

## Stichwortverzeichnis

### A

- A tergo *siehe* Hündchenstellung
- Abstinenz 39
- Abtreibung 99, 123
  - Absaugung 123
  - Ausschabung 123
  - Gesetzeslage 124
  - Kürettage 123
  - medikamentöser Abbruch 123
  - Prostaglandin-Hormone 123
  - Vakuumaspiration 123
- Adoleszenz 131
- Adoption 122
- Aids 100, 127, 135, 161, 294, 300
  - Ansteckung unter Lesben 271
  - Behandlung 302
  - Beschneidung 302
  - Diagnose 301
  - HIV-1 301
  - HIV-2 301
  - Verwechslung mit Mononucleose 302
- Aidstest 163
- Akrosom 59
- Alter
  - Erektionsprobleme 275
  - Oralsex 276
  - trockene Vagina 274
  - Veränderungen bei der Frau 273
  - Veränderungen beim Mann 275
  - Vorteile 277, 278
- Analsex 134, 184
  - bei Homosexuellen 270
  - Probleme 184
- Anorgasmie 284
- Anus 67

### B

- Bartholinsche Drüsen 67
- Basaltemperatur 118
- BDSM 217
- Beckenboden 71
- Beckenbodentraining 71
- Befriedigung 365
- Befruchtung 39, 75

- Begehren, sexuelles 44
- Beingrätsche 178
- Beratungsstellen 375
- Berühren 365
- Beschneidung 52
- Beziehung, offene 260
- Biopsie 78
- Bisexualität 264
- Body Mapping 150
- Brüste 79
- Brustkrebs
  - Sex nach 346
  - Vorsorge 80
- Brustwarzen 72, 80
  - in der Pubertät 80
- Busen 79

### C

- Candidiasis 295
- Chlamydien 296
- Chromosom 39
- Coitus interruptus 41, 44, 121
- Coming-out 266
  - durch andere 268
  - gegenüber dem Rest der Welt 267
  - im Freundeskreis 266
  - in der Familie 266
  - Unterstützung 269
  - wenn Sie Kinder haben 268
  - wenn Sie verheiratet sind 268
- Computer als Sexspielzeug 246
- Corona glandis 51
- Corpora cavernosa *siehe* Penis-schwellkörper
- Corpus spongiosum *siehe* Harnröhrenschwellkörper
- Cowpersche Drüse 41, 44, 73
- Cowpersche Flüssigkeit 227
- Cunnilingus 133, 155, 224
  - bei Homosexuellen 271
- Cybersex 246
  - Alterskontrolle 248
  - Anonymität 249
  - Erotika für Frauen 248
  - Fetischadressen 247
  - Kontaktbörsen 377
  - Sexforen 251
  - Sicherheit 249
  - Warnung 245

### D

- date rape 136
- Datingportale 377
- Datingseiten 251
- Dauererektion 330
- Deep Throating 223
- Dellwarzen 303
- Depo-Provera 107
- Depression und Sex 343
- Desoxyribonukleinsäure (DNS) 59
- Diaphragma 110, 164
- Dildo 336
- Doppeldildo 271
- Dreimonatsspritze *siehe* Depo-Provera

### E

- Ehe 84, 90
  - unter gleichgeschlechtlichen Partnern 271
- Ehebruch 257
- Eichel 51
- Eichelrand 51
- Eierstöcke 74, 78
- Eileiter 74
- Eisprung 73
- Eizelle 39
- Ejakulat 190
- Ejakulation 45, 50, 59, 63
  - Drücktechnik 318
  - PC-Muskel 319
  - Point of no Return 317, 318
  - retrograde 196
  - Slide-Technik 315
  - Start-Stop-Technik 318
  - verzögerte 330
  - vorzeitige 53, 167, 314, 353
  - weibliche 194
- Empfängnis 38
- Empfängnisverhütung 40
- Endometrium *siehe* Gebärmutter-schleimhaut
- Entzündliche Beckenerkrankungen 303
- Erektile Dysfunktion 63, 277, 320
- Erektion 44, 49, 55
  - Peniskrümmung 55
  - Probleme 63
  - Probleme im Alter 275

