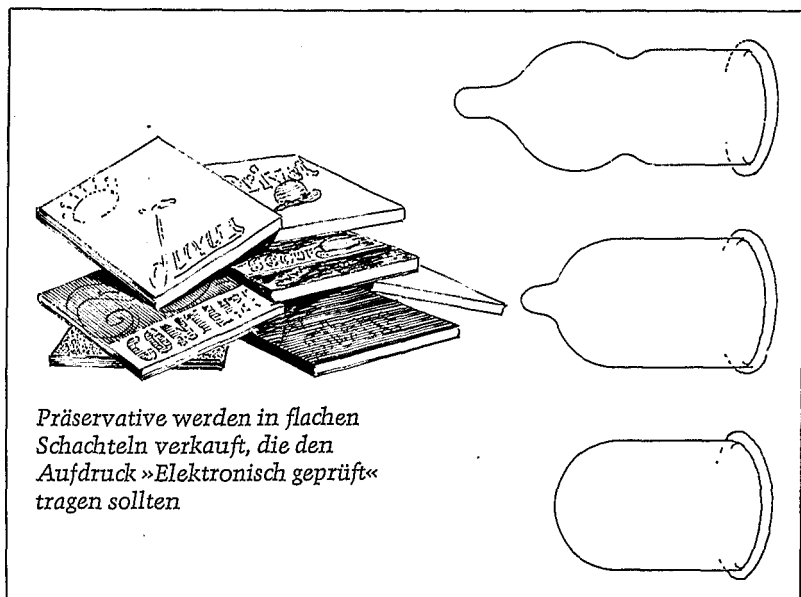
Nachteile: Chemische Mittel sollten nur zusammen mit einer anderen Verhütungsmethode verwendet werden. Zu häufige Benutzung kann dem Scheidenraum schaden.

Präservativ

Außer Präservativen sind keine anderen Schutzmittel für den Mann im Handel. Das Präservativ (das Kondom) ist eine dünne Gummihülle, die über das steife Glied gerollt wird, um die Samenflüssigkeit aufzunehmen. Um einen sicheren Schutz gegen eine Befruchtung zu erreichen, sollte das Präservativ während des ganzen Beischlafes angewandt werden; es wird also bereits übergezogen, bevor das Glied zum ersten Mal in die Scheide eingeführt wird. Am Ende des Beischlafes soll der Mann — wenn die Steifheit zurückgeht — das Präservativ an der Wurzel des Gliedes leicht festhalten, während er das Glied gleichzeitig herauszieht. Es besteht sonst die Gefahr, daß das Präservativ abrutscht. Bei wiederholtem Beischlaf wird ein neues Präservativ übergezogen. Eine weitere Sicherheit wird durch Kombination des Präservativs mit einem chemischen Mittel in der Scheide der Frau erreicht. Nicht alle in Deutschland angebotenen Präservative haben eine besondere Sicherheitskontrolle durchlaufen — darum die Angaben der Hersteller beachten!

Präservative gibt es in unterschiedlich großen Packungen, die in Eheberatungsstellen, Drogerien, Automaten, Apotheken, beim Frieseur und durch Versandgeschäfte verkauft werden. Die Preise schwanken zwischen 0,30 und 2,— DM pro Stück.

Vorteile: Es ist kein Besuch bei einem Arzt erforderlich. Präservative sind überall leicht erhältlich. Das Präservativ stellt darüber hinaus das einzige Verhütungsmittel dar, das einen gewissen Schutz gegenüber der Gonorrhoe bietet. Falls der Mann an Gonorrhoe erkrankt ist, befinden sich die Bakterien um die Mündung der Harnröhre herum und es erfolgt keine Ansteckung der Frau, wenn das Präservativ während des ganzen Beischlafes verwendet



Präservative werden in flachen Schachteln verkauft, die den Aufdruck »Elektronisch geprüft« tragen sollten

Abbildung 9: Präservativ

wird. Umgekehrt wird eine Verbreitung der Bakterien von der Scheide der Frau auf den Mann erschwert, wenn er sich mit einem Präservativ schützt.

Nachteile: Eine gewisse Aufmerksamkeit ist beim Überrollen erforderlich, da das Präservativ sonst reißen kann. Außerdem kann es — nach Erschlaffung des Gliedes — abgleiten und in der Scheide verbleiben, wenn das Glied herausgezogen wird. Bei ungeprüften Präservativen ist keine Sicherheit gewährleistet.

Pessar

Das Pessar ist eine Gummischale mit federndem Rand. Es wird auf der Innen- und Außenseite mit einem chemischen Mittel bestrichen, in die Scheide der Frau eingesetzt und bedeckt den Gebärmuttermund, so daß die Samenzellen daran gehindert werden, in die Gebärmutter einzudringen. Pessare gibt es in verschiedenen Größen. Die Größe ist individuell und muß von einem Arzt angemessen werden. Ein gutsitzendes Pessar wird im allgemeinen weder vom Mann noch von der Frau während des Beischlafes verspürt. Es kann Stunden vor dem zu erwartenden Beischlaf oder während des Vorspiels eingesetzt werden und wird wieder frühestens nach 8 Stunden herausgenommen. Bei mehrmaligem, aufeinanderfolgendem Beischlaf kann das chemische Mittel in der Scheide jedesmal erneuert werden. Die Größe seines Pessars sollte man jedes halbe Jahr überprüfen lassen. Fehlgeburt, Entbindung, starke Abmagerung oder Gewichtszunahme machen eine Änderung der Größe erforderlich. Nach einer Entbindung müssen etwa 6 Wochen verstreichen, bis eine neue Größe angepaßt wird. Bei schlechter Behandlung des Pessars, durch die das Gummi spröde wird oder sich der federnde Rand ändert, ist ein neues erforderlich, wobei man bei der alten Größe verbleiben kann. Es wird in einem kleinen Behälter angeboten, in dem es dann gereinigt, getrocknet und eingepudert verwahrt wird. Beim Anpassen lernt man, das Pessar mit den Fingern einzusetzen.

Darüberhinaus gibt es einen weiteren Typ, die sogenannte *Gebärmutterkappe*. Sie wird über den Gebärmuttermund gesetzt und meistens von den Frauen verwendet, für die ein gewöhnliches Scheidenpessar ungeeignet ist. Das Anpassen muß durch einen Arzt erfolgen.

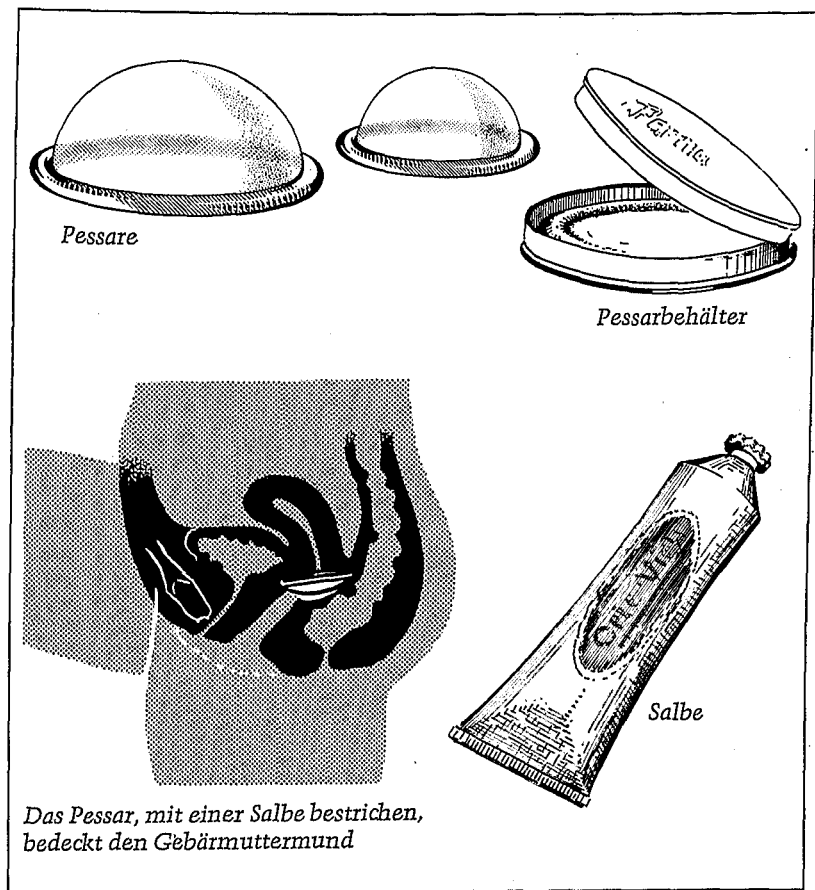


Abbildung 10: Pessar

Ein Pessar kostet ca. 8,— bis 18,— DM. Dazu kommen die Kosten für chemische Mittel.

Vorteile: Das Pessar ist ein zuverlässiges Verhütungsmittel, wenn es richtig behandelt und gemäß Gebrauchsanweisung benutzt wird. Es kann, lange bevor es zu einem Beischlaf kommt, eingesetzt werden, wobei eine zusätzliche Dosis eines chemischen Mittels vor dem Beischlaf erforderlich ist, falls das Einsetzen bereits einige Stunden zurückliegt.

Nachteile: Die Form der Scheide gestattet es nicht allen Frauen, ein Pessar zu benutzen. Dringend erforderlich ist das nochmalige Überprüfen der Pessargröße bei einem zweiten Arztbesuch, da das Pessar beim ersten Mal aufgrund einer sehr häufig auftretenden Verkrampfung zu klein bemessen sein kann.

Hormonpillen

Hormonpillen (meist einfach »die Pille« genannt) werden in weiten Teilen der Welt seit Mitte der fünfziger Jahre von vielen Frauen eingenommen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß sie für die meisten Frauen unschädlich sind. Viele verschiedene Fabrikate mit gleicher Wirkung sind im Handel. Die heutigen Präparate wirken nach folgendem Prinzip: Nach der Befruchtung und Weiterentwicklung eines Eies zum Embryo, also während der gesamten Schwangerschaft, werden aufgrund hormonaler Veränderungen keine weiteren Eier ausgebildet. Diese Tatsache läßt sich zur Verhinderung von Schwangerschaften ausnutzen: Man setzt dem Körper in Form von Pillen dieselben (künstlichen) Hormone zu, wie sie auch von einer schwangeren Frau gebildet werden. Das Ergebnis: es erfolgt kein Eisprung und somit auch keine Befruchtung.

Ein Pessar kostet ca. 8,— bis 18,— DM. Dazu kommen die Kosten für chemische Mittel.

Vorteile: Das Pessar ist ein zuverlässiges Verhütungsmittel, wenn es richtig behandelt und gemäß Gebrauchsanweisung benutzt wird. Es kann, lange bevor es zu einem Beischlaf kommt, eingesetzt werden, wobei eine zusätzliche Dosis eines chemischen Mittels vor dem Beischlaf erforderlich ist, falls das Einsetzen bereits einige Stunden zurückliegt.

Nachteile: Die Form der Scheide gestattet es nicht allen Frauen, ein Pessar zu benutzen. Dringend erforderlich ist das nochmalige Überprüfen der Pessargröße bei einem zweiten Arztbesuch, da das Pessar beim ersten Mal aufgrund einer sehr häufig auftretenden Verkrampfung zu klein bemessen sein kann.

