

ANDREA HASELMAYR
DENISE ROSENBERGER

STÄRKE
UND NÄHRE DEINE
FRUCHTBARKEIT

when two become one

REZEPTE, YOGA UND KRÄUTER

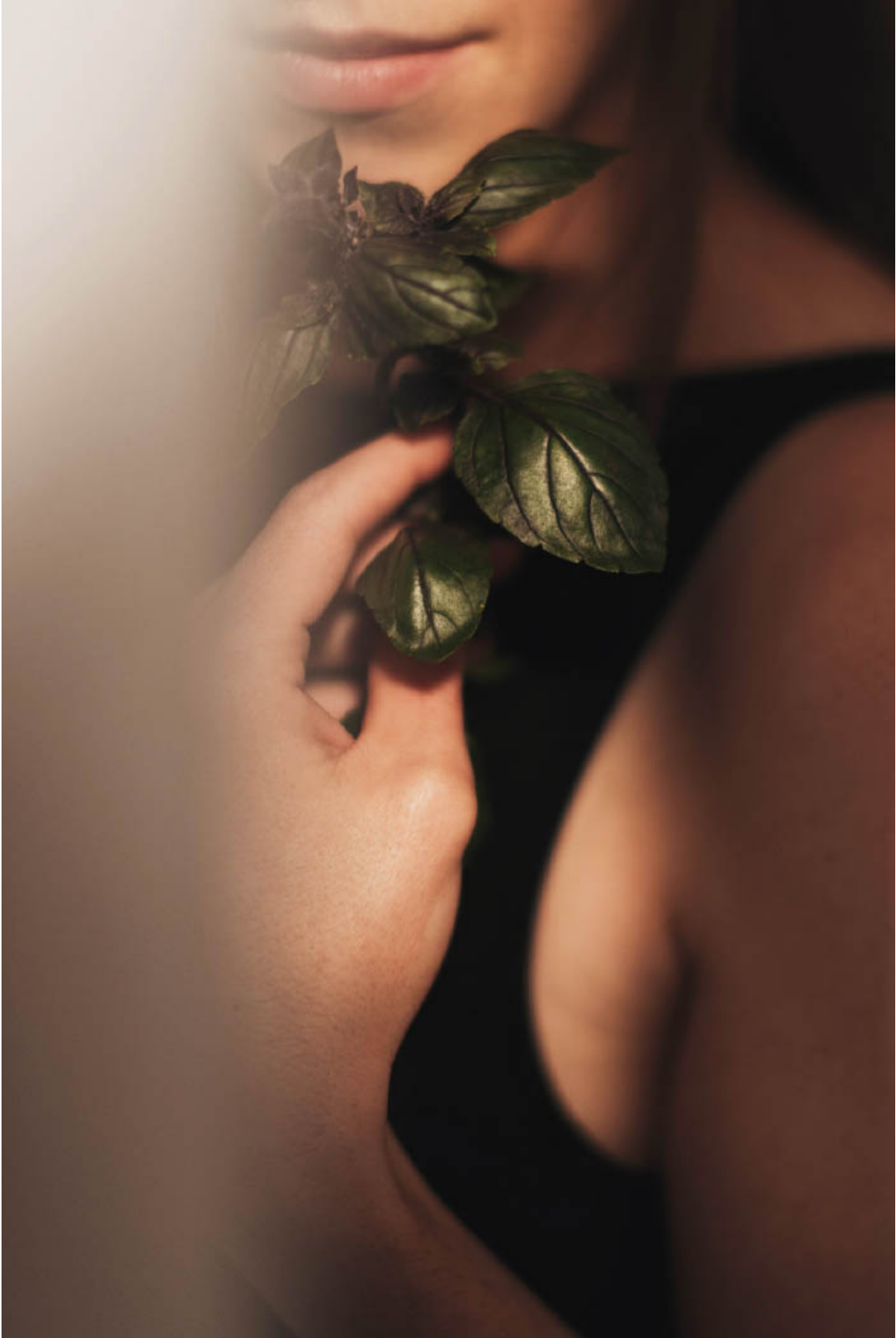
Brandstätter 

ANDREA HASELMAYR
DENISE ROSENBERGER
Mit Fotografien von Lukas Lorenz

when two become one

STÄRKE UND NÄHRE
DEINE FRUCHTBARKEIT
Rezepte, Yoga & Kräuter

Brandstätter 



INHALT

Einleitung
Andrea & Denise
Fruchtbarkeit ganzheitlich betrachtet

Teil 1

Loslassen & Reinigen

Rezepte
Yoga
Kräutermanwendungen
Achtsamkeitsübungen

Teil 2

Aufblühen & Hingabe

Rezepte
Yoga
Kräutermanwendungen
Achtsamkeitsübung

Teil 3

Annehmen & Einnisten

Rezepte
Yoga
Kräutermanwendungen
Achtsamkeitsübung

Danksagung
Rezeptliste
Quellen
Team
Impressum



FÜR SIE



FÜR IHN



FÜR UNS



MIT LEICHTIGKEIT NEUES (ER)SCHAFFEN

When two become one

Etwas Neues erschaffen, aufblühen, strahlend und voller Zuversicht Ideen verwirklichen und gemeinsam neues Leben ans Licht der Welt bringen: Fruchtbarkeit hat unheimlich viele Facetten. In all ihrer Kreativität voll ausgelebt, lässt sie uns Lebendigkeit, Verbundenheit und Lust noch intensiver spüren. Diese funkensprühende Fruchtbarkeit ist so einzigartig wie jedes Lebewesen, jede und jeder von uns erlebt sie auf ganz individuelle Art und Weise - und oft in unterschiedlichen Lebensphasen ganz anders.

Aus vielen berührenden Erfahrungen, Erlebnissen und intensivem Hineinspüren wissen wir, welches Potenzial in der Schöpferkraft steckt, wenn man sie nährt, hegt und pflegt. Es ist uns ein Anliegen, dieses Wissen zu teilen: Mit Frauen, Männern und Paaren. Ob es darum geht, die Welt mit ihrer Kreativität zu bereichern, neue Projekte zu realisieren oder sich auf das Wunder des Lebens und eine Schwangerschaft einzustellen. Alles, das sich entfalten möchte, darf sein.

Inspirationsquelle Natur

Mutter Natur war und ist für uns stets die wichtigste Lehrmeisterin. Um von ihr zu lernen, haben wir unsere

