

Intime Liebe

Der Sexualratgeber für Paare,
die sich wirklich lieben



Theodoor Hendrik van de Velde

Zum Geleit

Dieses 1926 erstmals erschienene Buch ist ein Klassiker: Bereits im Jahre 1930 hatte es seine einundfünfzigste Auflage erreicht, und dies, obwohl es von der Kirche auf dem Index der verbotenen Bücher gesetzt worden war, und auch von der Naziregierung beschlagnahmt wurde.

Es darf mit Fug und Recht als ein Standardwerk betrachtet werden, das zum höchsten Glück in der auf wahrer Liebe beruhenden Partnerschaft hinzuführen versucht.

Sein besonderer Wert liegt darin, dass der Frauenarzt Theodoor van de Velde streng *wissenschaftlich* vorging, und trotzdem dem Laien *verständlich* bleibt.

Als Arzt und Menschenkenner nahm er kein Blatt vor den Mund, beispielsweise zum Thema Partnerwahl, zum Problem einer wunschgemäßen Lösung der Kinderfrage oder zum Thema der Beseitigung einer eventuellen Untererregbarkeit der Frau.

Den breitesten Raum dieses Buches aber nehmen die Teile ein, in denen die Geschlechtsorgane und ihre Funktionen sowie der Geschlechtsverkehr, unter Berücksichtigung der *seelischen* Komponenten, exakt und detailliert beschrieben werden, um alle Unkenntnis, die sich in so vielen Partnerschaften als das eigentlich Verhängnisvolle erweist, auszuräumen und eine beständige „Superehe“ zu schaffen (wobei sich dieser Begriff heute natürlich auf Liebesgemeinschaften mit oder ohne Trauschein bezieht).

Aus dem Wissen heraus, dass es oft die scheinbaren Nebensächlichkeiten sind, die dem vollen Liebeserlebnis hemmend entgegenstehen, gibt van de Velde auch auf scheinbar abwegige Fragen die nötige Antwort.

Dieses Buch ist eine wesentliche Bereicherung der Sexualliteratur und hat manche schwerwiegenden Missverständnisse des Ehelebens beseitigen helfen. Ärzten und Eheberatern, aber auch jedem gebildeten Liebespaar, kann das Studium des vorliegenden Werkes nur wärmstens ans Herz gelegt werden.

Intime Liebe

Der Sexualratgeber für Paare,
die sich *wirklich lieben*

Autor:

Theodoor Hendrik van de Velde

Originaltitel:

Het volkomen huwelijk

Verlag:

tredition GmbH
Halenreihe 40 - 44
D-22359 Hamburg

ISBN:

978-3-7469-2227-0 (Paperback)
978-3-7469-2228-7 (Hardcover)
978-3-7469-2229-4 (E-Book)

Herausgeber:

Benno Schmid-Wilhelm
Ciudadella de Menorca
service@i-bux.com

Printversionen:

<https://goo.gl/rxDvE6>

Amazon:

<https://goo.gl/SSs6Ev>

PDF:

<https://goo.gl/yuy2Fj>

Über den Autor und dieses Buch

Theodoor Hendrik van der Velde wurde 1873 in Leeuwarden in der niederländischen Provinz Friesland geboren. Er war Direktor des Gynäkologischen Instituts in Haarlem (Niederlande). Nach seiner Emeritierung zog er nach Minusio-Locarno (Schweiz), wo er 1937 verstarb.

Das vorliegende Aufklärungsbuch erschien erstmals 1926. Es stand lange Zeit auf dem Index der verbotenen Bücher der Römisch-Katholischen Kirche, und selbst im protestantischen Schweden wurde es als jugendgefährdend eingestuft.

Das Anliegen dieses Buches ist die Vermittlung von Wissen über die Physiologie, wobei der Autor ausdrücklich betonte, dass trotz ausführlicher Beschreibung der Sinnlichkeit in der Erotik die gegenseitige Liebe und die Treue unabdingbare Bestandteile des Fundaments einer reifen Partnerschaft zu sein haben. Van de Velde gelang es, medizinische Forschungsergebnisse mit praktischen Ratschlägen zu koppeln, und die geschlechtlichen Beziehungen von Ehepartnern durch seine Veröffentlichungen zu enttabuisieren. Allerdings verwendete er überwiegend lateinische Benennungen.

Im Jahre 1905 gelang ihm der Nachweis, dass die Frau nur ein einziges Mal pro Menstruationszyklus einen Eisprung hat. Dies führte zur Kalendermethode für die Geburtenkontrolle.

Laut Van de Velde sind die vier Eckpfeiler für Liebe und Glück in der Partnerschaft:

1. Die richtige Partnerwahl,
2. Eine gute psychologische Einstellung der Partner generell und insbesondere zueinander,
3. Eine den Wünschen des Partners angepasste Lösung der Frage der Nachkommenschaft,
4. Ein harmonisches Geschlechtsleben.

Inhaltsübersicht

Einführung	1
Teil 1	3
Einleitung und allgemeine Geschlechtsphysiologie	3
<i>Kapitel 1: Ehe und Superehe</i>	3
Gründe für das Festhalten an der Ehe	3
Die vier Eckpfeiler für das Gebäude der Ehe	4
Richtige Partnerwahl	4
Gute psychologische Einstellung	4
Wunschgemäße Lösung der Kinderfrage	4
Ein harmonisches und blühendes Geschlechtsleben	4
Der Arzt als Berater	6
Die Führungsrolle des Ehemannes	7
Unzulänglichkeit und Egoismus der meisten Ehemänner und scheinbare Geschlechtskälte ihrer Frauen	7
Der Ehemann als ständiger Verführer seiner Partnerin	8
Die Superehe verlangt Wissen und erfordert Studium	8
Das vorliegende Werk als Lehrbuch	8
<i>Kapitel 2: Einblicke in die allgemeine Geschlechtsphysiologie des Menschen</i>	9
1. Die Evolution des Geschlechtstrieb - Geschlechtsgefühle und innere Reize	9
Innere und äußere Absonderung der Geschlechtsdrüsen	11
Der Einfluss der inneren Sekrete	11
Die Bedeutung der inneren und äußeren Absonderungs- produkte für den Annäherungs- und Entspannungstrieb	13
Der Annäherungstrieb (dessen erste Komponente)	13
Der Entspannungs- und Befriedigungstrieb (die zweite Komponente)	13

