

Inhalt

11	<i>Vorwort</i>
13	<i>Zum Buch – Eine Vorbemerkung</i>
15	<i>Einleitung: Für wen wir dieses Buch geschrieben haben</i>
17	1. Unser sexuelles Selbstverständnis
18	<i>Die Entwicklung der Geschlechtlichkeit</i>
18	Vorgeburtliche Sexualentwicklung
19	Die Geburt
20	Ausbildung der geschlechtlichen Identität
20	Geschlechtsspezifisches Rollenverhalten – warum und woher
21	Zur Pubertät
21	Zärtlichkeit und Hautkontakt
22	Einfluß der Eltern
23	Was sonst noch mitspielt
25	2. Die sexuellen Reaktionen des Menschen
25	Wie sie sich entwickeln und wie sie funktionieren
26	Der sexuelle Reaktionszyklus
27	Ausbildung der Sexualität
27	Sexualität im Kleinkindalter
30	Geschlechtsrollen und kindliche Sexualität
30	Die Lehren der Nacktheit
31	Wachsendes Interesse am Sex
32	Onanie
33	Eltern als Rollenvorbilder
34	Erlernen sexueller Techniken
35	Besondere Bedingungen sexueller Reaktion
35	Sexuelle Störungen
36	Intimität erleben und geben lernen
38	3. Wie Menschen Kinder kriegen
38	Die Zeugungs-Systeme
39	Die männlichen Zeugungsorgane
42	Die weiblichen Zeugungsorgane
46	Menstruation
48	Der Pubertäts-Kalender
49	Jungen
50	Mädchen
50	Der Zeugungsakt
51	Schwangerschaft

- 51 Geschlechtsverkehr während der Schwangerschaft
- 52 Vorsorge während der Schwangerschaft
- 52 Tabak, Drogen und Alkohol während der Schwangerschaft
- 53 Von der Empfängnis zur Geburt
- 53 Der erste Schwangerschaftsabschnitt (etwa 1.–13. Woche)
- 54 Der zweite Schwangerschaftsabschnitt (etwa 14.–25. Woche)
- 54 Der dritte Schwangerschaftsabschnitt (etwa 26.–38. Woche)
- 55 Die Geburt
- 56 Der Geburtsvorgang
- 57 Neugeborene
- 58 Zwillinge und Mehrlingsgeburten
- 60 Menopause
- 61 Ein Wort über Vererbung
- 61 Geschlecht und Vererbung
- 61 Anlage und Beeinflussung

64 **4. Familienplanung**

- 64 Nachwuchsplanung aus Gesundheitsgründen
- 65 Was es zu entscheiden und zu tun gibt
- 66 Methoden der Empfängnisverhütung
- 66 Methoden, die keine ärztliche Hilfe erfordern
- 67 Methoden, die ärztliche Hilfe erfordern
- 70 Die Zyklus-Methode
- 72 Sterilisation
- 73 Verhütungs-Methoden, von denen abzuraten ist
- 73 Vergleich der Wirksamkeit von Verhütungsmethoden
- 74 Beratung über Verhütungsmethoden
- 75 Wenn die Verhütung versagt hat
- 75 Das Kind behalten
- 76 Adoption
- 77 Schwangerschaftsabbruch
- 79 Die gesetzliche Seite der Abtreibung
- 81 Für und wider Abtreibung
- 82 Das Problem der Überbevölkerung
- 84 Der Mensch als «entscheidungsfähiges Tier»

85 **5. Unser Leben als Geschlechtswesen**

- 85 Vorgeburtliche sexuelle Prägung
- 86 Nachgeburtliche sexuelle Prägung
- 86 Förderung oder Behinderung der Sexualisation
- 87 Was ist «normal»?
- 88 Homosexualität
- 91 Bisexualität
- 92 Sexualität und Altern
- 93 Trennung, Scheidung, Tod

96 **6. Ehe**

- 96 Die Rolle von Kindheitserfahrungen
- 97 Was macht eine gute Ehe aus?

99	Der Stellenwert von Sex in der Ehe
100	Maßnahmen gegen eine Hauptgefährdung der Ehe
101	7. Die Familie und ihre Rolle bei der Entwicklung der Sexualität
101	Familie heute
103	Elterliche Verantwortung
104	Familien mit nur einem Elternteil
105	Sexuelle Gefühle zwischen Eltern und Kindern
106	Das Geschlechtsleben der Eltern
106	Hineinwachsen in die Unabhängigkeit
108	Thema Sex in der Familie
108	Beantwortung von Fragen über Sexualität
109	Ratschläge
110	Junge Menschen zum Reden ermutigen
110	Wie junge Menschen die Kommunikation in der Familie verbessern können
111	Unterschiede bewußtmachen
111	Privatsphäre in der Familie
111	Sex-Spiele und Sex-Experimente
114	Sprache und Sex
116	8. Die anders und die einsam sind
117	Behinderte und Sex
118	Körperlich Behinderte
118	Geistig Behinderte
118	Mißhandelte und vernachlässigte Kinder
119	Alleinstehende
120	Ältere Menschen
122	9. Sex und sexuelle Probleme
123	Egoistischer Sex
124	Negative Bewertung von Sex
126	Gespräche über Sex
127	«Verbrechen» ohne Opfer
127	Persönliche sexuelle Probleme mit strafrechtlichen Folgen: Mißbrauch von Kindern – Exhibitionismus – Inzest – Pädophilie – Pornographie – Prostitution – Vergewaltigung – Sado-Masochismus – Transvestiten – Voyeure
139	Persönliche sexuelle Probleme ohne strafrechtliche Folgen: Fetischismus – Transsexualismus
140	Rauschgift, Alkohol und Sex
142	Geschlechtskrankheiten
144	Wie man Geschlechtskrankheiten vorbeugt: Persönliche Vorbeugung – Öffentliche Maßnahmen
146	Das größte Sexproblem überhaupt: Unwissen und Angst
147	10. Planvolle Sexualerziehung
147	Warum Sexualerziehung außerhalb der Familie?
148	Unerläßliche Grundelemente einer sinnvollen Sexualerziehung
149	Sexualkunde in der Schule