## 380 Stichwortverzeichnis

psychogene 156, 321  
Richtung 55  
Erogene Zonen 151  
Prostata 63  
Erregungsphase 44  
Erstes Mal 161, 167  
Alkohol 162  
Drogen 162  
Erektion kontrollieren  
167  
für Frauen 165  
für Männer 167  
vorzeitige Ejakulation 167

### F

F-Punkt 53  
Facial 227  
Familienplanung 40  
natürliche 117  
Fehlgeburt 123  
Fellatio 133, 156, 223  
bei Homosexuellen 270  
Filme  
erotische 255  
Pornos 255  
Filzläuse 303  
Fimbrien 41, 74  
Fötus 42  
Fortpflanzung 38  
Frauenwünsche 349  
Frenulum praeputii 53  
Frottage 270  
Fruchtbarkeit 40  
FSH (follikelstimulierendes  
Hormon) 129  
Führung 216

### G

G-Punkt finden 193  
Ganzkörperorgasmus 196  
Gay Liberation Movement  
266  
Gebärmutter 40, 73, 78  
Gebärmutterhals 40, 52  
Gebärmutterhalskrebs 79  
Gebärmutterschleimhaut 42,  
73, 77  
Gebärmutterwand 42  
Genitalwarzen 296  
Geschlechtsorgane  
männliche 49  
weibliche 65  
Geschlechtsverkehr 134  
Hygiene 70  
Gleitmittel 274, 344  
Gonorrhö 297  
Gruppendruck 137  
Gruppenmasturbation 269  
Gruppensex 258

### H

Harnröhre 44  
Harnröhrenmündung 67, 70  
Harnröhrenschwellkörper 50  
Harnwegsinfektion 70  
HCG (Schwangerschaftshor-  
mon) 42  
Hepatitis B 298  
Herpes 298  
Herpes simplex 298  
Hingabe 216, 341  
Hirnanhangdrüse 129  
HIV 300  
Hoden 56  
Schmerzen 62  
Hodenkrebs 60  
Selbstuntersuchung 61  
Hodensack 57  
Homosexualität  
Analverkehr 270  
Coming-out 266  
Cunnilingus 271  
Fellatio 270  
Frottage 270  
Gründe 261  
im Verborgenen 265  
Oralsex 270, 271  
Praktiken bei Frauen 270  
Praktiken bei Männern 269  
Rimming 270  
Tribadismus 270  
Hormonersatztherapie 79,  
274  
Hormonproduktion 57  
Hündchenstellung 176  
Humanes Papillomvirus  
(HPV) 296  
Hymen 70, 165  
Hysterektomie 103

### I

Implanon 108  
Impotenz 320  
bei älteren Männern 322  
Injektionstherapie 328  
kurzfristige 324  
Medikamente 327  
Morgenkur 323  
Nachteile der Hilfsmittel  
329  
Stopftechnik 323  
Vakuumerzeugung 328  
Verlust der spontanen  
Erektion 321  
Viagra 327  
Induratio penis plastica 56,  
223, 330  
Internetpornografie 138, 246  
Intrauterinpeessar 101, 108

### J

Johnson, Virginia 43  
Jungfernhäutchen 70, 165  
Jungfräulichkeit 70, 162  
und Oralsex 222

### K

Kalendermethode 117  
Kaplan, Helen 43  
Kegel-Übungen 192  
Keimzellen 58  
Kitzler 68  
Klimakterium *siehe* Wechsel-  
jahre  
Klitoris 44, 67, 69, 72, 224,  
225, 228  
Empfindlichkeit 340  
Stimulation 54  
Klitorisbeschneidung 334  
Kombinationspille 105  
Kondom 112  
abstreifen 114  
für die Frau 115  
gegen vorzeitige Ejakula-  
tion 316  
Gleitmittel 114  
Haltbarkeit 115  
Lammhaut 112  
Latex 112  
Polyurethan 112  
Kontaktbörsen 251  
Kontrolle loslassen 341  
Krankheiten  
Aids 300  
Candidiasis 295  
Chlamydien 296  
Dellwarzen 303  
entzündliche Becken-  
erkrankungen 303  
Filzläuse 303  
Genitalwarzen 296  
Gespräch über 307  
Gonorrhö 297  
Hepatitis B 298  
Humanes Papillomvirus  
296  
Schamläuse 303  
Scheidenentzündung 305  
sexuell übertragbare 293  
Trichomoniasis 304  
Kürettage 78  
Küssen 147, 365

