



**FAMILIEN
PLANUNGS
ZENTRUM**

Wörterbuch zu Sexualität, Verhütung und
Besuch der FrauenärztIn

in Leichter Sprache

Anal-Sex:

Beim Anal-Sex schiebt der Mann den steifen Penis in den Po einer Frau oder eines Mannes.

Anti-Biotika:

Anti-Biotika sind Medikamente. Sie werden gegen Infektionskrankheiten eingesetzt. Zum Beispiel bei einer Entzündung.

Aus-Schabung oder Kürettage:

Die Aus-Schabung oder Kürettage ist eine Methode zum Schwangerschafts - Abbruch.

Dabei wird mit einem kleinen Löffelchen das Schwangerschafts-Gewebe aus der Gebärmutter geschabt.

Das Löffelchen wird durch die Scheide in die Gebärmutter eingeführt.

Diaphragma:

Das Diaphragma ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Es ist eine Kappe aus Gummi oder Silikon.

Diese Kappe schiebt die Frau in die Scheide.

Dort sitzt es vor dem Mutter-Mund.

Es verhindert, dass Samen-Zellen in die Gebärmutter gelangen können.

Desogestrel:

Desogestrel ist ein künstliches Hormon.

Bitte lesen Sie bei: Hormon.

3-Monats-Spritze:

Die 3-Monats-Spritze ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Die Frauen-Ärztin oder der Frauen-Arzt gibt der Frau eine Spritze.

In der Spritze ist das Hormon Gestagen.

Die Frau kann dann 3 Monate lang nicht schwanger werden.

Danach braucht sie eine neue Spritze oder ein anderes Verhütungs-Mittel.

Ei-Leiter:

Die Ei-Leiter sind zwei dünne Schläuche, die links und rechts an der Gebärd-Mutter befestigt sind. Sie transportieren die Ei-Zelle vom Eier-Stock zur Gebärd-Mutter.

Ei-Sprung:

Beim Ei-Sprung wird ein reifes Ei aus dem Eier-Stock gestoßen und in den Ei-Leiter aufgenommen. Wird das Ei nicht befruchtet, bekommt die Frau 14 Tage später ihre Regel.

Familien-Planung:

Familien-Planung bedeutet, dass Frauen, Männer oder Paare sich überlegen ob sie Kinder haben wollen oder nicht.

Je nach dem, was man möchte, kann man versuchen schwanger zu werden oder sich ein Verhütungs-Mittel aussuchen.

Wenn man ungewollt schwanger geworden ist, kann man einen Schwangerschafts-Abbruch machen.

Geschlechts-Verkehr:

Geschlechts-Verkehr wird häufig einfach Sex genannt.

Beim Geschlechts-Verkehr dringt der Penis in die Scheide oder den Po der Partnerin oder des Partners ein.

Gestagen:

Gestagene ist ein weibliches Geschlechts-Hormone

Bitte lesen Sie bei Hormon.

Gestagen-Implantat oder Hormon-Stäbchen oder Verhütungs-Stäbchen:

Das Verhütungs-Stäbchen ist ein Verhütungs-Mittel für lange Zeit.

Es wirkt 3 Jahre.

Eine Ärztin oder ein Arzt setzt das Stäbchen unter die Haut am Ober-Arm.

Danach brauchen Sie 3 Jahre lang nicht an Verhütung denken. Die Regel-Blutung kommt aber nicht immer zu selben Zeit.

Hormon:

Hormone sind Stoffe im Körper.

Diese Stoffe bringen Informationen von einem Organ zum anderen.

Hormone steuern zum Beispiel die Regel der Frau oder die körperliche Entwicklung in der Pubertät oder in den Wechsel-Jahren .

Hormon-Behandlung:

Bei einer Hormon-Behandlung nimmt die Frau Hormone.

Z.B. als Tablette, Implantat oder als Spritze.

Die Hormone verändern bestimmte Funktionen im Körper.

Zum Beispiel können Hormone den Ei-Sprung verhindern, damit eine Frau nicht schwanger werden kann.

Manche Frauen machen in den Wechsel-Jahren eine Hormon-Behandlung, damit sie weniger Beschwerden haben.

Hormon-Stäbchen:

Das Verhütungs-Stäbchen ist ein Verhütungs-Mittel für lange Zeit.

Es wirkt 3 Jahre.

Eine Ärztin oder ein Arzt setzt das Stäbchen unter die Haut am Ober-Arm.

Danach brauchen Sie 3 Jahre lang nicht an Verhütung denken.

Die Regel-Blutung kommt aber nicht immer zu selben Zeit.

Implantat oder Hormon-Stäbchen oder Verhütungs-Stäbchen:

Das Verhütungs-Stäbchen ist ein Verhütungs-Mittel für lange Zeit.

Es wirkt 3 Jahre.

Eine Ärztin oder ein Arzt setzt das Stäbchen unter die Haut am Ober-Arm.

Danach brauchen Sie 3 Jahre lang nicht an Verhütung denken.

Die Regel-Blutung kommt aber nicht immer zu selben Zeit

Kitzler oder Klitoris:

Die Klitoris ist das Lust-Organ der Frau.

Der kleine äußere Teil der Klitoris ist vorne zwischen den inneren Schamlippen.

Es sieht aus wie ein kleiner Hügel.

Das zärtliche Berühren oder Streicheln der Klitoris macht Frauen ein schönes Gefühl.

Kürettage oder Aus-Schabung:

Die Kürettage oder Aus-Schabung ist eine Methode zum Schwangerschafts - Abbruch.

Dabei wird mit einem kleinen Löffelchen das Schwangerschafts-Gewebe aus der Gebärmutter geschabt.

Das Löffelchen wird durch die Scheide in die Gebärmutter eingeführt.