Hormonpillen

Hormonpillen (meist einfach »die Pille« genannt) werden in weiten Teilen der Welt seit Mitte der fünfziger Jahre von vielen Frauen eingenommen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß sie für die meisten Frauen unschädlich sind. Viele verschiedene Fabrikate mit gleicher Wirkung sind im Handel. Die heutigen Präparate wirken nach folgendem Prinzip: Nach der Befruchtung und Weiterentwicklung eines Eies zum Embryo, also während der gesamten Schwangerschaft, werden aufgrund hormonaler Veränderungen keine weiteren Eier ausgebildet. Diese Tatsache läßt sich zur Verhinderung von Schwangerschaften ausnutzen: Man setzt dem Körper in Form von Pillen dieselben (künstlichen) Hormone zu, wie sie auch von einer schwangeren Frau gebildet werden. Das Ergebnis: es erfolgt kein Eisprung und somit auch keine Befruchtung.

Die Aufdrucke der Wochentage erleichtern es der Frau, täglich ihre Pille zu nehmen

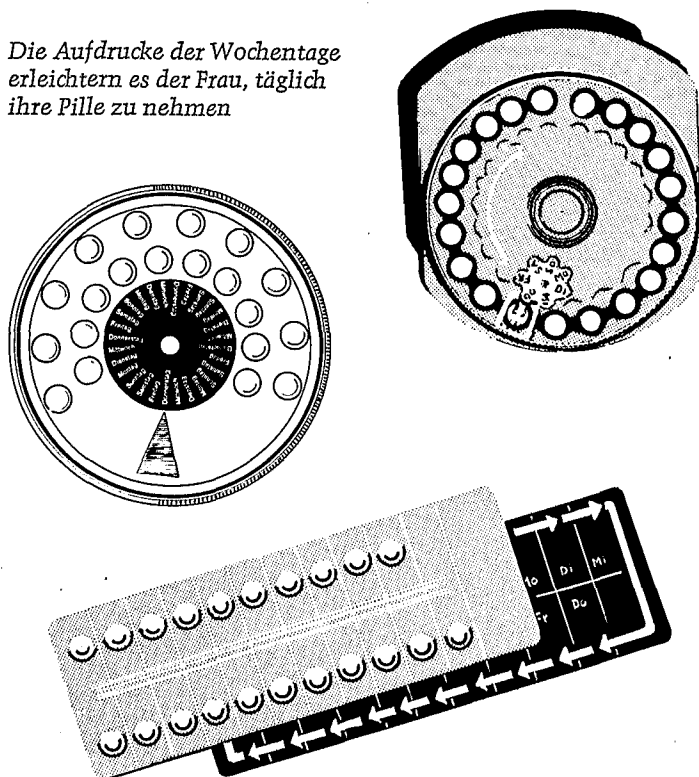


Abbildung 11: Hormonpillen

Pille erneut für 3 Wochen. Ist man es gewohnt, sie abends einzunehmen und vergißt es einmal, so kann man sie stattdessen am nächsten Morgen schlucken und fährt dann mit dem Einnehmen am selben Abend wie gewöhnlich fort. Zwischen dem Einnehmen der Pille dürfen jedoch nicht mehr als 36 Stunden verstreichen. Hat man es über einen längeren Zeitraum hinweg vergessen, sollte man das Einnehmen zwar bis zur letzten Pille fortsetzen, sich aber *durch andere Maßnahmen* gegen eine Schwangerschaft schützen. Wenn man die Hormonpillen gemäß Gebrauchsanweisung nimmt, bieten sie sicheren Schutz gegen eine Schwangerschaft. Der Schutz erstreckt sich natürlich auch auf die 7 pillenfreien Tage.

Hormonpillen sind nur auf ein vom Arzt ausgeschriebenes Rezept hin erhältlich. (Vergleiche hierzu auch Seite 54 und den Anhang dieser Broschüre, Seite 80.) Sie sind in Apotheken zu kaufen und kosten für einen Monat rund 5,— DM.

Einige »Anti-Baby-Pillen« haben bei manchen Frauen eine Reihe von Nebenwirkungen zur Folge, zu denen vor allem Kopfschmerzen, Übelkeit und Gewichtszunahme zählen. Im allgemeinen schwinden diese Beschwerden jedoch nach einiger Zeit. Manche Frauen sind der Ansicht, daß die Pille ihr sexuelles Interesse und ihre allgemeine Stimmung nachteilig beeinflußt, während im Gegensatz dazu andere behaupten, sich wohler zu fühlen und sexuell freudiger gestimmt zu sein, seitdem sie mit der Einnahme begonnen haben. Die Nebenwirkungen können von Fabrikat zu Fabrikat wechseln, was dazu führt, daß man auf Anraten des Arztes eine andere Sorte wählt und sich daraufhin wohler fühlen wird.

Vorteile: Die Methode bietet vollständige Sicherheit. Vor und nach dem Beischlaf sind keine Maßnahmen erforderlich. Die Regelblutung wird geringer, regelmäßig und weniger schmerzhaft.

Nachteile: Viele Frauen sind aufgrund der Nebenwirkungen nicht gewillt, die Methode anzuwenden. Zur Rezepterneuerung ist erneuter Arztbesuch erforderlich. Das tägliche Einnehmen der Pille darf nie vergessen werden. Frauen, die den Beischlaf nur wenig und unregelmäßig ausführen, glauben manchmal, das ganze mache zu viele »Umstände«. Thrombosegefährdeten Frauen wird von einer Einnahme der Pille abgeraten.

Gebärmuttereinlage

(Intrauterines Verhütungsmittel, kurz »Schleife« genannt.)

Die Methode basiert auf der Tatsache, daß ein Fremdkörper in der Gebärmutter eine Schwangerschaft verhindern kann. Diese Erkenntnis ist keineswegs neu. Rund dreißig Jahre lang hat man mit wechselndem Erfolg verschiedene Einlagetypen in der Gebärmutter ausprobiert. Sowohl in ihrer Form als auch im Material wechselten die Einlagen. Bei Plastik ist man auf ein Material gestoßen, das alle Forderungen hinsichtlich Formtreue und Gewebeverträglichkeit der Einlage erfüllt. Die Schleife — die von unterschiedlicher Form und Größe sein kann — wird mit einer besonderen Einführvorrichtung in die Gebärmutter eingesetzt. Sie kann auf unbegrenzte Zeit darin verbleiben, es sei denn, die Frau möchte sie aus diesem oder jenem Grunde — z. B. wenn sie sich ein Kind wünscht — wieder herausnehmen. Das Einsetzen kann manchmal geringe Schmerzen verursachen und muß von einem Arzt durchgeführt werden. Die Schleife bedarf keiner »persönlichen Pflege«, aber im ersten Vierteljahr sind Kontrollbesuche beim Arzt erforderlich. Die Methode wird als ungefährlich angesehen und bietet einen

Nachteile: Viele Frauen sind aufgrund der Nebenwirkungen nicht gewillt, die Methode anzuwenden. Zur Rezepterneuerung ist erneuter Arztbesuch erforderlich. Das tägliche Einnehmen der Pille darf nie vergessen werden. Frauen, die den Beischlaf nur wenig und unregelmäßig ausführen, glauben manchmal, das ganze mache zu viele »Umstände«. Thrombosegefährdeten Frauen wird von einer Einnahme der Pille abgeraten.

Gebärmuttereinlage

(Intrauterines Verhütungsmittel, kurz »Schleife« genannt.)

Die Methode basiert auf der Tatsache, daß ein Fremdkörper in der Gebärmutter eine Schwangerschaft verhindern kann. Diese Erkenntnis ist keineswegs neu. Rund dreißig Jahre lang hat man mit wechselndem Erfolg verschiedene Einlagetypen in der Gebärmutter ausprobiert. Sowohl in ihrer Form als auch im Material wechselten die Einlagen. Bei Plastik ist man auf ein Material gestoßen, das alle Forderungen hinsichtlich Formtreue und Gewebeverträglichkeit der Einlage erfüllt. Die Schleife — die von unterschiedlicher Form und Größe sein kann — wird mit einer besonderen Einführvorrichtung in die Gebärmutter eingesetzt. Sie kann auf unbegrenzte Zeit darin verbleiben, es sei denn, die Frau möchte sie aus diesem oder jenem Grunde — z. B. wenn sie sich ein Kind wünscht — wieder herausnehmen. Das Einsetzen kann manchmal geringe Schmerzen verursachen und muß von einem Arzt durchgeführt werden. Die Schleife bedarf keiner »persönlichen Pflege«, aber im ersten Vierteljahr sind Kontrollbesuche beim Arzt erforderlich. Die Methode wird als ungefährlich angesehen und bietet einen

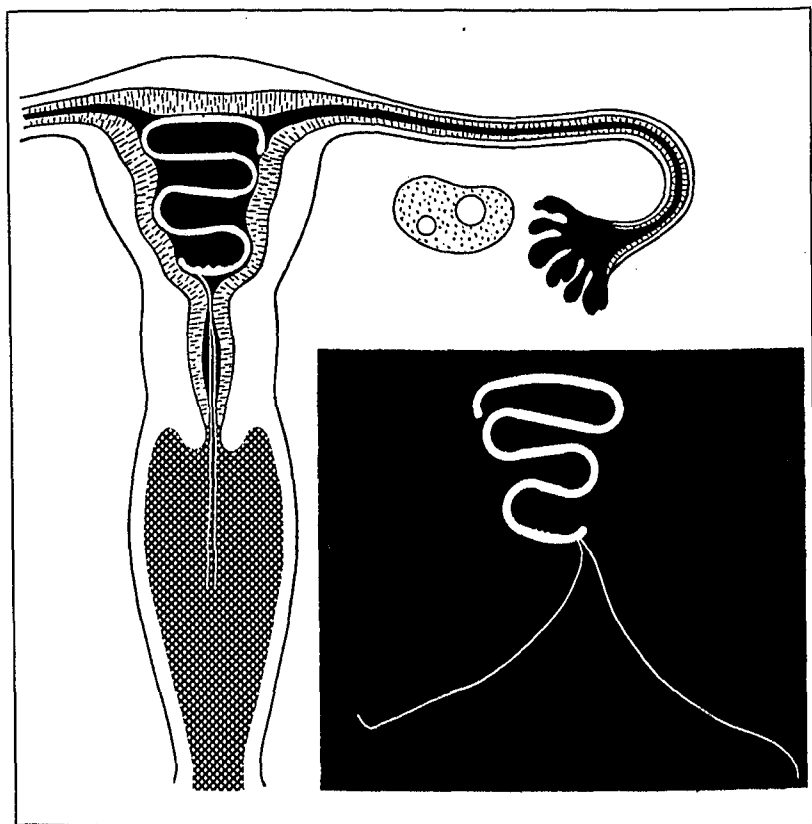


Abbildung 12: Intrauterines Verhütungsmittel (Schleife)

sehr guten Schutz gegen Schwangerschaft. Nur etwa zwei Prozent aller Frauen, die die Schleife während eines Jahres benutzt haben, werden schwanger.