### L

Labia majora *siehe* Schamlip-  
pen, große  
Labia minora *siehe* Scham-  
lippen, kleine

Lap Dance 181  
Laparoskopie 103  
Laparotomie 103  
LH (luteinisierendes Hormon) 129  
Libido 44  
Libidoprobleme 342  
Liebe-auf-den-ersten-Blick-Syndrom 87  
Liebesromane 257  
Löffelchenstellung 179  
Lubrikation 222

## M

Männermagazine 257  
Männerwünsche 355  
Massage 149  
Masters, William 43  
Masturbation *siehe* Selbstbefriedigung  
Meatus *siehe* Eichel  
Medikamente, möglicher Einfluss auf sexuelle Funktionen 287  
Meiose 59  
Menarche 130  
Menopause 69, 75, 77–79, 273  
  Hitzewallungen 78  
  Hormonersatztherapie 79, 274  
  männliche 322  
  Nachteile 274  
  psychische Veränderungen 78  
  starke Blutungen 77  
  Vorteile 275  
Menstruation 74, 75  
  Sex während der 76  
  Vorteile 75  
Menstruationszyklus 73, 74, 77  
Minilaparotomie 103  
Minipille 105  
Missionarsstellung 172  
  Variationen 174  
Mittelschmerz 40, 118  
Molluscum contagiosum 303  
Mons pubis 67  
Mons veneris *siehe* Mons pubis  
Mucosa 71  
Musculus pubococcygeus 190, 319  
Muttermund 73

## N

Nachspiel 143, 201, 351  
  Rat für Frauen 204

  Rat für Männer 203  
  Technik 204  
Natürliche Familienplanung 117  
  Basaltemperatur 118  
  Kalendermethode 117  
  Mittelschmerz 118  
  Symptothermal-Methode 118  
  Zervixschleimprüfung 118  
Nebenhoden 58  
Nebenhodenentzündung 62  
Neues ausprobieren 364  
NuvaRing 108

## O

Östrogen 42, 69, 74, 77, 79, 105, 129  
Onanie *siehe* Selbstbefriedigung  
One-Night-Stand 46  
Online-Chatten 249  
Onlinesex 246  
Oralsex 133, 148, 155, 156, 183, 221, 270, 271  
  Facial 227  
  Fellatio 229  
  Hemmschwellen überwinden 222  
  Herunterschlucken oder nicht 227  
  Hygiene 53, 226  
  im Alter 276  
  Jungfräulichkeit 222  
  Orgasmus 186  
  Sicherheit 229  
  Stellung 224, 228  
  während der Periode 228  
Orgasmus 44  
  bei Frauen 191  
  bei Männern 190  
  Definition 189  
  durch Analsex 191  
  gefühlloser 189  
  gemeinsamer 195  
  klitoraler 191  
  multipler 196  
  Probleme bei der Frau 333  
  reifer 192  
  trockener 196  
  unreifer 192  
  vaginaler 191, 192  
  vortäuschen 339  
Orientierung, sexuelle 137, 261  
Ortho Evra 108  
Osteoporose 78  
Outercourse 136  
Outing 268

Ovarien *siehe* Eierstöcke  
Ovulation *siehe* Eisprung  
Ozeanische Position 182