Psychische innere Reize	14
Die indifferenzierte Liebe	14
Die Liebe	15
Die Ehe	16
Die Superehe	17
2. Geschlechtsgefühle und äußere Reize	18
Seelische Eindrücke	18
• allgemeiner Art	18
• persönlicher Art	19
Körperliche (von den Sinnesorganen übermittelte) Reize	20
• Geschmack	21
• Gehör	22
• Musik	22
• Rhythmus	22
• Stimme	22
• Geruch	22
Individuelle Empfänglichkeit für Gerüche	23
Erzeugung persönlicher Riechstoffe	23
• in der Ausatemluft	23
• im Schweiß	24
• in der allgemeinen Körperausdünstung	24
Geschlechtsspezifische Riechstoffe (mit einer gewissen persönlichen Prägung)	25
Menstruationsgeruch	25
• der Ausdünstungen	25
• des Genitalsekretes	25
Genitalgeruch bei Mann und Frau	25
Spermageruch	26
Seine vielen Nuancen	26

Spezifischer Genitalgeruch der Frau post coitum	28
• der Ausatemungsgeruch von Frauen post coitum	28
Allgemeines und Zusammenfassung	28
Parfümerie und Geschlechtsgefühle	29
• Parfümerie mit allgemeinem Charakter und ihre Bedeutung	29
• Solche mit sexuellem Grundzug	29
• Männliche und weibliche Gerüche	29
• Rationelle sexuelle Parfümierung	30
• Verstärkung von anziehenden persönlichen Gerüchen bzw. Vortäuschung derselben	30
• Reizung der eigenen Geschlechtsgefühle durch Riechstoffe	30
• Riechstoffe tierischer Herkunft (Moschus, usw.) und ihre Anwendung	30
• Lavendel, Kampfer, Bittermandeln zur Neutralisierung eines unangenehmen Genitalgeruchs	31
• Grundregel für die Zusammenstellung und den Gebrauch von Parfümen	31
Säure schwächt Genitalgerüche	31
Alkali verstärkt Genitalgerüche	31
Gesichtssinn	31
• Anblick der sekundären Geschlechtsmerkmale	31
• Anblick von Körperbewegungen und ihrem Rhythmus	32
• Betonung dieser Merkmale durch die Kleidung (Mode)	33
• Augenspiel	34
• Von unpersönlichen Dingen (z.B. Farben) ausgehende erotische Wirkung	34
Der Tastsinn	34
• Aktives Tastgefühl	34
• Passives Tastgefühl	35
• Erogene Zonen	35
• Reizung der Brüste und Brustwarzen	36

Teil 2	38
Besondere Geschlechtsphysiologie und Anatomie	
<i>Kapitel 3: Aus der Geschlechtsphysiologie der erwachsenen Frau</i>	38
<i>1. Einleitung und Beschränkung des Gegenstandes</i>	38
<i>Die äußeren Geschlechtsorgane der Frau</i>	39
• Die Schamspalte (Vulva)	39
• Die Schamlippen	39
<i>Abbildung I: Äußere Geschlechtsteile der Frau</i>	40
• Die Clitoris	41
• Praeputium clitoridis	41
• Fenulum clitoridis	41
Seine besondere Empfindlichkeit für Reize	42
Erektion der Clitoris	42
Talgabsonderung in der Umgebung	42
Eigenschaften und Bedeutung dieses Talges	42
Die Wichtigkeit seiner Entfernung	42
• Der Scheidenvorhof	44
• Der Scheideneingang (Introitus vaginae)	44
• Die Vorhofschleimdrüsen	44
• Die Harnröhrenmündung	44
• Das Hymen (Jungfernhäutchen)	44
• Die kleine Vorhofschleimdrüse	45
• Die Bartholinischen Drüsen	45
• Die Harnröhre (Peniskanal)	45

2. Die inneren Geschlechtsorgane der Frau	51
Allgemeine Beschreibung ihrer Lage	51
Das Becken	51
Nachbarorgane	51
Der Mastdarm (Rectum)	53
Die Harnblase	53
Wichtigkeit ihrer regelmäßigen und vollständigen Entleerung	52
Abbildung II: Innere Geschlechtsteile im Längsschnitt	54
Abbildung III: Wichtige Muskeln der Frau	57
Die Harnröhre (Urethra)	55
Die Scheide (Vagina)	56
Umgebende Muskeln	56
Der „Levator vaginae“ als funktionell-selbstständige Muskelportion	58
Übung der Beckenbodenmuskeln	58
Wülste usw. als Umfassungs- und Reibevorrichtung für den Penis	60
Abschluss der Scheide nach oben	61
Verhältnis zur Bauchhöhle	61
Vaginalsekret	62
Milchsäuregehalt des Vaginalsekrets	62
Aufsaugfähigkeit	62
Schwangerschaftsveränderungen	63
Altersveränderungen	63
Die Gebärmutter (der Uterus)	64
Kristellerscher Schleimpfropf	65

