

MIRIAM STOPPARD

Ärztlicher Rat für Frauen
Sexualität und Partnerschaft
Die Wechseljahre

tosa

INHALT

1. TEIL ÄRZTLICHER RAT FÜR FRAUEN

EINLEITUNG 12

K A P I T E L

DER GESUNDE WEIBLICHE KÖRPER 3

DER WEIBLICHE KÖRPER 14

MENSTRUATION 16

FRUCHTBARKEIT UND EMPFÄNGNIS 18

EMPFÄNGNISVERHÜTUNG 20 • MENOPAUSE 24

K A P I T E L

GENITALE PROBLEME 27

PURITUS VULVAE 28

VAGINALAUSFLUSS 29

SOOR 30 • TRICHOMONIASIS 31

ZERVIXKARZINOM 32

ZYSTITIS 34 • PROLAPS 36

INKONTINENZ 38

K A P I T E L

MENSTRUATIONS- PROBLEME 39

PRÄMENSTRUELLES SYNDROM 40

AMENORRHOE 41

ABNORME BLUTUNGEN 42

DYSMENORRHOE 43

MENORRHAGIE 44

K A P I T E L

BECKENPROBLEME 45

ENDOMETRIOSE 46

MYOME 47

OVARIALZYSTEN 48

OVARIALKREBS 50

GEBÄRMUTTERKREBS 51

ENTZÜNDLICHE

BECKENERKRANKUNGEN 51

K A P I T E L

SEXUELLE PROBLEME 53

SCHMERZHAFTER

GESCHLECHTSVERKEHR 54

SEXUELLE UNLUST 55

VAGINISMUS 56

K A P I T E L

SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN 57

GENITALER HERPES 58

GENITALE WARZEN 59

CHLAMYDIEN 60 • GONORRHOE 61

SYPHILIS 61

HIV/AIDS 63

K A P I T E L

UNFRUCHTBARKEIT 65

- UNFRUCHTBARKEIT 66
- FEHLGEBURT 72
- EKTOPE SCHWANGERSCHAFT 74

K A P I T E L

UNTERSUCHUNGEN UND OPERATIONEN 75

- GYNÄKOLOGISCHE UNTERSUCHUNG 76
 - ZERVIXABSTRICH 77
 - KOLPOSKOPIE 78
- ENDOMETRIUMBIOPSIE 79
 - HYSTEROSKOPIE 80
- ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG 81
 - HYSTEROSALPINGOGRAPHIE 82
 - LAPAROSKOPIE 83
- MYOMEKTOMIE 84 • HYSTEREKTOMIE 85
 - KONISATION 87
 - DILATATION UND KÜRETTAGE 88
 - STERILISATION 89
- SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH 91

K A P I T E L

BRUSTPFLEGE 93

- AUFBAU DER BRUST 94
- DIE TÄGLICHE BRUSTPFLEGE 98
- SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST 100
 - IHRE BEFUNDE 104
 - VORFELDDIAGNOSTIK 106
- ANDERE BILDGEBENDE VERFAHREN 108

K A P I T E L

GUTARTIGE VERÄNDE- RUNGEN DER BRUST 109

- VERÄNDERUNG ODER KRANKHEIT? HO
SCHMERZEN IN DER BRUST 112
- KNOTEN IN DER BRUST 118
- VERÄNDERUNG AN DEN BRUSTWARZEN 122

K A P I T E L

BRUSTKREBS 125

- BRUSTKREBS VERSTEHEN 126
- RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN 129
 - BRUSTKREBSFAMILIEN 135
 - PRÄVENTIVMASSNAHMEN 137
 - NICHT INVASIVER KREBS 139
 - ECHTER INVASIVER KREBS 141
 - FESTSTELLUNG UND DIAGNOSE 142
- EINTEILUNG DER TUMORE UND PROGNOSEN 146
 - WENN MAN EINEN KNOTEN FINDET 149

K A P I T E L

DIE BEHANDLUNG VON BRUSTKREBS

- BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN 152
- DIE GEEIGNETE THERAPIE 154 • BEHANDLUNG
DES AXILLARBEREICHS 160 • ZUSÄTZLICHE
THERAPIEN 163 • BRUSTREKONSTRUKTION 168
- DIE KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE BELAS-
TUNG DURCH DIE BEHANDLUNG 172
- DAS LEBEN NACH DER BEHANDLUNG 174
 - ÜBUNGEN NACH DER OPERATION 176
 - RISIKO UND REZIDIV 177

2. TEIL SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT

EINLEITUNG 182

K A P I T E L

DIE BEIDEN GESCHLECHTER 183

- DIE SEXUELLE ENTWICKLUNG 184
- DIE GESCHLECHTSORGANE 187
- SEXUELLE REAKTION 192 • ORGASMUS 196
- DIE SEXUELLE REAKTION DES MANNES 198
- DIE SEXUELLE REAKTION DER FRAU 199
- DER „G-PUNKT“ 200