Manchmal hat die Schleife Komplikationen zur Folge, etwa unregelmäßige Blutungen, Schmerzen, Ausfluß und Entzündungen, die insbesondere während der ersten Monate der Benutzung auftreten. In Einzelfällen wird die Einlage von der Gebärmutter ausgestoßen. Bei Frauen, die bereits geboren haben, sind eher die Voraussetzungen gegeben, die Schleife ohne Beschwerden zu tragen.

Vorteile: Die Schleife erfordert lediglich zu Anfang Initiative von seiten der Frau. Falls keine Komplikationen auftreten, kann die Schleife ohne zeitliche Begrenzung in der Gebärmutter verbleiben.

Nachteile: Die Methode ist für Frauen, die noch nicht schwanger waren, weniger geeignet. Zum Einsetzen und zur Kontrolle ist das Aufsuchen eines Arztes erforderlich.

Zukünftige Verhütungsmittel

Die Entwicklung auf dem Gebiet der Verhütungsmittel läßt erkennen, daß mit der allgemeinen Verwendung neuer Formen von Hormonpräparaten demnächst zu rechnen ist. Seit dem Aufkommen der Hormonpillen hat man die Hormondosierung immer weiter herabsetzen können, ohne das Ergebnis: Verhinderung des Eisprungs, zu beeinflussen. Darüberhinaus hat es sich gezeigt, daß eines der beiden in den Pillen enthaltenen Hormone den Schleim im Gebärmutterhals so beeinflusst, daß keine Spermazellen hindurchdringen können. Diese Veränderung, durch die eine Schwangerschaft verhindert werden kann, ergibt sich bereits bei sehr niedrigen Hormondosierungen. Die Eierstöcke können dadurch auf normale Weise regel-

mäßig Eier ausstoßen. Außer derartigen Präparaten, die in Pillenform täglich eingenommen werden, untersucht man auch Injektionen mit langandauernder Wirkung zu verabreichen, beispielsweise eine Injektion jährlich.

Außerdem arbeitet man mit Präparaten, die *nach* dem Beischlaf eingenommen werden können und trotzdem die Entwicklung einer Schwangerschaft verhindern. Darüberhinaus ist die Entwicklung von Mitteln denkbar, die eine Menstruation auslösen, wenn sie »überfällig« ist oder ausbleibt, die sogenannte »Pille danach«. Aber die Forschung interessiert sich nicht nur für Mittel, die von der Frau eingenommen werden. Es werden auch Möglichkeiten untersucht, den Mann vorübergehend befruchtungsunfähig (steril) zu machen.

Wer berät über Verhütungsmittel?

Nicht überall bestehen gleich große Möglichkeiten, sachkundige Beratung über Verhütungsmittel zu erhalten, was unter anderem auf einen Mangel an speziell hierfür ausgebildeten Ärzten zurückzuführen ist. Die neuen Verhütungsmethoden (Hormonpillen und Schleife) erfordern unbedingt die Beratung durch einen Arzt. Es gibt aber noch einzelne Ärzte, die nicht bereit sind, Verhütungsmittel zu empfehlen, die Pille zu verschreiben, ein Pessar einzupassen oder eine Schleife einzusetzen. In diesem Fall wende man sich ruhig an einen anderen Arzt. — Es beraten über Verhütungsmittel: Fachärzte für Gynäkologie (Frauenärzte), Mütterberatungsstellen, Hausärzte (Geburtshelfer), Ärztekammern.

Die Adressen der Ärzte sind am leichtesten im Branchenverzeichnis des Telefonbuches unter »Praktische Ärzte«, »Fachärzte für Frauenkrankheiten und Geburtshilfe« oder im Ärzteverzeichnis jeder Apotheke zu finden.

Die *Beratungsstellen* in der Bundesrepublik sind, nach Bundesländern geordnet, am Ende des Buches aufgeführt.

Wer ein Rezept für die Pille braucht, kann sich auch an die Sozialreferate der *Allgemeinen Studentenausschüsse* (AStA, Sozialreferat) der Universitäten und Hochschulen wenden. Dort erhält man im allgemeinen — selbst wenn man nicht Student ist — entsprechende Hinweise. Nach unserer Kenntnis sind in den nachfolgenden Hochschulstädten diese Auskunftsmöglichkeiten gegeben: Aachen, Berlin, Bochum, Bonn, Braunschweig, Erlangen, Essen, Frankfurt, Freiburg, Gießen, Göttingen, Hamburg, Hannover, Heidelberg, Karlsruhe, Kiel, Köln, Konstanz, Marburg, München, Münster, Oldenburg, Saarbrücken, Stuttgart, Tübingen.

Gibt es eine Altersgrenze bei der Beratung über Verhütungsmittel?

Das Gesetz stellt die Verführung eines unbescholtenen Mädchens unter 16 Jahren zum Beischlaf unter Strafe. Es gibt jedoch keine Festsetzung der Altersgrenze bei der Beratung über Verhütungsmittel. Viele Jugendliche scheuen davor zurück, sich bei einem Arzt Rat zu holen. Einige meinen, sie seien zu jung, andere vermuten, sie müßten die Erlaubnis der Eltern haben, oder der Arzt werde Kontakt mit den Angehörigen aufnehmen. Zu diesen Besorgnissen gibt es kaum Veranlassung. Ein Arzt unterliegt der *Schweigepflicht* und eventuelle Kontakte darf er nur mit Zustimmung des Rat-suchenden aufnehmen. Wer die Verantwortung für eine sexuelle Verbindung übernehmen kann und will, muß sich die Kenntnisse der Methoden zur Verhütung einer Schwangerschaft aneignen.

Die *Beratungsstellen* in der Bundesrepublik sind, nach Bundesländern geordnet, am Ende des Buches aufgeführt.

Wer ein Rezept für die Pille braucht, kann sich auch an die Sozialreferate der *Allgemeinen Studentenausschüsse* (AStA, Sozialreferat) der Universitäten und Hochschulen wenden. Dort erhält man im allgemeinen — selbst wenn man nicht Student ist — entsprechende Hinweise. Nach unserer Kenntnis sind in den nachfolgenden Hochschulstädten diese Auskunftsmöglichkeiten gegeben: Aachen, Berlin, Bochum, Bonn, Braunschweig, Erlangen, Essen, Frankfurt, Freiburg, Gießen, Göttingen, Hamburg, Hannover, Heidelberg, Karlsruhe, Kiel, Köln, Konstanz, Marburg, München, Münster, Oldenburg, Saarbrücken, Stuttgart, Tübingen.

Gibt es eine Altersgrenze bei der Beratung über Verhütungsmittel?

Das Gesetz stellt die Verführung eines unbescholtenen Mädchens unter 16 Jahren zum Beischlaf unter Strafe. Es gibt jedoch keine Festsetzung der Altersgrenze bei der Beratung über Verhütungsmittel. Viele Jugendliche scheuen davor zurück, sich bei einem Arzt Rat zu holen. Einige meinen, sie seien zu jung, andere vermuten, sie müßten die Erlaubnis der Eltern haben, oder der Arzt werde Kontakt mit den Angehörigen aufnehmen. Zu diesen Besorgnissen gibt es kaum Veranlassung. Ein Arzt unterliegt der *Schweigepflicht* und eventuelle Kontakte darf er nur mit Zustimmung des Rat-suchenden aufnehmen. Wer die Verantwortung für eine sexuelle Verbindung übernehmen kann und will, muß sich die Kenntnisse der Methoden zur Verhütung einer Schwangerschaft aneignen.



Gefühle der Scham oder Furcht sollten einen nicht davon abhalten, saßgemäße Schritte zu unternehmen. Wenn die Beschaffung von Verhütungsmitteln, die nur vom Arzt verschrieben werden können, am Wohnort Schwierigkeiten bereitet, sollte man eines der anderen leicht erhältlichen Mittel verwenden.

Welche Verhütungsmittel beim ersten Mal?

Es kann ohne weiteres vorkommen, daß ein Mädchen nach dem ersten Beischlaf ihres Lebens schwanger wird. Deshalb ist es notwendig, daß der junge Mann ein Präservativ verwendet. Zusätzlich kann das Mädchen ein chemisches Mittel kaufen, das in die Scheide eingeführt wird. — Manche Ärzte sind bereit, einem Mädchen auch vor dem ersten Beischlaf ein Pessar einzusetzen oder Hormonpillen zu verschreiben.

Wann?

Die meisten Menschen beginnen ihr sexuelles Zusammenleben, weil sie sich liebhaben und zueinander hingezogen fühlen. Einige fangen früh damit an — andere später. Deshalb ist auch keine Regel aufzustellen, aus der hervorgeht, wann der Zeitpunkt für den Beginn eines sexuellen Zusammenlebens gekommen ist. Dies muß immer ein persönlicher Entschluß bleiben — im Vertrauen darauf, etwas zu tun, das man sich wünscht und wofür man bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen. *Wer sich in eine sexuelle Verbindung hineindrängen läßt, oder sich der Gefahr ungewollter Elternschaft durch fehlende Kenntnisse über Verhütungsmittel aussetzt, macht einen schlechten Anfang.*

Es gibt keine fertig zugeschnittenen Muster, nach denen alle leben können. Wer vor dem Gedanken an einen Geschlechtsverkehr zurückscheut oder sich fürchtet, dem kann ein Gespräch über seine Bedenken und Gefühle mit einer verständigen und erfahrenen Persönlichkeit, zu der man Vertrauen hat, helfen. Manchmal sind die richtigen Personen eines der beiden Elternteile, ein Verwandter, ein Lehrer oder ein älterer Freund. Man kann sich auch an eine der Beratungsstellen wenden.

Zweisamkeit

Es kann geschehen, daß sowohl Mädchen als auch Jungen »beim ersten Mal« derart aufgeregt und voller Erwartung sind, daß der Beischlaf mißlingt. Das Glied vermag nicht in die verkrampfte Scheide einzudringen, oder es verliert beim Eindringen seine Steifheit. Man wird sich dann Zeit lassen und mit den Liebkosungen

fortfahren. Es ist auch wichtig, daß sich beide ruhig und entspannt fühlen. Anfängliche Schwierigkeiten und Probleme des sexuellen Zusammenseins werden am besten gelöst, wenn die Partner offen und freimütig miteinander sprechen. Man sollte seine Gedanken und Gefühle mit dem anderen Partner austauschen, statt vor sich hinzubrüten. Viele Frauen sind enttäuscht darüber, daß sie am Anfang eines Zusammenlebens keinen Orgasmus erreichen. Sie sin-
nen darüber nach, ob sie »falsch gebaut« sind. Um nicht zu verletzen, täuschen sie möglicherweise Befriedigung vor.

Das sexuelle Zusammenleben hat eine bedeutende »technische« Seite. Gemeinsam mit seinem Partner wird man sie durch Übung wie auch durch sachgemäße Information verbessern können. Mit der Zeit lernt man diejenigen Körperstellen des anderen kennen, die für eine sexuelle Erregung am empfänglichsten sind. Die besseren Kenntnisse steigern die gegenseitige Freude und Lust. Wer seinem Partner jedoch vorenthält, was er als schön empfindet und was er am liebsten mag, der verbaut dem anderen wie sich selbst den Weg. Es gibt Männer, die sich als »Versager« betrachten, weil sie ihre Partnerin nicht zufriedenzustellen vermögen. So wird sie unwillig und am sexuellen Zusammenleben uninteressiert und der Mann fühlt sich minderwertig.