Abbildung IV: Scheidenteil der Gebärmutter	66
Lage und Haltung von Gebärmutter und Scheide	67
• im leeren Zustand	67
• in Coitusstellung	67
Beweglichkeit des Organs	67
Band- und Haftapparat	68
Mutterbänder	68
Bedeutung der Gebärmuttermuskeln	69
Bauchfellbekleidung	68
Ligamenta lata	69
Die Eileiter (Tuben)	70
Flüssigkeitsströmung	71
Die Eierstöcke (Ovarium)	75
Äußere Absonderung (Ausstoßung der Eier)	76
Innere Absonderung	76
3. Eierstocktätigkeit, Wellenbewegung der Lebenserscheinungen im weiblichen Organismus und Menstruation	77
Die Bedeutung der Eierstocktätigkeit für die Frau	77
Aufgabe der Eierstöcke und ihr Einfluss auf die übrigen Geschlechtsorgane	77
Zeitpunkt der Ovulation (in Beziehung zum Menstruationstermin)	78
Zeitliche Folge der verschiedenen Vorgänge	79
Spannung und wellenförmiger Spannungswechsel im Eierstock	79
Entspannungstrieb	79

Günstige Bedingungen für einen befruchtenden Coitus	79
Schutz des Eies nach seiner Loslösung aus dem Eierstock	80
Alternierung von Gelbkörperwelle und Eierstock-Spannungswelle	80
Verhältnis dieser beiden Wellen zu Egeburt und Eitod	81
Wucherung und Rückbildung der Gebärmutter-schleimhaut	81
Abbildung V: Ovarialfunktion, Wellenbewegung und Menstruation	82
Ihre Abhängigkeit von der Gelbkörperwirkung und Parallelismus der betreffenden Wellenlinien	83
Ähnliche Verhältnisse für die Brüste	83
Einfluss der Eierstocktätigkeit auf den Gesamtorganismus	85
Wellenbewegungen der Lebensverrichtungen	85
Körpertemperatur als Repräsentante	86
Dabei zu stellende Anforderungen	86
Die Temperaturwelle folgt der Gelbkörperwelle	86
Eine Teilerscheinung des Wellenabfalls	88
Abhängigkeit von der Gelbkörperwirkung	89
Das Gelbkörpersekret treibt die Lebensvorgänge an	87
Schwangerschafts-Temperaturkurve	88
Beeinflussung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden durch Wellenphasen	89
Beeinflussung durch andere Einwirkungen	90
Abbildung VI - Übersicht der Temperaturen bei einer erstmals schwangeren Frau	91
Menstruation	92
Dauer	93
Menge	94

Örtliche Erscheinungen, Schmerzen	95
Allgemeine Erscheinungen, „Unwohlsein“	95
Art der betreffenden Störungen	96
Selbstvergiftung (?)	97
Der Begriff der „monatlichen Reinigung“	97
„Unreinheit“ der Menstruierenden	97
Dauer der Geschlechtsreife	97
Ihre Beeinflussung durch verschiedene Umstände	98
Wechseljahre (Klimakterium)	98
Verschiedenartigkeit im Auftreten und Verlauf	99
Aufhören der Wellenbewegung	99
Körperliche und psychische Erscheinungen	99
Menopause	99
Geschlechtsgefühle	101
Rekapitulation dieses Abschnitts	102
Hinzufügungen und wissenschaftliche Erweiterung der Fragestellung	102
Bedeutung dieses Abschnitts für die Ehe	102
Kapitel 4: Zur Anatomie und Physiologie der männlichen Geschlechtsorgane	103
Allgemeines	103
<i>Abbildung VII: Die Geschlechtsorgane des Mannes</i>	104
Penis	105
Schwellkörper	105
Erektion	106
Eichel	107

Vorhaut (Praeputium)	107
Vorhautbändchen (Frenulum praeputii)	107
Vorhauttalg	108
Die Bedeutung größter Reinlichkeit	108
Nervenapparat	108
Wolllustreize	108
Besondere Empfindlichkeit am Vorhautbändchen	108
Der Penis als Kopulationsorgan	108
Penisform	108
Penisgröße	109
Harnröhre	110
Verschiedene Abschnitte der Harnröhre	110
Schleimdrüsen	111
Bedeutung ihrer Absonderungsprodukte	111
Scrotum (Hodensack)	112
Hoden (Testikel)	112
Nebenhoden	112
Samenbildung	113
Abbildung VIII - Männliche Geschlechtsdrüse	114
Spermatozoen (Spermien)	115
Bewegung der Spermatozoiden	116
Ejakulation	116
Lebensdauer der Spermien	117
Lebensbedingungen	117
Weiterbeförderung	117
Verschmelzung einer Spermie mit dem Ei (Befruchtung)	117

Was mit den anderen Spermien geschieht	118
Prostata (Vorsteherdrüse)	119
Samenhügel	119
Prostatasekret Spermin	120
Einfluss auf die Bewegung der Spermatozoen	120
Samenleiter, Samenampullen	120
Kontraktion	121
Endstücke und Mündungen	122
Samenblasen	122
Absonderungsprodukt	122
Ejakulation	122
Wiederholung des Geschlechtsaktes	124
Vollständige oder unvollständige Entleerung	124
Pollutionen (unwillkürliche Samenentleerungen)	125
Entspannungstrieb	125
Reizung und Hemmung	125
Sperma, Quantität und Qualität	126
Spermin, belebende Wirkung	126
Innere Sekretion der Hoden	127
Ihr Einfluss auf Körper und Geist	127
Keine Wellenbewegungen wie bei der Frau	127
Nachlassen im hohen Alter	127
Bedeutung des Nachlassens	127
Ausgleichungsversuche durch Samenleiterunterbindung (Steinach)	127
- durch Überpflanzung von Affenhoden (Voronoff)	127

