

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Tabea Siekmann</i>	
1.1	Ziel des Manuals und Aufgaben der Anleiter/Therapeuten	2
1.2	Wie dieses Manual anzuwenden ist	3
I	Theoretischer Teil	
2	Die Veränderungen des weiblichen Körpers in der Pubertät	9
	<i>Tabea Siekmann</i>	
2.1	Die Auswirkungen von Hormonen	10
2.2	Gynäkologische Erstuntersuchung	12
	Literatur	13
3	Hygiene	15
	<i>Tabea Siekmann</i>	
3.1	Hygienemaßnahmen	16
3.2	Hygiene während der Menstruation	17
	Literatur	18
4	Die weibliche Anatomie und der weibliche Zyklus	19
	<i>Tabea Siekmann</i>	
4.1	Anatomie des weiblichen Körpers	20
4.2	Weiblicher Zyklus	22
4.3	Zyklusstörungen	24
4.4	Ausführliche Hintergrundinformation für interessierte Leser	25
4.4.1	Anatomie des weiblichen Körpers	25
4.4.2	Weiblicher Zyklus	27
	Literatur	29
5	Sexuelle Identität und Toleranz	31
	<i>Tabea Siekmann</i>	
5.1	Sexuelle Orientierungen	32
5.2	Rechtliche Hintergründe	33
	Literatur	34
6	Gefühle und Beziehung	35
	<i>Tabea Siekmann</i>	
7	Geschlechtsverkehr	39
	<i>Tabea Siekmann</i>	
7.1	Masturbation	40
7.2	Petting/Necking	40
7.3	Oral-/Analverkehr	41
7.4	Verhaltensregeln	41

8	Verhütung	43
	<i>Tabea Siekmann</i>	
8.1	Pearl-Index	44
8.2	Kondome	45
8.3	Orale Kontrazeptiva (Pille)	47
8.4	Depotgestagene	49
8.5	Weitere Östrogen-Gestagen-Kombinationspräparate	52
8.6	Mechanische und chemische Kontrazeption	54
8.7	Definitive Kontrazeption (Sterilisation)	58
8.8	Natürliche Methoden	58
8.9	Postkoitale Kontrazeption	62
8.10	Ab wann darf ein Mädchen vom Gynäkologen hormonelle Kontrazeptiva verschrieben bekommen?	63
8.11	Dürfen Jugendliche gezwungen werden zu verhüten?	63
8.12	Pearl-Index verschiedener Kontrazeptiva im Überblick	64
	Literatur	65
9	Schwangerschaft und Geburt	67
	<i>Tabea Siekmann</i>	
9.1	Schwangerschaftstest	68
9.2	Körperliche Veränderungen der Frau in der Schwangerschaft	68
9.3	Entwicklung des Kindes in der Schwangerschaft	70
9.4	Infektionen in der Schwangerschaft	71
9.5	Schadstoffe in der Schwangerschaft	72
9.6	Vorbereitungen auf eine Schwangerschaft	73
9.7	Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft	73
9.8	Geburt und Wochenbett	74
9.9	Psychische Auswirkungen von Schwangerschaft und Geburt	75
9.10	Verantwortung für ein Neugeborenes	75
9.11	Ausführliche Hintergrundinformation für interessierte Leser: Infektionen in der Schwangerschaft	76
	Literatur	78
10	Schwangerschaftsabbruch	79
	<i>Tabea Siekmann</i>	
10.1	Rechtliche Grundlagen	80
10.2	Methoden	81
	Literatur	82
11	Sexuell übertragbare Erkrankungen	83
	<i>Tabea Siekmann</i>	
11.1	HIV/AIDS	84
11.2	Hepatitis	84
11.3	Gonorrhö (Tripper)	85
11.4	Syphilis (Lues)	85
11.5	Herpes-simplex-Virus-Infektionen (HSV)	86
11.6	Chlamydieninfektion (urogenital)	86
11.7	Trichomonadeninfektion	86

11.8	Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV)	86
11.9	Pilzinfektionen	87
11.10	Ausführliche Hintergrundinformation für interessierte Leser	87
	Literatur	91
12	Notfallsituationen und Kontaktadressen	93
	<i>Tabea Siekmann</i>	
12.1	Veränderung an den Genitalien	94
12.2	Postkoitale Kontrazeption (»Pille danach«)	94
12.3	Information über Verhütungsmittel	95
12.4	Wunsch nach Schwangerschaftsabbruch	95
12.5	Sexuelle Gewalt	95
12.6	Sonstige Fragen	95
	Literatur	95

II Praktischer Teil

13	Sitzungen	99
	<i>Tabea Siekmann</i>	
13.1	Sitzung 1: Die Veränderungen des weiblichen Körpers in der Pubertät	101
13.2	Sitzung 2: Hygiene	102
13.3	Sitzung 3: Die weibliche Anatomie und der weibliche Zyklus	103
13.4	Sitzung 4: Sexuelle Identität und Toleranz	103
13.5	Sitzung 5: Gefühle und Beziehung	104
13.6	Sitzung 6: Geschlechtsverkehr	105
13.7	Sitzung 7: Verhütung	106
13.8	Sitzung 8: Schwangerschaft und Geburt	108
13.9	Sitzung 9: Schwangerschaftsabbruch	109
13.10	Sitzung 10: Sexuell übertragbare Krankheiten	109
13.11	Sitzung 11: Notfallsituationen und Kontaktadressen	110
14	Materialien	113
	<i>Tabea Siekmann</i>	

Serviceteil

Stichwortverzeichnis	146
-----------------------------------	-----