Latex-Tuch:

Ein Latex-Tuch benutzt man, wenn man den Partner oder die Partnerin beim Sex an der Scheide oder am Po lecken möchte.

Man legt das hauchdünne Tuch über die Scheide oder das Po-Loch. Die Zunge kann die Haut der Partnerin oder des Partners dann nicht direkt berühren.

So kann das Latex-Tuch vor ansteckenden Krankheiten schützen.

LEA oder Lea Contrazeptivum:

Das LEA ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Es ist eine Kappe aus Silikon, die in die Scheide geschoben wird. Dort sitzt es vor dem Mutter-Mund.

Es verhindert, dass Samen-Zellen in die Gebärmutter gelangen können.

Es kann länger in der Scheide bleiben als das Diaphragma.

Levonorgestrel:

Levonorgestrel ist ein künstliches Hormon. Bitte lesen Sie bei Hormon.

Mutter-Mund-Kappe oder Portio-Kappe:

Die Mutter-Mund-Kappe oder Portio-Kappe ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Es ist eine Kappe aus Gummi oder Silikon, die in die Scheide geschoben wird.

Dort sitzt sie vor dem Mutter-Mund.

Sie verhindert, dass Samen-Zellen in die Gebärmutter gelangen können.

Örtliche Betäubung:

Bei einer örtlichen Betäubung bekommt man von der Ärztin oder vom Arzt eine Spritze.

Man bekommt die Spritze an die Stelle, die behandelt werden soll.

Diese Stelle ist dann betäubt und man spürt dort keinen Schmerz.

Der Rest des Körpers fühlt sich ganz normal an.

Bei einem Schwangerschafts-Abbruch mit örtlicher Betäubung wird zum Beispiel nur die Gebärmutter betäubt.

Östrogen:

Östrogen ist das wichtigste weibliche Sexual-Hormon.

Bitte lesen Sie bei Hormon.

Oral-Sex:

Beim Oral-Sex berührt man die Geschlechts-Teile des Partners oder der Partnerin mit dem Mund, mit den Lippen oder mit der Zunge.

Petting:

Zum Petting gehört alles, was man sexuell miteinander machen kann, außer Geschlechts-Verkehr.

Zum Beispiel Küssen, nackt sein, streicheln, Anfassen der Geschlechts-Teile.

Portio-Kappe oder Mutter-Mund-Kappe:

Die Mutter-Mund-Kappe oder Portio-Kappe ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Es ist eine Kappe aus Gummi oder Silikon, die in die Scheide geschoben wird.

Dort sitzt sie vor dem Mutter-Mund.

Sie verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen können.

Samen-Leiter:

Der Samen-Leiter verbindet beim Mann den Hoden mit der Harn-Röhre.

Er leitet die Samen vom Hoden durch den Penis nach draußen.

Scheiden-Flüssigkeit:

Scheiden-Flüssigkeit bildet sich in der Scheide, wenn eine Frau sexuell erregt ist.

Schwangerschafts-Konflikt:

In einem Schwangerschafts-Konflikt befindet sich eine schwangere Frau, wenn sie nicht sicher ist, ob sie das Kind bekommen möchte oder nicht.

Sex-Spielzeug:

Sex-Spielzeug sind Dinge, mit denen man sich bei der Selbst-Befriedigung oder beim Sex Lust verschaffen kann.

Z.B. künstliche Penisse oder Vaginas, aufblasbare Puppen, Liebes-Kugeln und Dildos.

Sex-Spielzeug kann man im Sex-Shop kaufen oder im Internet bestellen.

Speculum:

Ein Speculum ist ein Gegenstand aus Metall.

Die Frauen-Ärztin schiebt den schmalen vorderen Teil in die Scheide der Frau um den Mutter-Mund zu untersuchen.

Sperma oder Samen:

Sperma ist eine milchige Flüssigkeit, die beim männlichen Orgasmus aus dem Penis spritzt.

Sperma enthält Samen.

Wenn die Samen in die Scheide der Frau gelangen, kann die Frau schwanger werden.

Verhütungs-Pflaster:

Das Verhütungs-Pflaster ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Sie klebt sich das Pflaster zum Beispiel auf den Rücken.

Das Pflaster gibt Hormone über die Haut ab.

Einmal in der Woche muss ein neues Pflaster aufgeklebt werden.

Verhütungs-Stäbchen oder Hormon-Stäbchen oder Implantat:

Das Verhütungs-Stäbchen ist ein Verhütungs-Mittel für lange Zeit.

Es wirkt 3 Jahre.

Eine Ärztin oder ein Arzt setzt das Stäbchen unter die Haut am Ober-Arm.

Danach brauchen Sie 3 Jahre lang nicht an Verhütung denken.

Die Regel-Blutung kommt aber nicht immer zu selben Zeit.

Das Verhütungs-Stäbchen bleibt 3 Jahre im Arm.

Verhütungs-Ring:

Der Verhütungs-Ring ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Der biegsame Ring sitzt vor dem Mutter-Mund.

Der Ring bleibt immer 3 Wochen lang in der Scheide.

Voll-Narkose:

Bei einer Voll-Narkose bekommt man eine Spritze.

Danach schläft man ganz tief und spürt keine Schmerzen.

Bei einem Schwangerschafts-Abbruch mit Voll-Narkose schläft man zum Beispiel etwa 15 Minuten lang und bekommt von der Operation nichts mit.

Wochenbett-Depression:

Manche Frauen bekommen einige Tage nach der Geburt ihres Kindes eine Wochenbett-Depression.

Die Frauen sind dann traurig.

Sie müssen häufig weinen.

Sie haben Angst, sind erschöpft und reizbar.

Diese Stimmungs-Schwankungen gehen meistens von alleine nach 3 bis 5 Tagen wieder weg.