Vorbeugung der Inaktivitätsatrophie durch ehelichen Verkehr beim Älterwerden	128
Teil 3: Der Geschlechtsverkehr, seine Physiologie und Technik	129
Kapitel 5: Definition / Vorspiel und Liebesspiel	129
Definition des normalen Geschlechtsverkehrs	129
Einteilung in Vorspiel, Liebesspiel, Geschlechtsvereinigung und Nachspiel	129
Die Geschlechtsvereinigung (Coitus) als Höhenstadium des Geschlechtsverkehrs	129
Zweck und Ziel des Coitus	130
Abgrenzung in verschiedene Phasen	130
Vorspiel (Annäherungstrieb)	131
Allgemeines zur Technik des Vorspiels	132
Blick und Wort	132
Tanz	132
Koketterie	133
Flirt	133
Autosuggestion und Suggestion durch Gespräche über die Liebe	134
Bedeutung des Vorspiels	134
„Destillatio“ (vorbereitende Schleimabsonderung)	134
Liebesspiel	134
Liebeskuss	134
Unterscheidung der Küsse	134
Charakteristikum des Liebeskusses	135
Variationen des Liebeskusses	135
Effleurage	135

Maraîchinage	135
Zungenkuss	135
Apperzeption des Kusses	136
Geruchssinn	136
Beschnüffelungstheorie des Kusses	136
Tastsinn	137
Körperkuss	137
Abstufungen	138
Analyse	138
Liebesbiss	139
Abgrenzung vom Krankhaftem	139
Der Liebesbiss des Mannes	139
Die Gewaltanwendung des Mannes als Äquivalent des Liebesbisses	139
Die Stellung der Frau dazu	140
Stärkere Neigung zum Liebesbiss beim weiblichen Geschlecht	140
Kusstheorie	140
Analyse der Lustempfindung des Gebissenen	140
Eine weitere Theorie des Liebesbisses	141
Geschlechtshass als Komponente	141
Bedeutung der erogenen Zonen	142
Reizung der Brustwarzen	142
Betastung der Brüste	143
Reizspiel bei der Frau	144
Reizspiel beim Mann	145
Technik	145

Notwendigkeit der Einschränkung	145
Gleitmittel	148
Notwendigkeit von Gleitmitteln in manchen Fällen	148
Reizkuss	148
Kapitel 6: Die Geschlechtsvereinigung	151
<i>1. Physiologisches und Technisches</i>	151
Beschreibung des Vorgangs	151
Art der Reizung des männlichen Organs	152
Nuancen der Reize	152
Bedeutung der aktiven Beteiligung der Frau	153
Wichtigkeit des seelischen Faktors (Liebe) bei beiden Beteiligten	154
Ungleiche Reizbarkeit von Mann und Frau	156
Gegenseitige Anpassung	156
Art der Reizung der weiblichen Organe	156
Abbildung A: <i>Kurvenverlauf bei idealer Vergattung</i>	157
Abbildung B: <i>Kurvenverlauf bei einem Coitus ohne Vorbereitung der liebese erfahrenen Frau</i>	163
Abbildung C: <i>Kurvenverlauf bei einem Coitus mit einer unerfahrenen Frau nach vorhergehendem Reizspiel</i>	164
Abbildung D: <i>Kurvenverlauf bei Begattung einer unerfahrenen Frau ohne genügende Vorbereitung</i>	165
Abbildung E: <i>Kurvenverlauf bei einem Coitus Interruptus</i>	168
Schaden durch Coitus Interruptus	169
Vorbeugung eines ungenügenden Ablaufs	169
Zusammenziehen der Gebärmutter	170
Anteil der Clitorisreizung	171

„Ejakulation“ (Seminitio) der Frau?	171
Zusammenziehung der Gebärmutter	170
Verhalten des Schleimpfropfes	173
Nachfolgende Erschlaffung	173
Bedeutung der Aspiration für die Samenaufnahme	173
Beeinflussung der Vorgänge in den männlichen Organen (vgl. Kapitel 4)	174
Verlängerung der Erektionsdauer durch Zusammenziehen der Muskeln der Partnerin	174
Einfluss einer vorgenommenen Beschneidung	175
Bedeutung einer Beschneidung für die Frau	175
Absichtliche Verzögerung der Ejakulation	175
Bewertung der Größenverhältnisse der Geschlechtsorgane beim Coitus	175
Normaler Unterschied	175
Ausgleich des Längenunterschieds	175
Schaden durch Missverhältnisse	176
Infantilismus bei der Partnerin	176
Bedeutung des Infantilismus	176
Empfehlung einer rechtzeitigen ärztlichen Untersuchung auf Ehefähigkeit	178
Praktische Vorschläge für die Durchführung einer solchen Untersuchung	178
Infantilismus des Mannes	179
Übergröße des Phallos	179

2. Stellung und Haltung beim Coitus	181
Ihre Bedeutung	181
• für die Befruchtungschancen	181
• zur Vermeidung von Schaden	182
• für die Lustgefühle	182
» <i>Erste Stellung (Positio obversa)</i>	182
I. Normallage	183
Vor- und Nachteile	183
II. Strecklagen	184
Art der Reizung	184
Überstrecklage	185
Indikationen	186
III. Beugelagen	187
Art der Reizung	187
Steinschnittlage	189
IV. Reithaltung (der Frau)	190
Besondere Technik und verschiedene Art der Reizung	190
Nuancierung des Lustgefühls	191
Nachteile bei diesem Verfahren	192
Anweisungen und Gegenanweisungen	192