K A P I T E L

ANZIEHUNG UND VERLANGEN 203

- EINEN PARTNER ANLOCKEN 204
- ANNÄHERUNGSVERSUCHE 206
- DAS VERLANGEN ERWACHT 210
- DAS ERSTE SEXUELLE ERLEBNIS 212
- VOR DEM SEX 214
- DIE ÄUSSERE ERSCHEINUNG 216
- DAS SEXUELLE REPERTOIRE 218

3. TEIL DIE WECHSELJAHRE

EINLEITUNG 272

K A P I T E L

WAS GESCHIEHT IN DER MENOPAUSE? 273

- PLANEN SIE IHRE ZUKUNFT 274
- VIELFALT DER SYMPTOME 276

K A P I T E L

DAS VORSPIEL 219

- DIE ERREGUNG WÄCHST 220 • SINNLICHES
ENTKLEIDEN 221 • KÜSSEN 222 • EROGENE
ZONEN 224 • PETTING 226 • MASSAGE 227
- MASTURBATION 228 • MASTURBIEREN MACHT
SPASS 230 • ORALER SEX 234 • ANALE STI-
MULATION 237 • HILFSMITTEL BEIM SEX 238
- APHRODISIACA 240

K A P I T E L

DER LIEBESAKT 243

- EIN GUTER LIEBESPARTNER 244
- UNTERSCHIEDLICHE ERFAHRUNGEN 248
- POSITIONEN BEIM SEX 259
- MANN-OBEN-POSITIONEN 252
- FRAU-OBEN-POSITIONEN 256
- SEX IM STEHEN 259
- DIE SEITENLAGE 262
- SEX VON HINTEN 266 • DAS NACHSPIEL 268

K A P I T E L

ERKRANKUNGEN IN DER MENOPAUSE 293

- OSTEOPOROSE 294 • HERZANFÄLLE
UND SCHLAGANFALL 296 • UROGENITAL-
PROBLEME 298 • BRUSTKREBS 300

K A P I T E L

POSITIVE HALTUNG 301

- POSITIVES DENKEN 302
- ROLLENWECHSEL IN DER FAMILIE 304
- GEISTIGE BEWEGLICHKEIT 306
- ENTSPANNUNG 308
- IHRÄUSSERES ERSCHEINUNGSBILD 310

K A P I T E L

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT 313

- GESUNDE ERNÄHRUNG 314 • GEWICHTS-
KONTROLLE 322 • BLEIBEN SIE FIT 324 •
ALLGEMEINE ÜBUNGEN 326 • ÜBUNGEN FÜR
TAILLE, HÜFTEN, BAUCH UND GESÄSS 328 •
LEGEN SIE SCHLECHTE GEWOHNHEITEN AB
330 • PFLEGEN SIE IHREN KÖRPER 332

K A P I T E L

NATÜRLICHE THERAPIEN 337

- B .. T O
ERGÄNZENDE IHERAPIEN 338

K A P I T E L

SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT 347

- NATÜRLICHE BEFRIEDIGUNG 348
- INTENSIVER LIEBEN 352 • VERHÜTUNG 356
- PARTNERSCHAFT NACH DER MENOPAUSE 358

K A P I T E L

WAS BEDEUTET HET? 361

- WAS SIND HORMONPRÄPARATE? 362
- DIE VORTEILE DER HET 364 • SIE UND IHR
ARZT 366 • EINE MONATLICHE BLUTUNG? 367
- KONTROLLE DER NEBENWIRKUNGEN EINER
HET 368 • DARREICHUNGSFORMEN DER HET 373
- DIE HET-MEDIKAMENTATION 375
- WENN HET NICHT DIE RICHTIGE ANTWORT
IST 376 • ES IST NIE ZU SPÄT 378

K A P I T E L

GESUNDHEITSCHECKS 379

- ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT 380
- IHRE BRUST 381 • DIE KNOCHENDICHTE 383
- TESTS DER GEBÄRMUTTER UND
DER EIERSTÖCKE 384 • WEITERE TESTS 386

K A P I T E L

T LANGZEITFOLGEN

~ DER HET 387

- DIE OSTEOPOROSE 388 • BRUSTKREBS 395
- DIE GEBÄRMUTTER UND DIE EIERSTÖCKE 397
- ARTERIOSKLEROSE 401
- UROGENITALE PROBLEME 403
- ANDERE HORMONSTÖRUNGEN 408
- DAS LEBEN NACH DER
MENOPAUSE GENESSEN 412
- GLOSSAR 414 • REGISTER 417
- DANKSAGUNG 424