Wenn ein sexuelles Verhältnis zerbricht, so liegt die Schuld nur selten bei *einem* Partner, denn das sexuelle Zusammenleben wird von *zwei* Menschen gemeinsam bestimmt. Es geht nicht darum, »jemandem zu Willen zu sein«, etwas zu »kriegen« oder nur zu »geben«, sondern es geht um ein fröhliches, aufrichtiges Zusammensein. Im Laufe der Jahre wird man sicherer. Genau, wie man auf anderen Gebieten des Zusammenlebens lernen muß, sich den Eigenheiten und Bedürfnissen anderer anzupassen, um Übereinstimmung zu erzielen, so gilt dies auch auf sexuellem Gebiet. Ähn-

fortfahren. Es ist auch wichtig, daß sich beide ruhig und entspannt fühlen. Anfängliche Schwierigkeiten und Probleme des sexuellen Zusammenseins werden am besten gelöst, wenn die Partner offen und freimütig miteinander sprechen. Man sollte seine Gedanken und Gefühle mit dem anderen Partner austauschen, statt vor sich hinzubrüten. Viele Frauen sind enttäuscht darüber, daß sie am Anfang eines Zusammenlebens keinen Orgasmus erreichen. Sie sin-
nen darüber nach, ob sie »falsch gebaut« sind. Um nicht zu verletzen, täuschen sie möglicherweise Befriedigung vor.

Das sexuelle Zusammenleben hat eine bedeutende »technische« Seite. Gemeinsam mit seinem Partner wird man sie durch Übung wie auch durch sachgemäße Information verbessern können. Mit der Zeit lernt man diejenigen Körperstellen des anderen kennen, die für eine sexuelle Erregung am empfänglichsten sind. Die besseren Kenntnisse steigern die gegenseitige Freude und Lust. Wer seinem Partner jedoch vorenthält, was er als schön empfindet und was er am liebsten mag, der verbaut dem anderen wie sich selbst den Weg. Es gibt Männer, die sich als »Versager« betrachten, weil sie ihre Partnerin nicht zufriedenzustellen vermögen. So wird sie unwillig und am sexuellen Zusammenleben uninteressiert und der Mann fühlt sich minderwertig.

Wenn ein sexuelles Verhältnis zerbricht, so liegt die Schuld nur selten bei *einem* Partner, denn das sexuelle Zusammenleben wird von *zwei* Menschen gemeinsam bestimmt. Es geht nicht darum, »jemandem zu Willen zu sein«, etwas zu »kriegen« oder nur zu »geben«, sondern es geht um ein fröhliches, aufrichtiges Zusammensein. Im Laufe der Jahre wird man sicherer. Genau, wie man auf anderen Gebieten des Zusammenlebens lernen muß, sich den Eigenheiten und Bedürfnissen anderer anzupassen, um Übereinstimmung zu erzielen, so gilt dies auch auf sexuellem Gebiet. Ähn-

lich der unterschiedlichen Stärke des Sexualtriebes beim Einzelnen ist auch unsere Fähigkeit zum Orgasmuserlebnis individuell und kann im Laufe unseres Lebens möglicherweise wechseln. Es gibt Frauen, die während eines Beischlafes mehrere Orgasmen erleben; bei anderen kommt es seltener, manchmal gar nicht zum Orgasmus. Der letztere Fall braucht jedoch kein Problem zu sein, solange das sexuelle Zusammensein verlockt und man es als Akt des Vertrauens, der Entspannung und der sich anschließenden Beruhigung empfindet.

Im Laufe des Lebens variiert die Stärke des Beischlaferlebnisses. Manchmal bilden starkes Begehren und Gefühle der Liebe und Zärtlichkeit den Anlaß, manchmal ist es mehr ein mechanischer Akt und Ausdruck rein körperlicher Bedürfnisbefriedigung. Zuweilen mag der Beischlaf auch einer neutralen und alltäglichen Handlung gleichkommen.

Sexuelle Probleme

Manche Jungen und Mädchen meinen, sie seien körperlich nicht »richtig entwickelt« und daher untauglich für das sexuelle Zusammensein. Viele Jungen vermuten, sie hätten — etwa im Vergleich zu ihren Freunden — ein zu kleines Glied. Es ist daher nicht ungewöhnlich, wenn sie fragen, wie lang ein steifes Glied sein müsse. Fast immer sind diese Bedenken nur unbegründete Befürchtungen. Überdies ist es selten, daß körperliche Ursachen ein glückliches sexuelles Zusammensein hindern. Natürlich haben einige Männer ein kürzeres Glied als andere, wie ja auch die Größe der Ohren von Mensch zu Mensch verschieden ist. Genauso variiert bei Frauen die Tiefe der Scheide und die Größe des Kitzlers. Die Befriedigung

der Frau ist jedoch äußerst selten etwa von der Länge des steifen Gliedes abhängig. Freilich: Wie gefühlsmäßige Eigenschaften dazu beitragen, daß zwei Menschen zusammenpassen, so spielen selbstverständlich auch körperliche Faktoren eine gewisse Rolle. Wer mit einem Partner körperlich nicht »zusammenpaßt«, wird trotzdem erwarten dürfen, einen anderen zu finden, mit dem er übereinstimmt. Im ganzen ist es die Vielfalt der körperlichen Eigenschaften, das Gefühl des Wohlbefindens, gegenseitiges Einvernehmen und gemeinsame Interessen, die die Anpassung zweier Menschen bewirken.

Wer das Gefühl hat, seiner sexuellen Probleme nicht Herr werden zu können (wobei es gleichgültig ist, ob sie in einer festen Gemeinschaft mit einem Partner entstehen, oder bei einer Person, die allein lebt, sich für kontaktarm hält oder auf zufällige sexuelle Verbindungen angewiesen ist), wird vielleicht Erleichterung finden, wenn er sein Problem mit jemandem bespricht, zu dem er Vertrauen hat und der erfahren und sachkundig ist. Es gibt allerdings keine besonderen »Sexualexperten«. Sexuelle Probleme sind Bestandteil des menschlichen Zusammenlebens. Wer sexuelle Probleme hat, ist nicht krank. Viele möchten gern wissen, ob es besondere Medikamente gibt, beispielsweise für den Fall, daß die Samenflüssigkeit zu schnell ausgestoßen wird, das Glied sich nicht versteift, der Orgasmus ausbleibt oder kein sexuelles Interesse vorhanden ist. Die Antwort lautet: nein — irgendwelche Medikamente, die bei sexuellen Problemen garantiert helfen, gibt es nicht.

Dennoch besteht keine Veranlassung, zu verzweifeln oder anzunehmen, ein sexuelles Problem ließe sich nicht lösen. Wer freimütig über seine Schwierigkeiten zu sprechen vermag, ist auf dem richtigen Weg.

Wortklärungen

- Abort* — Abbruch der Schwangerschaft; *spontaner Abort* — Fehlgeburt; *herbeigeführter Abort* — legale oder illegale Abtreibung
- Antikonzeption* — Maßnahme, die die Befruchtung verhindert
- Befruchtung* — Vereinigung von Ei und Samenzelle
- Beschneidung* — operative Entfernung der Vorhaut bis zum hinteren Rand der Eichel
- Bisexuell* — das sexuelle Interesse richtet sich auf Personen beiderlei Geschlechts
- Coitus interruptus* — unterbrochener Beischlaf
- Cunnilingus* — Reizung der primären weiblichen Geschlechtsorgane mit dem Mund
- Defloration* — Entjungferung, Einreißen der Jungfernhaut, entweder durch vorsichtiges Dehnen mit einem oder mehreren Fingern oder beim Beischlaf
- Ejakulation* — Ausstoßen der Samenflüssigkeit
- Ejaculatio praecox* — Vorschneller Samenausstoß nach kurzer sexueller Erregung
- Erektion* — Steifheit des Gliedes
- Exhibitionismus* — Zeigen der Geschlechtsorgane, verbunden mit Lustgefühlen
- Fellatio* — Reizung des männlichen Gliedes mit dem Mund
- Fertilität* — Fruchtbarkeit
- Fetus* — Leibesfrucht vom 3. Monat an
- Gravidität* — Schwangerschaft
- Heterosexuell* — das sexuelle Interesse richtet sich auf eine Person des anderen Geschlechts
- Hoden* — männliche Keimdrüsen
- Hodensack* — Hauttasche, die die beiden Hoden umgibt
- Homosexuell* — das sexuelle Interesse richtet sich auf eine Person des eigenen Geschlechts

Hymen — Jungfernhaut

Inzest — sexuelles Verhältnis zwischen sehr nahe verwandten Menschen, gesetzlich verboten (Eltern — Kinder, Geschwister)

Infertilität — siehe Sterilität

Insemination — künstliche Befruchtung, Übertragung von Samenflüssigkeit in die weiblichen Geschlechtsorgane ohne Beischlaf

Kastration — operative Entfernung der Geschlechtsdrüsen (Eierstöcke oder Hoden)

Kaiserschnitt — operatives Öffnen der Gebärmutter von der Bauchdecke her, um das Kind herauszuholen, falls die Geburt durch die Scheide aus medizinischen Gründen nicht erfolgen kann.

Klimakterium — Übergangszeit, in der die Fruchtbarkeit der Frau abnimmt und schließlich aufhört. Allmähliches Aufhören der monatlichen Blutung.

Klitoris — Kitzler

Masturbation — siehe Onanie

Menstruation — Regelblutung (Periode, Regel, Menses, die Tage, Monatsblutung)

Onanie — Reizung der eigenen Geschlechtsteile

Orgasmus — Auslösung, sexueller Höhepunkt

Östrogen — weibliches Geschlechtshormon

Ovarien — Eierstöcke

Penis — männliches Glied

Progesteron — Gelbkörperhormon, weibliches Geschlechtshormon

Prostata — Vorsteherdrüse des Mannes

Prostitution — Beischlaf gegen Bezahlung

Regel — siehe Menstruation

Samenbläschen — sekretabsondernde Drüsen am Ende der Samenleiter, in denen auch ein Teil der Samenzellen bis zur Ejakulation gespeichert wird.