V. Vordere Sitzhaltung (Vis-à-Vis)	193
Art der Reizung	193
Variationen	194
Weniger tiefer Ausführung	195
Anweisung bei Schwangerschaft	195
VI. Vordere Seitenlage (Vis-à-Vis)	195
Besondere Vorteile als beide Partner schonendes Verfahren	195
» <i>Zweite Stellung (Positio aversa, Coitus a tergo)</i>	196
VII. Bauchlage	196
Nachteile	196
VIII. Hintere Seitenlage	197
Besondere Vorteile bei Schonungsbedürftigkeit	197
Ihre Anwendung statt Vergattungsverbot	197
Rechte und linke Seitenlage	198
Drei Arten der Reizverstärkung	199
IX. Knielage	201
Richtungsdifferenz des männlichen und weiblichen Organs	201
Anwendung in der Schwangerschaft	203

X. Hintere Sitzhaltung	203
Nachteile der hinteren Sitzhaltung	205
Bedeutung der Synousiologie für den Arzt	205
• als Grundlage für das Verständnis der krankhaften Störungen beim Geschlechtsverkehr	205
• in Beziehung zu den Fragen der Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit	205
Bedeutung der Synousiologie für den Laien	205
zur Vervollkommnung des ehelichen Glücks	206
Schematische Übersicht über Coitusstellungen (lateinisch)	207
Kapitel 7: Allgemeinerscheinungen beim Coitus bzw. Nachspiel	212
Allgemeinerscheinungen während der Spannung	212
Drüsen	212
Speichelabsonderung	212
Harnabsonderung	212
Schweißabsonderung	212
Kreislauf	213
Kleine Blutgefäße	213
Atmung	213
Blutdruck	213
Muskulatur	214

Quergestreifte (willkürliche) Muskeln	214
Glatte (unwillkürliche) Muskeln	214
Übergreifen der Erregung auf Nachbargebiete	214
Nervensystem	214
Örtlich, Blase und Darm	214
Erhöhte Empfindlichkeit der Sinne	215
Konzentration des ganzen Wesens auf die Genitalsphäre	216
Während der nachfolgenden Entspannung	216
Ermüdung	216
Erschöpfung durch Überanstrengung	217
Wohltätige Einwirkung auf das Allgemeinbefinden	217
Schlafbedürfnis	217
Nachspiel	218
Rein psychischer Charakter des Nachspiels	218
Abklingen des Erregungszustandes	218
Dauer des Nachspiels	218
Kapitel 8: Körperliche Hygiene	221
<i>1. Defloration / Flitterwochen</i>	<i>221</i>
Zwei Widerstände:	222
• Seelischer Widerstand	222
Scheu, Angst	222
• Körperlicher Widerstand	222
Hymen	222

Technik der Defloration	223
Blutung	223
Schwierigkeiten	223
Hilfe durch den Arzt	224
Ausbleiben des Orgasmus der Frau beim ersten Coitus	224
Unterlassung des vorbereitenden Reizspiels	224
Zurückhaltung beim Liebesspiel	225
Gleitmittel	226
Die Flitterwochen	226
• eine Lehrzeit für Mann und Frau	226
Die Frau muss fühlen lernen	226
Temporäre Geschlechtskälte	226
Übung und Schonung	227
Stufenweises Vorgehen	227
<i>2. Einfluss der geschlechtlichen Betätigung auf Körper und Psyche / Sexuelle Leistungsfähigkeit</i>	228
Einfluss der geschlechtlichen Betätigung auf Körper und Psyche der Frau	228
Einfluss der Folgen des Geschlechtsverkehrs	229
(Einfluss des Geschlechtsverkehrs an sich (Schwangerschaft))	229
Günstige Wirkung	229
• auf die Geschlechtsorgane	229
• auf den ganzen Körper	230
• auf die Psyche	231
Ungünstige Wirkung bei Überreizung	232
Veränderlichkeit der Grenze	233

Sexuelle Leistungsfähigkeit der Frau	233
Einfluss der geschlechtlichen Betätigung auf Körper und Psyche des Mannes	233
• Günstige Wirkung	233
• Ungünstige Wirkung	233
Sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes	233
Persönliche Unterschiede	233
Temporäre Leistungsunfähigkeit	233
Schaden durch übermäßige Inanspruchnahme	233
Wiederholter Coitus bei gesteigerter Potenz	233
Kriterien des „Zuviel“	233
Größere Leistungsfähigkeit der Frau	233
Scheinbarer Widerspruch zur Häufigkeit der Geschlechtskälte	235
Gefahren für den Mann, der seine Frau an Höchstleistungen gewöhnt hat	236
<i>3. Beeinflussung des Geschlechtsverkehrs durch innere und äußere Umstände</i>	236
Einfluss von Speisen und Getränken	236
Reizwirkung	236
• durch Speisen	237
• durch Getränke	237
• durch Medikamente	237
Aphrodisiaka	238
Der „Liebestrank“	238
Mäßigend wirkende Stoffe	238
Gefährliche Präparate (Kantharidin)	238

Das Yohimbin	238
Beseitigung der Untererregbarkeit durch einfache Hilfsmittel	239
Kohlensäurebäder	239
Einfluss von passiven Bewegungen	239
Reiten und Fahren	239
Periodische Schwankungen des Geschlechtstriebes beim Menschen	240
Frühlingsmaximum	240
Schwankungen beim Mann	240
Vereinzelte Angaben über zwei- und vierwöchentliche Steigerung	240
Schwankungen bei der Frau	240
Große Verschiedenheit bei den Angaben	240
Zwei- oder vierwöchentliche Steigerung	240
Andere Maxima - (Entsprechende Texte wurden in dieser Buchfassung weggelassen)	-
Praktische Bedeutung der Maximalperioden	241
Gleiche „Rechte“ auf sexuelle Befriedigung für Mann und Frau	241
<i>4. Der Geschlechtsverkehr unter besonderen körperlichen Umständen</i>	241
<i>a) während der Menstruation</i>	241
Reizung und Hemmung der Geschlechtsgefühle	242
Angebliche Gefahr einer Harnröhrentzündung beim Mann	242
Nachteile für die Frau	243
Unter bestimmten Umständen ist der Verkehr erlaubt	243