Sinne sensibilisiert, genau hingesehen, gehorcht, gefühlt, gerochen und geschmeckt. Diese bunte Vielfalt zeigt sich auch in diesem Buch - mit genussvollen und sinnlichen Rezeptkreationen, wirkungsvollen Yogaübungen, effektiven Heilkräuteranwendungen und Achtsamkeitsmomenten, die viel Leichtigkeit in unser Leben und Beziehungs(er)leben bringen können: Speziell, wenn es um das Thema Fruchtbarkeit und Fortpflanzung geht. So entstehen drei Phasen, die körperliche, emotionale, kreative und seelische Prozesse unterstützen: Loslassen, Hingabe und Annehmen.

Dieses Buch ist viel mehr als ein Kochbuch - es ist eine Ode an die eigene Intuition und soll euch als Werkzeug und Inspiration dienen, frei von Vorschriften oder Diätplänen. Mit umfassendem Wissen zum Thema Fruchtbarkeit befüllt, ist es trotz allem kein wissenschaftliches, medizinisches Sach- oder Fachbuch, sondern eine Art „Workbook“, das jederzeit griffbereit ist, wenn ihr eure Schöpferkraft erwecken und fördern wollt. Ein Reisebegleiter für die vielleicht kraftvollsten Momente eures Lebens.

Das Loslassen & Reinigen

Die Phase des Loslassens stellt zyklisch die Zeit rund um die Menstruation dar - Tage, in denen wir uns frei machen können von jeglichem Ballast. Auf mentaler Ebene lösen wir Stress, reflektieren Beziehungen und kommen zur Ruhe. Körperlich entgiften wir mit Gerichten, verwöhnen uns mit Soulfood und praktizieren gezielte Yoga-Asanas. Dieses Loslassen gibt uns den Raum, ganz neue Wege einzuschlagen.

Trotz aller Leichtigkeit wissen wir, dass für viele Frauen und Paare mit Kinderwunsch das Einsetzen der

Monatsblutung sehr belastend sein kann. Wir ermutigen euch, die Blutung als neue Chance zu betrachten. Eine Chance, darauf zu vertrauen, dass der richtige Zeitpunkt kommen wird. In der Zwischenzeit schenken wir Körper und Geist die volle Aufmerksamkeit und bringen uns auf allen Ebenen in Balance – ja sogar in Bestform – um Neues zu erschaffen.