Schamlippen — Hautfalten, die den Ausgang der Scheide umgeben

Schwangerschaftstest — Laboruntersuchungen zur Feststellung einer Schwangerschaft

Smegma — gelbweiße Absonderung unter der Vorhaut

Sterilisation — operativer Eingriff zur Unterbrechung der Ei- oder Samenleiter, siehe Sterilität

Sterilität — Unfruchtbarkeit bei der Frau, Zeugungsunfähigkeit beim Mann

Testosteron — männliches Geschlechtshormon

Tuben — Eileiter

Uterus — Gebärmutter

Vagina — Scheide

Vorhaut — Hautfalte über der Eichel

Beratungsstellen

Baden-Württemberg

Beratungszentrum für Geburtenregelung e.V. »Pro-Familia«, Stuttgart 1, Senefelderstraße 93, Telefon 6 96 25

Katholische Eheberatungsstellen:

Freiburg, Holzmarktplatz 12 (St.-Anna-Stift)

Heidelberg, Im Plöck (Alte Stadtbibliothek), Telefon 2 41 71

Konstanz, Gartenstraße 6 (Lioba-Haus)

Mannheim A 4, 1 (Neben der Jesuitenkirche)

Stuttgart 7, Mörikestraße 5

Stuttgart, Paulinenstraße 40, Telefon 62 26 44

Tauberbischofsheim-Buchen, Winfriedhaus-Wimpinhaus

Katholische Erziehungsberatungsstellen:

Biberach, Rindenmooser Straße 2, Telefon 3 53

Freiburg i. Br., Sedanstraße 21, Telefon 3 51 48

Heidelberg, Albert-Mays-Straße 14, Telefon 4 02 06

Mannheim A 4, 1, Telefon 2 31 08 und 2 35 09

Ravensburg, Kapuzinerstraße 12, Telefon 68 73

Stuttgart, Weißenburgstraße 13, Telefon 60 45 46

Stuttgart S, Olgastraße 46, III., Telefon 23 34 26

Überlingen, Münsterplatz 5, Telefon 3 08 02

Ulm, Baldingerweg 4, Tel. 3 08 02

Evangelische Beratungsstellen:

Evangelische Landesstelle für Familien- u. Erziehungsfragen, Stuttgart, Augustenstraße 39B, Telefon 62 22 31

Tübingen/N., Am Lustenauer Tor 2, Telefon 29 46

Ulm/D., Neue Str. 32, Tel. 6 24 60

Mannheim, Traiteurstraße 48, Telefon 4 03 33

Reutlingen, Ringelbachstraße 221, Telefon 52 95

Freiburg/Br., Reichsgrafenstraße 17, Telefon 3 01 20

Göppingen, Olgastraße 6

Heidelberg, Karl-Ludwig-Straße 6, Telefon 2 76 65

Stuttgart 1, Alexanderstraße 23, Telefon 24 69 51

Weitere Beratungsstellen:

Vertrauensstelle für Verlobte und Eheleute, *Karlsruhe*, Blumenstr. 11, Telefon 2 88 97

Baden-Württembergische Beratungsstellen der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung e.V., Vorsitzende: Dr. Marie Suler, *Karlsruhe-Weiherfeld*, Schaulandstraße 1:

Aalen/Württ., Verlängerte Schulstraße 3

Baden-Baden, Stefaniestr. 2

Balingen, Hirschbergstraße 1, Telefon 72 44

Bietigheim/Enz, Aurainschule

Böblingen, Landratsamt

Buchen/Odenwald, Landratsamt

Bühl/Baden, Kappelwindeckstraße, Neue Handelsschule

Crailsheim, Landratsamt, Kreisjugendamt

Donaueschingen, Kreisjugendamt, Irmastraße 1, Tel. 22 04

Eßlingen/Neckar, Allmandgasse 3

Freudenstadt, Landhausstraße 4

Göppingen, Gerbertstraße 5

Heidenheim a. d. Brenz, Karlstr. 17, Telefon 37 81

Heilbronn/Neckar, Dittmarstr. 16

Hockenheim, Kreis Mannheim, Hauptstraße

Horb/Neckar, Dammstraße 3

Karlsruhe, Kaiserallee 4, Tel. 2 01 21, Apparat 31 80

Kirchheim/Teck, Stuttgarter Str. 22

Konstanz/Baden, Stephansplatz 17, Sozialamt

Kornwestheim, Lessingstraße 1

Lahr/Schwarzwald, Waldstraße 10

Ludwigsburg, Stuttgarter Straße 52, Landratsamt

Mannheim, Mittelstraße 42

Marbach/Neckar, Hauffstraße 7

Müllheim/Baden, Nußbaumallee 8

Neustadt/Schwarzwald, Wilhelm-Stahl-Straße 7

Nürtingen/Neckar, Kreisjugendamt, Alleenstraße 8

Offenburg, Pfarrstraße 6 (Olbergschule)

Pforzheim, Güterstraße 18

Radolfzell/Bodensee, Radoltusschule

Rastatt, Landratsamt

Reutlingen, Bismarckstraße 16

Rottweil/Neckar, Landratsamt/Jugendamt

Sigmaringen, Kreisjugendamt

Singen/Hohentwiel, Rathaus

Waiblingen, Schorndorf, Karlstr. 4

Schwäbisch-Gmünd, Badgasse 8

Schwäbisch-Hall, Landratsamt

Stuttgart S., Wilhelmsplatz 12

Tettmang, Neues Schloß

Tübingen, Kreisjugendamt, Doblerstraße 15

Tutlingen, Landratsamt, Alleenstr. 10

Vaihingen/Enz, Frankstraße 20

Waiblingen, Alter Postplatz 4

Waldhut/Hochrh., Moltkestraße 5

Wangen/Allgäu, Karlsstraße 14

Wolfach, Landratsamt im Schloß

Emmendingen, Landratsamt

Freiburg i. Br., Wilhelmstraße 20

Familien- und Elternberatung für den Stadt- und Landkreis Ulm, *Ulm/Donau*, Olgastraße 143, Telefon 6 28 11

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt Weinheim, *Weinheim*, Dürreschule

Institut f. Psychagogik, *Heidelberg*, Posseltstraße 2, Telefon 2 18 91

Erziehungsberatungsstelle am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg, *Heidelberg*, Hauptstraße 242, Telefon 5 43 58
Institut für Psychotherapie und Tiefenpsychologie e.V., *Stuttgart S*, Neue Weinsteige 16, Tel. 7 25 33

Heilpädagogische Beratungsstellen:
Emmendingen, Landratsamt
Eßlingen/Neckar, Allmandgasse 3
Freiburg i. Br., Wilhelmstraße 20
Heidelberg, Blumenstraße 8
Villingen, Waldstraße 2
Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, *Lörrach*, Burghof 7
Jugendpsychiatrische-neurologische Ambulanz des Klinischen Jugendheims der Universitäts-Nervenklinik *Tübingen*, Calwer Str. 1

Bayern

Katholische Eheberatungsstellen:
Aschaffenburg, Treibgasse 28
Augsburg, Peutinger Str. 5, Tel. 23 23
Bamberg, Obere Königstraße 4
Kempten, Landwehrstraße 1
München, Hohenstaufenstraße 12, Telefon 34 60 42
München, Jakob-Klar-Straße 4
Nürnberg, Königstraße 64
Regensburg, Von-der-Tann-Str. 7
Schweinfurt, Goethestraße 3
Weilheim-Schongau, Kirchplatz 3
Würzburg, Domerschulstraße

Katholische Erziehungsberatungsstellen:
Amberg/Oberpfalz, Herrnstraße 10, Telefon 55 53

Altötting, Landratsamt, Tel. 65 85
Aschaffenburg, Friedrichstraße 7, Telefon 2 52 05
Augsburg, Schaezlerstraße 34, Telefon 2 89 22
Dachau, Pfarrstraße 9, Tel. 37 68
Ebersberg, Augustinerstraße 14, Telefon 82 74
Eichstätt, Pater-Phil.-Jeningen-Platz 4, Telefon 333
Freising, Rindermarkt 10, Tel. 36 53
Freilassing, Watzmannstraße 17, Kath. Pfarramt
Fürstenfeldbruck, Drachenweg 1
Garmisch-Partenkirchen, Hindenburgstraße 9, Telefon 5 34 75
Griesbach, Landratsamt, Tel. 222
Ingolstadt, Gymnasiumstraße 4, Telefon 91 20
Kempten, Braut- und Barweg 4
Kath. Jugendf., *München 22*, Lielandshut, Seligenthaler Straße 36, Telefon 43 42
München 15, Bavariaring 22. Telefon 53 67 51
München 22, Knöbelstraße 11/II., Telefon 29 01 96
München-Ludwigsfeld, Kristallstr. 8a, Telefon 54 21 80
München-Frauenholz, Wintersteinstraße 46, Telefon 3 13 18 71
Passau, Innbrückgasse 9, Tel. 40 11/3
Regensburg, Wöhrdstr. 60, Tel. 56222
Rosenheim, Hoffmannstraße 5, Telefon 22 83
Traunstein, Marxstr. 15, Tel. 47 66
Psychotherapeutischer Beratungsdienst *Würzburg*, Frankfurter Str. 24, Telefon 59 05 43
»Psychologische Beratungsstelle der Kath. Jugendf.« *München 22*, Liebigstraße 10, Telefon 22 46 81

Evangelische Beratungsstellen:
Evangelische Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Inneren Mission in München, München 12, Gollierstraße 75-79, Telefon 53 62 80

Beratungsstelle für Erziehungs- und Ehefragen, Hof/Saale, Bahnhofplatz 1, Telefon 20 30

Evangelische Eheberatung, München 27, Kufsteiner Platz 1, Telefon 48 32 46

Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e. V., Fürth/Bay., Flensburger Straße 12, Tel. 7 54 66

Beratungsstellen der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung e. V. in Bayern. Vorsitzender Dr. Werner Zeise, München, Eduard-Schmidt-Straße 29:

Augsburg, Rathaus. Bad Tölz, Schloßplatz 1

Bamberg, Herzog-Max-Straße 16

Stadtjugendamt Bayreuth

Berchtesgaden, Pfarrheim

Coburg, Obere Anlage 1, Tel. 81 17

Eichstätt/Mittelfrank., Ostenstr. 25

Erlangen, Stadtverwaltung

Fürth, Kohlenmarkt oder Dr. Ernst

Griesbach, Flensburger Straße 12

Hilpoltheim, Kreisjugendamt

Hof/Saale, Bahnhofspl. 1, Tel. 20 30

Holzkirchen, Rathaus

Kempten/Allg., Stadtjugendamt

Lindau-Aeschach, Schloß Holdereggen

Memmingen, Kärmerstraße 15

Miesbach, Landratsamt

Eltern- und Jugendberatung Ansbach, Kronacher Straße (Gesundheitsamt)

Jugend- und Elternberatung Ebersberg/Obb., Sieghartstraße 6
Psychologische Beratungsstelle Erding, Rätchenbach 17

Ärztl.-psychologische Zentralstelle für Erziehungsberatung in München:

München 15, Goethestraße 53

München 15, Bavariaring 37

München 8, Franziskanerstraße 6

München 8, Kirchenstraße 11

München 25, Gotzingerstraße 1

München-Pasing, Landsberger Str. 486

München 19, Landshuter Allee 45

München 42, Camerloher Str. 110

München 23, Morawitzkystraße 9

München 45, Situlistraße 87

München 9, Oberbiburger Str. 45

München 25, Meindlstraße 20

Ärztlich-psychologische Eltern- und Jugendberatungsstelle München-Land, München 9, Mariahilfplatz 17a

Heilpädagogische Beratungsstelle d. Heckscher Nervenheil- und Forschungsanstalt e. V., München 23, Heckscherstraße 9

Weitere Münchner

Beratungsstellen:

Psychosomatische Beratungsstelle b. der Universitäts-Kinderpoliklinik München 2, Herrnstraße 19

Zentrale für Erzieher- und Jugendberatung des Stadtschulamtes München 2, Herrnstraße 19