## P

Paareclub 217  
Paarseminar 215  
Pap-Abstrich 297  
Papillomvirus, humanes 296  
Partnerschaft 84  
Partnersuche 84  
Partnertausch 258  
PC-Muskel 190, 319  
Pelvic inflammatory disease 303  
Penetration, weiche 323  
Penis 49  
  Größe 53, 55  
  Hygiene 52  
  Schwellkörper 50  
  verbogener 330  
  Vergrößerung 54  
Penisimplantate 328  
Penisschwellkörper 50  
Peniswurzel 51, 57  
Perimenopause 77  
Petting 133  
Peyronie'sche Erkrankung 56, 223, 330  
Pille 98, 100, 105  
  Brustkrebs 106  
  Gebärmutterkrebs 106  
  Risiken 107  
  Vorteile 106  
Pille danach 123  
Plateauphase 44  
Point of no Return 45, 196  
Polyamorie 260  
Pornografie 247  
  im Internet 246  
Pornos 211  
  ausleihen 255  
  selbst Hauptdarsteller sein 256  
Portiokappe 110  
Präejakulat 41  
Prämenstruelle Dysphorie (PMDD) 76  
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 76  
Präorgastisch 333  
Priapismus 330  
Privatsphäre, Schutz der 138  
Probleme  
  bei der Frau 333  
  beim Mann 313  
  Impotenz 320  
  Libido 342  
  mangelndes Verlangen 332

## 382 Stichwortverzeichnis

- Orgasmus der Frau 333  
psychogene Erektion 321  
Vaginismus 342  
verzögerte Ejakulation 330  
vorzeitige Ejakulation 314  
Progesteron 42, 74, 77, 80, 105, 129  
Prostata 59, 62  
  Beschwerden 63  
  erogene Zone 63  
  transurethrale Resektion 63  
  Untersuchung 62  
Pubertät 129  
  Brustwarzen 80  
  körperliche Veränderungen 130  
  Probleme in der 130  
  psychische Veränderungen 130
- R**  
Reaktionszyklus 43  
Refraktärzeit 45  
Reiterstellung 174  
Rhythmusmethode 117  
Rimming 270  
Romantik 362  
RU-486 (Mifegyne) 124  
Rückbildungsphase 45
- S**  
Safer Sex 184, 305, 306, 310, 363  
Samenleiter 58  
Schambein 67  
Schamhaare 130  
Schamläuse 303  
Schamlippen 44  
  große 67  
  kleine 67, 69  
Schanker 304  
Scheidenentzündung 305  
Scheidenspülung 70, 119  
Scherenstellung 180  
Schwangerschaft 38  
  ungewollte 121  
Schwangerschaftsverhütung *siehe* Verhütung  
Selbstbefriedigung 43, 46, 137, 233, 335  
  bei Teenagern 234  
  gegen vorzeitige Ejakulation 316  
  Geschichte 231  
  Häufigkeit 233  
  im Erwachsenenalter 235  
  im Wasser 241  
  in der Kindheit 233  
  mit Dildo 240, 336  
  mit Vibrator 238, 239, 336  
  Stimulation durch Fantasien 241  
  Techniken 237  
Selbstbeobachtungseffekt 197  
Sex  
  bei Depression 343  
  bei Diabetes 286  
  bei geistiger Behinderung 288  
  bei körperlicher Behinderung 280  
  das erste Mal 159  
  im Alter 273, 315, 322, 366  
  im Fernsehen 255  
  im Radio 255  
  im Stehen 177, 182  
  in den Wechseljahren 344  
  in der Pubertät 127  
  in der Schwangerschaft 185  
  mit mehreren Partnern 257  
  nach Brustkrebs 346  
  nach der Geburt 188, 343  
  nach einem Herzinfarkt 284  
  nach Schwangerschaft 185  
  ohne Erektion 354  
  Suchtgefahr 246  
  vor der Ehe 134  
Sex-Flush 44  
Sexforen 251  
Sexleben aufpeppen  
  Abwechslung 208  
  Date vereinbaren 213  
  erotische Spiele 214  
  Internetangebote 210  
  Katalogangebote 210  
  Liebesreisen 209  
  magische Momente 214  
  Paarseminare 215  
  Pornos anschauen 211  
  Sexshopbesuch 210  
  Tantraseminar 215  
Sexshop 210  
Sexualtherapeuten 376  
  auswählen 374  
  suchen 374  
Sexualtherapie 369  
Sexuelle Orientierung bestimmen 264  
Singer Kaplan, Helen 318  
Slow Sex 197, 214  
Smegma 52, 70, 226  
Soor 295  
Soul Sex 214  
Spekula 166  
Sperma 39, 44, 58  
  Produktion 57  
  zu wenig 60  
Spermatozoon 57  
Spiele, erotische 214  
Spirale 100, 108  
Start-Stop-Methode 372  
Stellung  
  beim Oralsex 224, 228  
  Beingrätsche 178  
  Hündchenstellung 176  
  im Stehen 177, 182  
  Lap Dance 181  
  Löffelchenstellung 179  
  Missionarsstellung 172  
  ozeanische Position 182  
  Reiterstellung 174  
  Scherenstellung 180  
  Seite an Seite 180  
Sterilisation 101  
  Hysterektomie 103  
  Laparoskopie 103  
  Minilaparotomie 103  
  Vasektomie 104  
  volle Laparotomie 103  
Stillen 80  
Strap-on-Dildo 271  
Streicheln 365  
Suchtgefahr 246  
Swingerclub 217  
Swinging 258  
Symptothermal-Methode 118  
Syphilis 304
- T**  
Tantra 197, 214, 378  
Tantraseminar 215  
Tantrismus 215  
Taoismus 215, 378  
Teenager 127  
Telefonsex 252  
Testosteron 44, 57, 74, 110, 129  
Transurethrale Resektion 63  
Tribadismus 270  
Trichomoniasis 304  
Tripper 297  
Tubenligatur 102
- U**  
Umwerben 84  
Unfruchtbarkeit beim Mann 60  
Urethra 67  
Uterus *siehe* Gebärmutter