<i>b) während der Schwangerschaft</i>	245
• Gründe <i>gegen</i> den Geschlechtsverkehr	245
Fehlgeburt	245
Vorzeitiger Blasensprung	246
Wochenbettinfektion	246
Verletzlichkeit der weiblichen Gewebe	246
• Gründe <i>für</i> den Geschlechtsverkehr	247
Die Libido der Frau in der Schwangerschaft	247
Unbewusste Gründe	247
Bewusste Gründe	247
Mit bestimmten Einschränkungen ist der Verkehr bis vier Wochen vor der Geburt erlaubt	247
<i>c) Karenz nach der Geburt</i>	249
Eigentliches Wochenbett (bis zwei Wochen)	249
Coitusverbot während des Wochenbettes	250
Rückbildungszeit (weitere vier Wochen)	250
Zulassung eines vorsichtigen Verkehrs	250
<i>d) bei Krankheiten</i>	251
Coitusverbot bei Infektionsgefahr	251
Coitusverbot bei akuten Krankheiten der Geschlechtsorgane	251
Chronisch entzündliche Krankheiten der Geschlechtsorgane	251
Coitusverbot in gewissen Fällen notwendig	251
Von ärztlicher Seite wird damit oft zu rigoros vorgegangen	251
Operation ist manchmal zu bevorzugen	251
Die sexuelle Funktionstüchtigkeit verdient bei den ärztlichen Erwägungen einen größeren Platz	251

Allgemeinerkrankungen	252
Gegenseitige Beeinflussung von Erkrankung und Geschlechtsverkehr	252
Gefahren des Coitus bei bestimmten Krankheiten	252
Günstiger Einfluss des Geschlechtsverkehrs bei gewissen Krankheiten	252
<i>5. Pflege und Reinigung der Paarungsorgane</i>	252
Notwendigkeit von Pflege und Reinigung	253
• Vorgaben für den Mann	253
• Vorgaben für die Frau	254
• Vorgaben für beide	255
Kapitel 9: Seelische Hygiene	256
Gesundheitspflege des ehelichen Organismus	256
Durch Vervollkommnung seiner normalen Lebensverrichtungen	257
Vermeidung von Überdruß	258
Vorsicht bei der Methode dieser Vermeidung	258
Durch Umgehung banaler Intimität	258
Durch Verhütung von inneren Konflikten zwischen Superehe und Religion	259
Dieses Thema behandelnde Literatur	-
Mosaische Gesetzgebung	-
Ablehnung der Verhinderung von Schwangerschaft durch Juden und Reformierte	-
durch Katholiken	-
Zu dieser Ablehnung steht die Superehe nicht in Widerspruch	-

Übereinstimmung zwischen Physiologie und katholischer Moraltheologie	-
Stellung des Protestantismus	-
Lutheraner	-
Moderne Protestanten	-
Reformierte	-
Anglikaner	-
US-Amerikanische Kirchen	-
Für Menschen mit Askesetendenzen kommt die Superehe nicht in Frage	259
Bei allen anderen steht die Superehe nicht in Konflikt zur Religion	-
Geschlechtsverkehr ist kein Selbstzweck, sondern Ausdrucksweise	260
Die Superehe bietet die größte Ausdrucksfähigkeit	260

Weglassungen

Nicht mehr zeitgemäße Passagen oder Aussagen,
bei denen sich der Verfasser irrte,
wurden in dieser Fassung weggelassen.

Dies betrifft zum Beispiel seine Darlegungen
hinsichtlich der Morallehre der Kirche.

Die entsprechenden Punkte wurden im Inhaltsverzeichnis jedoch
noch aufgeführt.

Hinzufügungen

Im Anhang wurden ein Stichwortverzeichnis sowie ein Glossar
über die meisten der im Buch verwendeten lateinische Begriffe
hinzugefügt.

Teil 1:

Einleitung und allgemeine Geschlechtsphysiologie

Kapitel 1: Ehe und Superehe

Die Ehe - zumal in den westlichen Ländern - versagt oft. Sie kann durchaus zu einem irdischen Paradies führen - sie wird manchmal eine richtige Hölle. Ein Purgatorium, eine Läuterungsstätte, die sie immer bilden sollte, ist sie nur allzu selten.

Soll man die Ehe deshalb verwerfen?

Viele Stimmen haben sich zu diesem Zweck erhoben, aber Besseres anzugeben haben sie nicht vermocht.

Unendlich größer ist übrigens die Zahl derjenigen, die an der alten Institution festhalten wollen.

Die Gründe dafür sind vielschichtig, ich selbst erblicke in der Dauergestalt der monogamen Liebesverbindung ein Evolutionsergebnis des Geschlechtstriebes, das den Egoismus dieses Triebes in weitestgehendem Maße in Altruismus umsetzt und bekenne ich zur Ehe.

In der Ehe wird viel gelitten.

Ohne die Ehe aber wäre noch weit mehr Leid zu ertragen.

.....

Wo wir also an der Ehe festhalten, fragt es sich, ob wir das Manko an Glück und das große Elend, das wir ihr in vielen Fällen vorzuwerfen haben, gleichmütig hinnehmen wollen, oder ob wir versuchen werden, Abhilfe zu schaffen.

Kein Mensch, der wie der Arzt - insbesondere der Sexologe und der Frauenarzt - in der Lage ist, oft hinter die Kulissen des Ehelebens zu blicken, wird mit seiner Antwort auch nur einen Augenblick zögern.

Es muss alles darangesetzt werden, um die Aussicht auf dauerhaftes Glück in jeder erdenklichen Weise zu verbessern.