Erziehungsberatungsstelle des Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie, München-Grünwald, Perlacher Straße 10

Pädagogische Erziehungsberatungsstelle *München* 15, Landwehrstr. 37, Telefon 55 06 47

Katholische Telefonseelsorge, *München* 22, Kaulbachstraße 31, Telefon 29 01 41

Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung, Inst. für psych. Forschung und Psychotherapie, *München* 27, Delphstraße 11, Telefon 48 76 01

Eheberatungsstelle d. Kath. Frauenbundes, *München* 33, Löwengrube 22, Telefon 29 71 64

Beratungszentrum für Geburtenregelung e. V., »Pro-Familia«, *München* 23, Leopoldstraße 35, Telefon 39 92 14

Pädagogische Erziehungsberatungsstelle des DPWV, *München*, Pississtraße 2, Telefon 48 74 25

Stadtjugendamt, Abteilung Jugendschutz, *München* 15, Paul-Heyse-Straße 20, Telefon 53 04 21

Humanistische Union, Lebensberatung, *München* 13, Riesenfeldstr. 44, Telefon 35 13 33

Erziehungsberatungsstellen d. Landkreise:

Neustadt a. d. Aisch (Landratsamt) Schongau, Münzstraße 33

Schwabach, Friedhofgäßchen 4

Schweinfurt/Main, Rufferstraße 11

Weißenburg, Landratsamt/Kreisjugendamt

Wolfratshausen (Landratsamt)

Beratungsdienst des Stadtjugendamtes *Würzburg*

Sozialer Beratungsdienst *Nürnberg*, Marienstraße 15

Erziehungsberatungsstelle *Regensburg*, Wöhrdstraße 60

Berlin

Beratungszentrum für Geburtenregelung e. V. »Pro-Familia«, *Berlin* 30, Martin-Luther-Straße 45, Tel. 80 20 98

Katholische Eheberatungsstelle, *Berlin* 1, Wundstraße 48—50

Katholisches Institut Sankt Hildegard, *Berlin* 45, Königsberger Str. 11/12, Tel. 73 77 48

Evangelisches Zentralinstitut für Familienberatung, *Berlin* 38, Mattherhornstraße 82, Tel. 84 61 82

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, *Berlin* 41, Paulsenstraße Nr. 55/56, Tel. 72 04 11

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, *Berlin* 26, Alt-Wittenau Nr. 29, Tel. 4 11 24 67

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, *Berlin* 42, Tempelhofer Damm 138, Tel. 75 75 79

Evangelischer Ehepartnerdienst, *Berlin* 41, Paulsenstraße 55/56, Tel. 72 04 11

Institut für Psychologie der Freien Universität, *Berlin* 41, Grunewaldstraße 45, Tel. 72 03 11

Psychiatrische und neurologische Klinik der Freien Universität, *Berlin* 19, Nußbaumallee 30, Telefon 3 04 07 31

Erziehungsberatungsstelle der Pädagogischen Hochschule, *Berlin* 46, Malteserstraße 74, Tel. 46 00 19

Nervenklinik Neukölln, Abtl. für schwierige Kinder, *Berlin* 47, Rudower Straße 56, Tel. 6 01 80 61

Psychoanalytisches Institut, *Berlin*
 33, Sulzaer Straße 3, Tel. 89 45 40
 Familienberatung des Pestalozzi-
 Fröbel-Hauses, *Berlin* 30, Karl-
 Schrader-Straße 7-8, Tel. 26 20 40
 Kaiserin-Aug.-Viktoria-Haus, *Berlin*
 19, Heubnerweg 6, Tel. 34 02 11
 Beratungsstelle der Landesarbeitsge-
 meinschaft für Erziehungsbera-
 tung e. V., *Berlin* 62, Nymphen-
 burger Straße 7
 Heilpädagogisches Therapeutikum,
Berlin-Zehlendorf, Argentinische
 Allee 25, Tel. 84 75 16
 Erziehungsberatungsstelle des Sena-
 tors für Jugend und Sport/Landes-
 jugendamt, *Berlin* 30, Am Karls-
 bad 8, Tel. 71 05 11
 Bezirksamt Charlottenburg/Abtei-
 lung Jugend und Sport, *Berlin* 12,
 Niebuhrstraße 10, Tel. 34 04 10
 Bezirksamt Kreuzberg/Abteilung Ju-
 gend und Sport, *Berlin* SW 61,
 Tempelhofer Ufer 14, Tel. 18 01 61
 Bezirksamt Neukölln/Abteilung Ju-
 gend und Sport, *Berlin* 44, Salty-
 kowstraße 8/12, Tel. 62 02 91
 Bezirksamt Reinickendorf/Abteilung
 Erziehung und Sport, *Berlin* 28,
 Oranienbamm 40/43, Tel. 49 00 12
 Bezirksamt Schöneberg/Abteilung
 Jugend u. Sport, *Berlin* 62, Haupt-
 straße 43, Tel. 71 02 11
 Bezirksamt Spandau/Abteilung Ju-
 gend und Sport, *Berlin* 20, Carl-
 Schurz-Straße 2/6, Tel. 37 03 11
 Bezirksamt Steglitz/Abteilung Ju-
 gend und Sport, *Berlin* 45, Hin-
 denburgdamm 28, Tel. 72 02 41
 Bezirksamt Tempelhof/Abteilung
 Jugend und Sport, *Berlin* 42, Tem-
 pelh. Damm 161/163, Tel. 75 02 61

Bezirksamt Tiergarten/Abteilung
 Jugend und Sport, *Berlin* 21, Alt-
 Moabit 103, Tel. 35 01 61
 Bezirksamt Wedding/Abteilung Ju-
 gend und Sport, *Berlin* 65, Pank-
 straße 28/30, Tel. 46 00 13
 Bezirksamt Wilmersdorf/Abteilung
 Jugend und Sport, *Berlin* 31, Fehr-
 belliner Platz 4, Tel. 87 02 91
 Bezirksamt Zehlendorf/Abteilung
 Jugend und Sport, *Berlin* 37, Tel-
 tower Damm 87/91, Tel. 84 32 81

Bremen

Evangelische Beratungsstelle f. Müt-
 terhilfe und Eheberatung, 28 Bre-
 men, Schwachhauser Heerstr. 27
 Beratungsstelle der Bremer Landes-
 arbeitsgemeinschaft für Erzie-
 hungsberatung e. V., *Bremen-Le-*
sum, Am Meisenacker 12
 Erziehungsberatungsstelle des Lan-
 desjugendamtes Bremen, *Bremen*,
 Metzger Straße 30, Tel. 44 35 45
 Erziehungsberatungsstelle Bremen-
 Nord, *Bremen-Vegesack*, Uhrhoff-
 straße 44, Telefon 6 39 45

Hamburg

Beratungszentrum f. Geburtenrege-
 lung e. V. »Pro-Familia«, *Ham-*
burg 1, An der Alster 82, Telefon
 24 26 20
 Katholische Eheberatungsstelle,
Hamburg 2, An der Alster 19, Te-
 lefon 24 22 41

Hessen

Beratungsstellen f. bewußte Elternschaft e.V., »Pro-Familia«:

Wiesbaden-Kastell, Zehnthofstr. 41

Telefon Mainz 2 41 36 Dr. Pohl
Frankfurt/Main, Auf der Körnerwiese 5, Telefon 59 92 86

Bad Hersfeld, Kreisgesundheitsamt,
Telefon 23 41 Dr. Käberich

Kassel, Holländische Straße 65, Telefon 8 64 40

Katholische Eheberatungsstellen:

Frankfurt/Main, Eschenheimer Anlage 21, Telefon 59 24 19

Frankfurt/Main-Nordweststadt 50,
Ernst-Kahn-Straße 49 a, Telefon
57 40 91/92

Katholische Erziehungsberatungsstellen:

Frankfurt/Main, Alte Mainzer Gasse 10, Telefon 2 03 21

Frankfurt/Main, Eschenheimer Anlage 21, Telefon 55 44 47

Frankfurt/Main-Nordweststadt, E.-Kahn-Straße 49a, Tel. 57 40 91/92

Limburg, Werner-Senger-Straße 15,
Telefon 50 31

Evangelische Jugend- und Eheberatungsstellen:

Gießen, Goethestraße 22, Telefon
8 32 28

Friedberg, Kaiserstraße 167

Kassel, Hermannstraße 6, Telefon
1 21 28

Offenbach/Main, Waldstraße 20,
Telefon 8 27 16

Wiesbaden, Rheinstraße 39, I.

Evangelische Eheberatungsstellen:

Wetzlar, Moritz-Budge-Straße 6

Katholische Erziehungsberatungsstelle, Hamburg 1, An der Alster

19 (Caritas-Verband), Tel. 24 22 41

Evang. Beratungsstelle f. Familien- und Erziehungsfragen, Hbg. 11,

Katharinenkirchhof, Tel. 33 19 61

Evang. Vertrauensstelle für Verlobte und Eheleute, Hbg. 36, Dammtor-

wall 13, Tel. 1 09 30 82

Elternbildungsstätten der Jugendbehörde, Referat »Familie und

Frau«, Hamburg I, Bieberhaus,

Tel. 2 48 25 24 68

Hamburg 50, Mörkenstraße 42 V.,
Tel. 39 10 71

Hamburg 36, »Haus Wedells«, Neue
Rabenstraße 31, Tel. 44 19 51

Hamburg 19, Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12

Hamburg 73, Bekassinenau 126

Hamburg 74, Jugendheim Kirchlin-

den, Kirch Linden 55, »Alter Zoll«

Hamburg 53, Schule Fahrenort 76

Hamburg 61, Friedrich-Ebert-Str. 14

Hamburg 62, Tangstedter Landstr. 41

Hamburg 62, Sandfoort 39, Telefon

5 20 48 64

Institut für Konstitutionsbiologie und menschliche Verhaltensfor-

schung, 2 Hamburg 13, Haller-

straße 6 (Dr. Schlegel), Tel. 44 52 02

Beratungsstelle der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für Erzie-

hungsberatung e. V., Hamburg 50,

Virchowstraße 50, Tel. 38 30 38

Psychotherapeutische Beratungs- u.
Behandlungsstelle, Hamburg 20,

Ludolfstraße 29, Tel. 47 11 71

Beratungsstelle des psychologischen
Instituts der Universität Ham-

burg, Hamburg 13, Von-Melle-

Park 6, Tel. 4 41 97 73

Wetzlar, Roseggerstraße 8

Weitere Beratungsstellen:

Verein für Ehe- und Familienberatung e.V., Darmstadt, Rheinstr. 12¹/₄, Telefon 2 45 73

Beratungsstellen der hessischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung e.V., Vorsitzender Dr. Helmut Lechler, Frankfurt/Main, Braubachstraße 18/22

Erziehungsberatungsstellen:

Darmstadt, Feldbergstraße 32, Telefon 63 56

Fulda, Marienstraße 5, Tel. 35 39

Erziehungsberatungsstelle des Vereins für Erziehungshilfe e.V., Marburg/Lahn, Hans-Sachs-Str. 8

Erziehungsberatungsstelle des Kreises Oberlahn, Weilburg/Lahn, Frankfurter Straße (Pädagogisches Institut), Telefon 71 48