Das Aufblühen & Hingabe

Unsere fruchtbaren Tage gehen mit der Phase des Aufblühens einher, in der ihr euer Lustempfinden stärken und eure Sinnlichkeit auskosten könnt. Wir bestärken euch darin, Intimität intuitiv zu genießen und lustvoll eure Sexualität zu erleben. Ganz natürlich, ohne berechnete Fruchtbarkeits-Zeitfenster oder den Druck von „Müssen“ und „Sollen“.

Lasst euch inspirieren von Rezepten, die die Produktion von Hormonen wie Androgenen und Östrogen anregen, somit eure Libido steigern und alle Sinne reizen. Genuss, der auf allen Ebenen zelebriert wird, verwandelt die Knospe der Fruchtbarkeit in eine zarte Blüte.

Wie liebevoll dieses Einswerden mit dem eigenen Körper und dem des Partners sein kann, könnt ihr durch Partneryoga, verbindende Achtsamkeits-Rituale und tantrische Massagen erleben. Verführung, Experimentierfreude, Neugierde, Begeisterung und Lebensenergie sind die Zutaten, die uns zur Hingabe führen, um uns auf den schöpferischen Prozess erwartungslos einzulassen. Es ist die Phase der Kreation – von Ideen, von Projekten, von neuem Leben.

Das Annehmen & Einnistung

Wir laden euch ein, in der Phase nach dem Eisprung zu entspannen und dem Neuen Zeit und Ruhe zu gönnen, um ankommen zu können. Egal, ob es um den Samen neuer Projekte geht, der keimen darf oder um ein Menschenkind, das in liebevoller Fürsorge wächst. Verwöhnt euch mit frischen und nährstoffreichen Rezepten und Kräutieranwendungen, die beruhigen und kräftigen. Yoga-Übungen können zusätzlich helfen, Körper und Geist zu erden. Vertraut dem Wunder Leben – mit allem, was kommen mag.

Zu diesem Urvertrauen gehören für uns auch sehr sensible Themen. Wir möchten eine Verbindung zwischen Frauen, Männern und Paaren schaffen, die ein Kind durch eine Fehl- oder Frühgeburt verloren oder einen unerfüllten Kinderwunsch haben. Dieses Wechselbad der Gefühle anerkennen und annehmen lernen und die Möglichkeit nutzen, ins Gespräch zu kommen, sich mit anderen austauschen und dadurch mehr Raum und Offenheit in der Gesellschaft zu erzeugen: Auch das ist unsere Ambition mit diesem Kochbuch.

Unser Wunsch ist es, dass dieses Buch ein Werkzeug für Frauen und Männer wird, das inspiriert, dem Fluss des Lebens voll und ganz zu vertrauen. Ein Begleiter auf der (Wieder-)Entdeckungsreise der eigenen und gemeinsamen Sexualität. Ja, eine Einladung, in vollen Zügen und mit allen Sinnen zu genießen.

Andrea und Denise

ZWEI FRAUEN, ZWEI SCHÖPFERISCHE WEGE

Wenn wir unserer Intuition folgen, geschieht etwas Wundervolles: Wir schöpfen aus dem Vollen, entscheiden aus dem Herzen und vertrauen unserem Instinkt. Es ist genau dieses Potenzial der Intuition, das den beiden Autorinnen neue Wege und Sichtweisen eröffnet hat. Hier teilen sie ihre Geschichten: über Kreativität, Vertrauen, Fruchtbarkeit, Verlust und Hoffnung.





„Spring - und lass' zu,
was kommen mag!“

Andrea

Völlige Hingabe und die Akzeptanz, dass das Leben genau das bringt, was für einen bestimmt ist: Daran glaube ich. Und dafür folge ich meinem Instinkt - dem als Frau, Mama, als Partnerin, Autorin, Grafikdesignerin und Illustratorin.