Die **vier Eckpfeiler** für das Gebäude von Liebe und Glück in der Ehe sind:

- » Eine richtige **Partnerwahl**.
- » Eine gute **psychologische Einstellung** der Partner überhaupt und zueinander insbesondere.
- » Eine den Wünschen des Paares entsprechende Lösung der **Progeniturfrage**.
- » Ein harmonisches und blühendes **Geschlechtsleben**.

Über die Partnerwahl kann man bei jedem ernstzunehmenden Autor Vernünftiges nachlesen.

Ich brauche das oft Gesagte also nicht zu wiederholen, wenngleich ich bedaure, dass die guten Ratschläge immer noch zu wenig beachtet werden und dass die Mehrheit der Menschen immer noch ohne Partnerwahl, sondern vollkommen blindlings tappend in die Ehe hineingeht. Immerhin gibt es so gut wie nichts, was das Konto einer Ehe von vorneherein und dauerhaft so sehr belastet wie ein derartiger Fehler.

Die Psychologie der Ehe gehört ebenfalls nicht zum eigentlichen Thema dieser Abhandlung.

Ich empfehle den Interessierten das Studium der vorzüglichen Bücher von Leopold Löwenfeld „Über das eheliche Glück“^{*} und Thassilo von Scheffer „Philosophie der Ehe“^{**}.

„Die Ehe ist Forderung und Hingabe in einem; wenn sie aber blühen soll, muss der Selbstlosigkeit ein breiter Raum gewährt werden“, schrieb Th. von Scheffer. *„Sie ist vielleicht der größte Erziehungsfaktor in der Schule des Lebens, und wie in allen Schulen, ist auch die des Lebens kein leichtes Spiel.“*

Ihre größte Gefahr ist die Langeweile und die damit eintretende Entfremdung, durch welche die Frau - gänzlich auf die Ehe eingestellt, während der Mann als Hauptinteresse seine Arbeit hat - wohl am schwersten leidet.

* <https://goo.gl/vAX2wa>

** <https://goo.gl/yWkKvB>

*„Die intellektuelle und moralische Verlassenheit, in welcher der Mann die Frau lässt, ist unendlich schmerzlicher und peinlicher als der Despotismus, die Gewalttätigkeit, die Brutalität, gegen welche sich die öffentliche Meinung so entschieden aufbäumt. Denn diese sind sichtbare, grobe, oft nur zeitweise bestehende Übel, gegen welche gerade die erwähnte Reaktion der öffentlichen Meinung schon ein wenig Trost bringt, während die Verlassenheit ein unsichtbares, unfassbares Elend bildet, das jede Abwehr unmöglich macht, aber jede Stunde des Tages und jeden Tag des Lebens vergiftet, weil es ein Nichts ohne Hoffnung, ohne Aussicht, bedeutet, und weil die Entmutigung, die aus ihr hervorgeht, mit den Jahren schlimmer wird und schwerer zu ertragen ist als jedweder heftige, aber vorübergehende Schmerz“ (Gina Lombroso).**

„Der Mann sollte es sich zur Pflicht machen, die Frau an seiner Arbeit teilnehmen zu lassen, sich für ihr Leiden zu interessieren, ihrer Aktivität Führung zu geben, ihre Unsicherheit zu beheben“ (G. Lombroso).

In diesem Sinne haben sich viele andere Menschen ausgesprochen, zum Beispiel auch Albert Moll, der schon in der ersten Auflage (1912) seines „Handbuchs der Sexualwissenschaften“ sagte: *„Gerade, wenn es möglich ist, dass die Frau als kluge Gefährtin dem Manne bei seiner Arbeit zur Seite steht, wird hierdurch das innere Band der beiden Eheleute außerordentlich gefestigt. Vielleicht hängt damit zusammen, dass wir bei kleinen Kaufleuten, wo die Frau gelegentlich dem Manne im Lade hilft, und auch bei kleinen Handwerkern, wo die Frau bisweilen den Mann bei diesem und jenem unterstützt, verhältnismäßig glückliche Ehen finden.“*

Ich stimme derartigen Auffassungen mit voller Überzeugung bei, möchte nur hinzufügen, dass die Frau auch viel zur Verhütung der fatalen ehelichen Langeweile beitragen kann, wenn sie ihrerseits an Angelegenheiten, für die sich die Teilnahme ihres Mannes zu erwecken vermag, Interesse zeigt.

Hat die Frau zum Beispiel ein gutes Buch gelesen, eine Reisebeschreibung studiert, einen Vortrag angehört und versteht sie es, ihrem Partner davon auf fesselnde Art zu erzählen, so wird sie manchmal seine Gedanken in wohlthuender Art und Weise von der Arbeit, den Geschäften, Ärger und Sorge ablenken können.

* Italienische Schriftstellerin (1872 - 1944)

Voraussetzung ist natürlich, dass der Mann den Erzählungen seiner Frau Verständnis entgegenbringt.

Gerade bei solchen relativen Kleinigkeiten, die im Leben doch so un-
gemein wichtig sind, weil sie Stimmung erwecken oder verderben,
ist es der Takt, welchen beiden Partnern den richtigen Weg zeigen
muss.

Wenn es auf die angedeutete Weise gelingen kann, die immer dro-
hende geistige Entfremdung der Partner zu vermeiden, bleibt das
wirksamste Mittel doch ein zusammen gehegtes Interesse für ir-
gendetwas, das beide gleichermaßen fesselt.

Welches Interesse könnte die Eheleute stärker fesseln, als die Liebe
und Sorge für die gemeinsam erzeugten Kinder?

Kinder bilden das stärkste Band in einer normalen Ehe. Allerdings
ist die Lösung des Problems der Progenitur nicht immer einfach.
Niemand weiß das besser als der Frauenarzt. Begegnet er doch auf
Schritt und Tritt den Unglücklichen, die die eine enttäuschte Hoff-
nung auf die andere folgt, weil ihnen der Kinderwunsch versagt
bleibt.