## V

Vagina 71  
in den Wechseljahren 73, 78  
in der Pubertät 73  
Luft in der 71  
Schichten 71  
Vaginalfilme 116  
Vaginalwände 72  
Vaginismus 165, 342  
Vakuum-Erektionspumpe 328  
Vasektomie 104  
sexuelle Leistungsfähigkeit 104  
Vasokongestion 72  
Venushügel 67  
Verabredungen, erste 132  
Verhütung 39, 97  
Barrieremethoden 110  
Basaltemperatur 118  
Depo-Provera 107  
durch Sterilisation 101  
Geschichte 100  
Implanon 108  
Kalendermethode 117  
mit Creme 116  
mit Diaphragma 110  
mit Gel 116  
mit Intrauterinpressar 101, 108  
mit Kondom 98, 100, 112

mit Pille 100, 105  
mit Portiokappe 110  
mit Schaum 116  
mit Spirale 100, 108  
mit Vaginalfilm 116  
Mythen 119  
natürliche Familienplanung 117  
NuvaRing 108  
Optionen 100  
Ortho Evra 108  
Pille danach 123  
Rhythmusmethode 117  
Symptothermal-Methode 118  
Zervixschleimprüfung 118  
Zukunft 109  
Vestibulardrüsen 67  
Vestibulum *siehe* Vorhof  
Viagra 277, 327, 329  
Vibrator 155, 210, 336  
Virtual Reality 247  
Vorhaut 52  
Vorhof 67  
Vorspiel 143, 153, 337  
Badewanne 150  
Blumen schenken 145  
Body Mapping 150  
Dinner for two 146  
für den Mann 155  
für die Frau 153  
Kleidung 146

Massage 149  
Oralsex 156  
Stimulation der Klitoris 153  
Vibrator 155  
Vorfreude 145  
Zunge 154  
Vulva 67, 154

## W

Websites 375, 378  
Wechseljahre 75, 77, 273, 344  
Hitzewallungen 78  
Hormonersatztherapie 79, 274  
Nachteile 274  
psychische Veränderungen 78  
Vorteile 275

## Y

Yab-Yum-Sitz 181

## Z

Zervix 73  
Zervixschleim 73, 106, 118  
Zeugung 38  
Zona pellucida 41  
Zonen, erogene *siehe* Erogene Zonen  
Zungenkuss 148