Arbeitsgemeinschaft d. Erziehungsberatungsstellen der Kreise Wetzlar und Dillenburg, Wetzlar, Karl-Kellner-Ring 50, Telefon 34 01

Heilpädagogische Beratungsstelle beim Gesundheitsamt Wiesbaden, Mühlgasse 4

Institut für Erziehungshilfe Wiesbaden, Adelheidstraße 28

Ärztlich-psychologische Beratungsstelle, Gießen, Ostanlage 43, Telefon 23 29 und 58 56

Institut für ärztlich-pädagogische Jugendhilfe der Universität Marburg, Marburg/Lahn, Hans-Sachs-Straße 8

Niedersachsen

Beratungszentrum f. Geburtenregelung e. V., »Pro-Familia«, Hameln, Wettostraße 3, Tel. 61 44

Dr. Damm-Senf

Beratungsstelle für Geburtenregelung e. V., »Pro-Familia«, Hannover, Kühnestr. 18, Tel. 52 26 22

Katholische Eheberatungsstellen:

Braunschweig, Marnitorwall 16

Duderstadt, Propstei 2

Göttingen, Berliner Straße (Landgericht)

Hannover, Plathnerstr. 51, Telefon 81 28 32

Hildesheim, Domhof 15, Telefon 21 66/89

Hildesheim, Brühl 45, Tel. 58 97

Hildesheim, Mühlenstraße 24, Telefon 22 51

Lüneburg, Johannisstraße 4

Osnabrück, Klusstraße 3

Salzgitter-Lebenstedt, Wiesenweg 7

Katholische Erziehungsberatungsstellen:

Hannover, Plathnerstraße 51 (Gartenhaus)

Hildesheim, Mühlenstraße 24, Telefon 79 26

Osnabrück, Lohstraße 16-18, Telefon 2 19 15

Beratungsstelle f. Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen, Sozialmedizinisches Amt der evang.-luth. Landeskirche, Hannover, Podbielskistraße 28, Telefon 66 96 56

Vertrauensstelle für Jugend- und Eheberatung, Cuxhaven, Marienstraße 50, Postfach 429, Tel. 21 09

Evangelische Ehe-, Jugend- und Erziehungsberatungsstellen:

Braunschweig, Pawelstraße 9

Oldenburg i. O., Theaterwall 24 a,

Telefon 21 43 57

Osnabrück, Richard-Wagner-Str. 78,

Telefon 4 25 59

Osnabrück, Spichernstraße, Telefon

4 19 90

Weitere Beratungsstellen:

Jugend- u. Eheberatungsstelle Göt-

tingen, Landgericht, Berliner Str.,

Zimmer 34

Arbeitsgemeinschaft für Jugend- u.

Eheberatung, Hannover, Oster-

straße 57, Telefon 1 54 63

Arbeitsgemeinschaft für Jugend- u.

Eheberatung, Lüneburg, Bei der

Johanniskirche 21

Beratungsstellen der niedersächsi-

schen Landesarbeitsgemeinschaft

für Erziehungsberatung e. V. Vor-

sitzender: Dr. Rudolf Adam, Göt-

tingen, Geismarlandstraße 4:

Institut für Eltern- und Jugendbera-

tung, Braunschweig, Beratungs-

stelle I und II, Breite Straße 23,

Telefon 2 28 43 und 4 09 14; Be-

ratungsstelle III, Leopoldstr. 30,

Telefon 2 37 93

Psychohygienische Beratungsstelle

Burgdorf/Hannover,

Schillerslagerstraße 40

Psychologische Beratungs- und Be-

treuungsstelle Celle, Wehlstr. 4

Beratungsstelle für Eltern, Jugend-

liche und Kinder, Delmenhorst,

Wittekindstraße 3, Haus der Ju-

gend

Psychohygienische Beratungsstelle

Gifhorn, Rotstraße 33

Erziehungsberatungsstelle Götting-

gen, Geismarlandstr. 4, Tel. 50 11

Beratungs- und Betreuungsstelle des

Psychologischen Instituts d. Uni-

versität Göttingen, Hoher Weg

15, Telefon 5 64 07

Psychotherapeutisches Institut und

Erziehungsberatungsstelle für das

Land Niedersachsen (child guid-

ance clinic), Hannover, Wiesen-

straße 30/32, Telefon 88 29 63 u.

88 43 63

Jugendpsychologischer Dienst beim

Sozial- u. Jugendamt Hannover,

Friedrichstraße 6, Tel. 16 61 32 70

Erziehungsberatungsstelle des Land-

kreises Hannover im Gesund-

heitsamt Hannover, Wilhelm-

straße 4

Heilpädagogische Beratungsstelle d.

Pädagogischen Hochschule Han-

nover, Bismarckstraße 2

Schulpsychologischer Dienst Han-

nover, Meterstraße 47, Telefon

16 61 41 28

Stelle für Lebens- und Erziehungs-

fragen im Gesundheitsamt Han-

nover, Weinstraße 2

Erziehungsberatungsstelle Hildes-

heim im Jugendamt des Landkrei-

ses Hildesheim, Kaiserstraße 15

Psychohygienische Beratungsstelle

im Staatlichen Gesundheitsamt

Nienburg/Weser, Von-Philipp-

born-Straße

Erziehungsberatungsstelle im

Jugendamt Oldenburg, Markt 6

Erziehungsberatungsstelle Wil-

helmshaven, Lessingstraße 1

Erziehungsberatungsstelle Wolfen-

büttel, Friedrich-Wilhelm-Straße

(Gesundheitsamt)

Jugendberatungsstelle der Stadt
Wolfsburg, Poststraße 39, Tele-
fon 23 81, App. 479
Psychohygienische Beratungsstelle
Wolfsburg, Eichendorffstr. 7/8

Nordrhein-Westfalen

Katholische Eheberatungsstellen:

Aachen, Adalbertstift 4 (Am Kaiser-
platz), Tel. 2 09 53
Bielefeld, Klosterplatz 3
Bochum, Vödestraße 31
Bonn, Wesselstraße, Ecke Martinstr.
Dortmund, Arndtstraße 27, Telefon
52 97 65
Duisburg, Böninger Straße 36
Düsseldorf, Stresemannstraße 21 I.,
Telefon 8 11 81
Gelsenkirchen, Ahstraße 8
Hagen, Hochstraße 38
Kleve, Tiergartenstraße 29
Köln, Kasinostraße 2, Tel. 23 19 97
Krefeld, Am Ostwall 48
Leverkusen, Karl-Leverkus-Straße 16
Lüdenscheid, Graf-v.-Galen-Str. 23
Mönchengladbach, Kirchplatz 12
Münster, Königsstraße 24, Telefon
5 71 22
Paderborn, Krumme Grube 8
Recklinghausen-Nord, Börsterweg 11
Recklinghausen-Süd, Sedanstraße 21
Remscheid, Theodorstraße 8
Rheine, Lingener Straße 11, Telefon
43 93
Rheydt, Wickrather Straße 35, Tele-
fon 481 37
Viersen, Pfarrheim, Goetersstraße
Wuppertal, Kolpingstraße 13, Tele-
fon 44 67 67

Katholisches Zentralinstitut f. Ehe-
und Familienfragen, Köln, Karo-
lingerring 4-6, Telefon 3 59 08

Katholische Erziehungsberatungs- stellen:

Aachen, Adalbertstraße 116/118,
Telefon 3 35 54
Alsdorf, Schaufenberger Str. 72a
Bergisch-Gladbach, Am Steeger-
kamp 2, Telefon 32 61
Bocholt, Münsterstr. 23, Tel. 21 52
Bochum, Voedestraße 37, Tel. 646 38
Bottrop, Pfarrstraße 8a, Tel. 28 14
und 21 38
Dortmund, Ostwall 16, Tel. 52 97 51
Düren, Steinweg 5a, Tel. 35 50
Düsseldorf-Holthausen, Am Falder
4, Telefon 79 36 36
Duisburg, Böninger Straße 36, Tele-
fon 2 02 95
Essen, Alfredstraße 66, Tel. 77 58 57
Geilenkirchen, Hauptstraße 10
Gelsenkirchen, Ahstr. 6, Tel. 2 11 39
Goch, Brückenstraße 33, Tel. 33 03
Iserlohn, Hohler Weg 48, Tel. 2 94 64
Kempen, Kirchplatz 16, Tel. 26 14
Köln, Arnd-von-Siegen-Straße 5, Te-
lefon 31 29 10
Köln, Weißenburgstraße 14
Krefeld, Rheinstraße 22, Tel. 646 20
Leverkusen, Schulstraße 12, Tele-
fon 7 35 53
Minden, Wasserstr. 18, Tel. 53 00
Mönchengladbach, Krichelstraße 16
Telefon 2 06 03
Paderborn, Busdorfwall 16, Telefon
2 21 84/39 38
Porz, Rathausstraße 8, Tel. 5 33 50
Warburg, Rotthof 6, Telefon 931
Wesel, Am Nordglacis 43, Telefon
2 25 24

Hauptstelle der Evangelischen Kirche im Rheinland für Ehe- und Familienfragen und für Telefonseelsorge, Düsseldorf, Kaiser-Friedrich-Ring 27, Telefon 5 35 06
Ehe- und Erziehungsberatung im evangelischen Kirchenkreis, Bonn, Poppelsdorfer Allee 27, Telefon 5 64 80

Evangelische Beratungsstellen

für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen:

Duisburg, Vom-Rath-Straße 14, Telefon 2 61 98

Hagen, Gartenstraße 11, Tel. 2 89 65
Köln-Riehl, Boltensternstraße 2, Tel. 73 89 94

Bergisch-Gladbach, Hauptstraße 264, Telefon 42 67

Krefeld, Schönwasserstraße 50, Telefon 5 24 97

Leverkusen-Wiesdorf, Dönhoffstr. 5b, Telefon 7 12 14

Marl, Schachtstr. 104, Tel. 62 11/12

Schwerte/Ruhr, Jägerstraße 5, Telefon 30 40

Aachen, Michaelstraße 6-10, Telefon 2 16 51

Bielefeld, Waldhof 12

Essen, II. Hagen 7, Telefon 2 20 51

Lütjenscheid, Leidringhauser Str. 5

Münster, Braunsbergstraße 35, Telefon 3 44 64

Oberhausen, Ebertstraße 103

Wuppertal-Barmen, Werth 79 I.