Sieht er doch jeden Tag hinein in ein Schlafzimmer, das vom Ehe-
mann aus Furcht vor den Folgen gemieden wird; kennt er so man-
ches Ehebett, in dem die Ehefrau nur mit Bangen und Beben ihren
sonst so geliebten Mann erwartet; weiß er doch, wie viele Ehen ein-
zig und allein aus Angst vor Schwangerschaft in die Brüche gehen.

Die Besprechung dieser, für das eheliche Glück äußerst wichtigen
Probleme gehört gewiss zu der Aufgabe, die mir gestellt habe.

Allein sie setzt die Kenntnis der Lebensverrichtungen der Ge-
schlechtsorgane voraus. Deshalb soll ihr in diesem Buch die Physio-
logie der Ehe vorhergehen.

Dies bringt mich zum eigentlichen Gegenstand der vorliegenden
Arbeit: Ein harmonisches, blühendes Geschlechtsleben habe ich
als den vierten Eckpfeiler für das Gebäude des ehelichen Glücks er-
wähnt.

Dieser Eckpfeiler soll stark und gut gefügt sein, denn er hat einen
Großteil der Gesamtlast zu tragen.

Leider ist er aber in den meisten Fällen schlecht fundiert und aus morschem Material ausgeführt. Kein Wunder, dass der ganze Bau bald wieder einstürzt!

Den meisten Eheleuten fehlt es an der Kenntnis der Elemente des Geschlechtslebens. Diesem Mangel will ich abhelfen und wende mich dabei an die Ärzte und Ehemänner.

An die Ärzte, weil sie auch in diesem Bereich die Berater der Eheleute sein sollten.

An die Ehemänner, weil es ihnen häufig nicht nur an den richtigen Führungseigenschaften mangelt, sondern sogar an den Qualitäten eines guten Partners.

Von ihrer Unvollkommenheit haben sie keine Ahnung. Denn der Mann, welcher, mit einer hohen Potenz begabt, seine „ehelichen Pflichten“ regelmäßig in für ihn physiologischer Weise erfüllt, meint, damit alles geleistet zu haben, was seine Frau von ihm verlangen kann.

Und wenn sie nicht befriedigt ist und auf Dauer unbefriedigt bleibt, reißt er sie - seufzend oder ungehalten, je nach seiner Art - in die Kategorie der „geschlechtsskalten“ Frauen ein, beklagt sich über sein Pech und entfernt sich immer mehr von ihr. Hat er das Glück gehabt, eine eher temperamentvolle Frau zu ehelichen, so schleicht sich nach einigen Jahren, bei dem sich immer gleich gestalteten Genuss, die sexuelle Langeweile des Mannes ein, welche das eheliche Glück ebenso sehr gefährdet, denn die Langeweile lässt sich nur durch Abwechslung beheben. Die Abwechslung scheint dem Manne nur im Objekt möglich - und schon ist die Entfremdung wieder da.

Der Gedanke, dass das Versäumnis bei ihm liegen könnte, dass er es sei, der imstande gewesen wäre, der auch von ihm tief bedauerten Entfremdung vorzubeugen, kommt bei ihm gar nicht auf.

Er weiß eben nicht, dass es unzählige, durchaus innerhalb der Schranken des Normalen bleibende Varianten des Geschlechtsgenusses gibt, welche die Langeweile des Gewohnheitsmäßigen aus dem Ehebett fernhalten können, weil sie den Beziehungen zwischen den Partnern immer wieder neue Reize verleihen.

Sollte er wider Erwarten dennoch etwas ahnen, so hält er es für eine Ausschweifung, nicht verstehend, dass alles, was physiologisch ist, auch als sittlich erlaubt betrachtet werden darf.

Er - der Durchschnittsehemann - weiß nicht einmal, dass die Geschlechtsbefriedigung der Frau nicht denselben Verlauf aufweist wie bei ihm: Er hat keine Ahnung davon, wie das Gefühl seiner Partnerin erst in schonender und entgegenkommender Weise erweckt werden muss. Er kann es nicht fassen, weshalb die an die Rücksicht ihrer Männer gewohnten Hindufrauen die Europäer als „Dorfhähne“ bezeichnen. Er hat kein Verständnis für die Mentalität des Javaners, der sich viel mehr des Genusses rühmt, den er bereitet, als dessen, den er erfährt.

Das Wesen der Don Juan-Figur versteht er völlig falsch.

Er möge Marcel Barrières „Essai sur le Donjuanisme contemporaine“ lesen, damit es ihm klar werde, dass die Verführerseele nicht das niedrig-egoistische Nehmen und Wegwerfen sucht, sondern einzig und allein die Wonne des Befriedigens.

In diesem Sinne soll der Liebhaber ein Verführer sein, ein Verführer seiner Frau, jedes Mal von Neuem.

Dann wird er, immer wieder Glück spendend, dauernd Glück empfinden und seine Ehe wird seine Superehe sein!

Dazu braucht der Mann Kenntnisse; er muss Bescheid wissen.

Die folgenden Abschnitte dieses Buches können ihm dazu verhelfen.

Teilweise werden sie auch vom Laien ohne Schwierigkeiten gelesen werden können. Andere Passagen wollen studiert werden. Denn meine Ausführungen sollen, wenn ich sie auch von überflüssiger Gelehrtheit freihalten will, einen durchaus wissenschaftlichen Charakter tragen.

Dies, und die Art des Stoffes, bringen es mit sich, dass manche Fremdwörter und Fachausdrücke nicht vermieden werden können. Wer das eine oder andere nicht verstehen kann, möge einen Arzt um Aufklärung bitten. Der Zweck ist des Studiums wert.

* <https://goo.gl/5wJZua>