Mönchengladbach, Pescherstr. 119

Oberhausen, Marktstraße 152

Wuppertal-Elberfeld, Luisenstr. 31

Soest, Thomästr. 25, Tel. 46 54

Düsseldorf-Oberkassel, Kaiser-Friedrich-Ring 27, Telefon 5 35 06

Weitere Beratungsstellen:

Lippische Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung, Detmold, Leopoldstraße 25, Tel. 55 07

Beratungsstelle des Bochumer Arbeitskreises für Ehe- u. Familienfragen, Bochum, Freiligrathstr. 7, Telefon 6 10 02

Eheberatungsstelle Minden, Habsburger Ring 11, Telefon 29 13

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V., Detmold, Woldemarstraße 15, Telefon 50 76

Beratungsstellen in Nordrhein-Westfalen der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung e. V., Vorsitzender: Dr. Günther Kohlscheen, Weiden b. Köln, An der Alten Post 16:

Alsdorf, Schaufenbergerstraße 72a, Telefon 21 02

Bielefeld, Obern Torwall 25, Telefon 6 36 40 oder 6 01 70

Brühl b. Köln, Friedrichstraße 28, Telefon 21 01

Castrop-Rauxel, Nordstraße 32, Telefon 39 10

Detmold, Lageschestraße 53

Dinslaken, Blücherstraße, Tel. 41 56

Dortmund, Landgrafenstraße 77, Telefon 301 112 811

Düren/Rhld., Josef-Schregel-Str. 1, Telefon 35 50

Essen, Gildenplatz 6

Gelsenkirchen, Rothhauserstr. 48

Hamm/Westf., Elchstraße 11

Iserlohn, Stennerstraße 10, Haus der Familie, Telefon 45 29

Köln, Merlostraße 24, Tel. 28 21

Krefeld, Winnertzhof 20, Tel. 2 77 86

Mettmann, Goethestr. 20, Telefon
21 62 48

Mönchengladbach, Krichelstraße 16,
Telefon 2 06 03

Heilpädagogische Beratungsstelle d.
Stadt *Mönchengladbach*, Dülke-
ner Straße 85, Telefon 50 69

Moers, Südring 4, Telefon 2 31 10

Mülheim/Ruhr, Rathaus, Friedrich-
Ebert-Straße 42, Telefon 44 32

Münster/Westf., Spiekerhof 6

Neuß, Kapitelstraße 40, Tel. 1 24 54

Oberhausen, Tannenbergsstraße 49,
Jugendamt, Telefon 24 63/23 07

Remscheid, Stuttgarter Straße 1, Te-
lefon 4 73 31, App. 219

Rheydt, Jugendamt, Bylandstr. 11,
Telefon 4 50 92

Solingen, Wupperstraße 80, Coppel-
stift, Telefon 2 82 13 52

Velberg, Kastanienallee 32, Telefon
42 11

Wanne-Eickel, Florastraße 2, Tele-
fon 7 36 86

Wuppertal-Elberfeld, Alexanderstr.
18, Telefon 59 67/25 82

Psychologische Beratungsstelle Wup-
pertal-Elberfeld, Platz der Repu-
blik 9, Telefon 44 49 88

Erziehungsberatungsstelle im Psy-
chologischen Institut der Univer-
sität *Bonn*, Am Hof 34, Telefon
3 19 41, App. 228

Psychologisches Institut der Univer-
sität *Münster/Westf.*, Rosenstr. 9,
Telefon 4 07 39, App. 427

Rheinland-Pfalz

*Katholische Erziehungsberatungs-
stellen:*

Koblenz, Friedrichstraße 3 (Hilde-
gardishaus), Telefon 3 46 76

Ludwigshafen, Kaiser-Wilhelm-Str.
41

Ludwigshafen, Rottstraße 41/43, Te-
lefon 51 21 66

Katholische Eheberatungsstellen:

Koblenz, Markenbildchenweg 20
(Nebenstellen in Mayen und
Neuwied), Telefon 3 65 85

Mainz, Wilhelmiterstraße 5, Tele-
fon 3 33 89

Montabaur, Freiherr-vom-Stein-Str.
3, Telefon 90 06

Trier, Sichelstraße 36, Tel. 4 08 01

Evangelische Beratungsstellen:

Evangelische Beratungsstelle für Er-
ziehungs-, Ehe- u. Lebensfragen.

Koblenz, Mainzer Straße 81, Te-
lefon 3 62 36

Heilpädagogische Beratungsstätte (f.
Kinder und Jugendliche) — Lan-
desverband Pfalz d. Inneren Mis-
sion — *Speyer/Rheinland*, Große
Himmelsgasse 6, Telefon 40 23

Evangelische Jugend- und Ehebera-
tungsstelle *Neuwied*, Herrmann-
straße 30, Telefon 2 52 08

*Beratungsstellen der Landesarbeits-
gemeinschaft für Erziehungsbera-
tung des Landes Rheinland-Pfalz*
e. V. Vorsitzender: Diplompsycho-
loge *Robert Simsa*, Bad Kreuz-
nach, Ringstraße 20:

Bad Kreuznach, Rheingrafenstr. 20,
Telefon 72 11

Kirn/Nahe, Kyrburg-Schule
 Ludwigshafen/Rhein, Dörrhorststr.
 36, Telefon 66 61/24 01
 Erziehungsberatungsstelle des psy-
 chologischen Instituts der Johan-
 nes-Gutenberg-Universität,
 Mainz/Rhein, Saarstraße 21, Te-
 lefon 3 27 50
 Mainz, Breidenbacher Straße 12, Te-
 lefon 8 65 11

Saarland

Katholische Eheberatungsstelle
 Saarbrücken, Bahnhofstraße 109
 (Kath. Mütterschule)
 Katholische Erziehungsberatungs-
 stelle Saarbrücken, Eisenbahnstr.
 39 (mit Nebenstellen in Saarlouis
 und Sulzbach)
 Evangelische Beratungsstelle für Er-
 ziehungs-, Ehe- und Lebensfra-
 gen, Saarbrücken, Heinestraße 11,
 Telefon 6 57 22
*Beratungsstellen der saarländischen
 Landesarbeitsgemeinschaft für Er-
 ziehungsberatung e. V.:*
 Homburg/Saar, Kaiser-, Ecke Gerber-
 straße, Telefon 25 11
 Merzig/Saar, Hochwaldstraße 11,
 Telefon 31 10
 Saarbrücken 2, Jenneweg 7, Telefon
 4 22 64
 Erziehungsberatungsstelle am Psy-
 chologischen Institut der Univer-
 sität des Saarlandes, Saarbrücken
 15, Telefon 2 13 51
 Erziehungsberatungsstelle der Ar-
 beiterwohlfaht Völklingen, Re-
 sidenztheater

Schleswig-Holstein

Beratungszentrum für Geburten-
 regelung e. V. »Pro-Familia«,
 Flensburg, Schiffsbrücke 14,
 Mütterschule, Mo. 10-12, Do.
 17-19
 Beratungszentrum f. Geburtenrege-
 lung e. V., »Pro-Familia«, Lübeck,
 Königstraße, im Haus der Ge-
 meinnütziger
 Erziehungsberatungsstelle, Bad Ol-
 desloe, Rathaus, Tel. 41 61
 Erziehungsberatungsstelle, Bad
 Schwartau, Tel. 5 70 24
 Evangelische Ehe- und Erziehungs-
 beratungsstelle, Büdelsdorf über
 Rendsburg
 Ehe- und Familienberatungsstelle d.
 Stadt Flensburg, Flensburg, im
 Rathaus am Pferdewasser, Tele-
 fon 3 77 17
 Erziehungsberatungsstelle im Kreis-
 gesundheitsamt Heide/Holst.,
 Neue Anlage 18, Telefon 28 56
 Erziehungsberatungsstelle des Krei-
 ses Husum, Husum (Nordsee),
 Ludwig-Nissen-Straße 56, Tele-
 fon 22 00
 Eheberatungsstelle der Stadt Kiel,
 Kiel 1, Lorentzdamm/Standesamt
 Evangelische Eheberatungsstelle,
 Kiel, Bartelsallee 7
 Katholische Eheberatungsstelle,
 Kiel, Muhliusstraße 67-71
 Ärztliche Beratungsstelle für Fami-
 lienplanung bei der Gesellschaft
 zur Beförderung gemeinnütziger
 Tätigkeit, Lübeck, Königstraße 5
 Evangelische Erziehungsberatungs-
 stelle, Lübeck, Königstraße 23, Te-
 lefon 7 69 30

Erziehungsberatung und Hilfe, Lübeck, Antonistraße 21, Tel. 5 70 24
 Evangelische Vertrauensstelle für Verlobte und Eheleute, Lübeck, Moltkestraße 4, Telefon 5 75 26
 Schulpsychologische Beratungsstelle, Lübeck, Schulverwaltung i. Stadthaus, Telefon 2 51 01
 Freiwillige Erziehungsberatung für den Kreis Süderdithmarschen, Meldorf, Hindenburgstraße 13
 Erziehungsberatungsstelle, Neumünster, Haart 32, Telefon 36 69
 Katholische Eheberatungsstelle, Neumünster, Hebbelstraße 20
 Erziehungsberatungsstelle, Pinneberg, Rübekamp Nr. 2

Nicht alle Ärzte sind bereit, auch Unverheirateten Hormontabletten zu verschreiben. In den nachfolgenden Universitäts- und Hochschulen gibt es als Auskunftsmöglichkeit die »Allgemeinen Studentenausschüsse« (AStA). Wer ein Rezept für Hormontabletten braucht, kann sich an das Sozialreferat des jeweiligen AStA wenden. Dort wird man entsprechende Hinweise erhalten. Die Sozialreferate sind im Allgemeinen auch bereit, nicht nur Studentinnen, sondern auch Arbeiterinnen, Angestellten oder Schülerinnen Adressen zu vermitteln. Anschrift oder Telefonnummer der Studentenausschüsse findet man im Telefonbuch.

Aachen, Berlin, Bochum, Bonn, Braunschweig, Erlangen, Essen, Frankfurt, Freiburg, Gießen, Göttingen, Hamburg, Hannover, Hei-

delberg, Karlsruhe, Kiel, Köln, Konstanz, Marburg, München, Münster, Oldenburg, Saarbrücken, Stuttgart, Tübingen.

Auf diesen wenigen Seiten konnte natürlich nicht alles über die Sexualität gesagt werden. Immer wieder tauchen neue Probleme auf, die gelöst werden müssen. Manchmal hilft ein Buch dabei. Wir haben einige herausgesucht, die man lesen sollte.

Georges Valensin: Liebe und Sexualität des jungen Mädchens. Herbig, Berlin.

Georges Valensin: Liebe und Sexualität des jungen Mannes. Herbig, Berlin.

Jerome und Julia Rainer: Liebe in der Ehe. Non-Stop-Bücherei, Berlin.

Dr. E. Chesser: Liebe und Sex ohne Ehe. Scherz, München.

sexologie rororo. Taschenbuch-Reihe. Ab September 1968 sind erschienen:

Gebhard/Raboch/Giese: Die Sexualität der Frau

Frahm: Empfängnisverhütung

Ford/Beach: Formen der Sexualität. Das Sexualverhalten bei Mensch und Tier

Kristina Ahlmark-Michanek: Jungfrauenglaube und Doppelmoral. Sachbuch rororo.

In Deutschland ist die Sexualaufklärung noch immer ein Tabu. In Schweden steht sie seit zwei Jahrzehnten auf dem Stundenplan der Schule. »Samspel« entstand in Schweden. »Aufklärung«, die bearbeitete Übersetzung dieser schwedischen Veröffentlichung, will dazu beitragen, daß auch in Deutschland das menschliche Sexualverhalten sachlich, offen und ohne Heuchelei behandelt wird: Der Jugendliche soll sich ohne Vorurteil informieren können. Der Erwachsene hat die Möglichkeit sein oft lückenhaftes Wissen zu ergänzen und an Jugendliche weiterzugeben.