Der Weg zu dieser Lebensphilosophie, die Urvertrauen voraussetzt, war für mich kein einfacher. Als junges Mädchen musste ich mich von meinem linken Eierstock verabschieden. Als ich 14 Jahre alt war, meine Menarche noch ausständig, wurde ich mit der Tatsache konfrontiert, womöglich nie schwanger werden zu können. Obwohl ich selbst noch fast ein Kind war, habe ich damals schon über

Alternativen nachgedacht. Die Tränen, die ich im Arm meiner Mutter vergossen habe, sind mir bis heute in Erinnerung. Als letzte Option wurde mir eine Hormontherapie empfohlen, die ich jedoch ablehnte. Später als erwartet und unregelmäßig, aber auf ganz natürliche Weise, setzte mein Zyklus ein. Meine Freude war unendlich groß und noch heute stellt die Regelblutung für mich einen unermesslichen Wert dar. Nicht ohne Grund haben wir unser erstes Kochbuch „Eat like a Woman“ mit Rezepten rund um einen harmonischen Zyklus genau diesem Tabuthema gewidmet.

Im jungen Erwachsenenalter konfrontierte mich mein Arzt bei einer Routineuntersuchung mit einer weiteren Diagnose: Ein Borderline-Tumor am zweiten Eierstock. Mein Atem stockte - ich wusste, dass das Thema Mutterschaft damit erneut in weite Ferne rückt. Die Gewissheit, ob mein Tumor gut- oder bösartig war, hatte ich nicht. Und die angedachte Operation zur präventiven Entfernung meines noch verbliebenen Eierstocks war undenkbar.

Die Zeit danach war unglaublich herausfordernd für mich. Ich begann, mein Leben zu reflektieren und meine Prioritäten neu zu ordnen und bin sprichwörtlich ausgezogen, um etwas Neues zu finden. Nach einer Auszeit von meinem Beruf und meiner damaligen Partnerschaft öffnete sich ein Tor und damit eine Reise zu mir selbst.

Auf dieser Reise beschäftigte ich mich mit der holistischen Betrachtung meines Seins, meines Organismus, meiner Seele, meines Lebensstils. Ich begann wieder genauer hinzuhören, nahm die Signale wahr, die mir mein Körper

sendete und hinterfragte sie. Von diesem Zeitpunkt an wurde mein Körper ein Tempel, den es zu pflegen gilt. Dabei war die intensive Auseinandersetzung mit Lebensmitteln, Ernährung, Heilkräutern und alternativen Heilmethoden, Yoga und Bewusstseinsweiterung enorm hilfreich.

Auch meine Liebe zu Abenteuern, Veränderungen und mein Drang, Neues zu schaffen, haben mich in dieser Phase von Anfang an begleitet. Ich reiste, malte, kochte, backte, gärtnerete, gestaltete. Ich lebte meine Schaffenskraft. Sie war und ist für mich wie ein unermüdlicher Quell der Lebensfreude, der mich nährt und zugleich erdet. Diese Schaffenskraft stärkte das Vertrauen in mich - und meine Selbstheilungskräfte.

Ich lebte entspannter, viel bewusster und mit der intuitiven Sicherheit, dass alles seinen Lauf finden würde. Ich wusste, dass ich viele Fäden meines Lebens selbst in Händen halte. Wieder bei mir angekommen, ausgeglichen und ruhend, verliebte ich mich, Hals über Kopf, in einen Menschen, der mich bedingungslos annahm - mit allem, was zu mir gehörte, ohne Blendung, ohne Vorurteile und ohne vorgefasste Bilder im Kopf. Eine unglaubliche Befreiung! Ich lernte durch ihn meine Weiblichkeit und mein Lustempfinden auf ganz neue Weise zu spüren und zu lieben.

Losgelöst von Plänen und fixen Vorstellungen, was Partnerschaft eigentlich bedeutete, und nach der Entfernung des verkleinerten Tumorgewebes, von dem ich nun wusste, dass es gutartig war, wurde ich überraschend schwanger. Nach einer starken Blutung im ersten

Trimester flossen mehr Tränen, als Hoffnung da war. Trotzdem spürte ich, immer noch schwanger zu sein. Ein Moment der Grenzerfahrung - von der Unfassbarkeit des Wunders der Natur bis zur Weltuntergangsstimmung: Ich hatte einen Zwilling verloren. Heute ist unsere Tochter vier Jahre alt.

Nur ein Jahr nach ihrer Geburt war ich erneut unverhofft schwanger. Bei einer Ultraschalluntersuchung wurde ein Albtraum Realität: Das Herz unseres Sohnes schlug nicht mehr. Der Schmerz war kaum auszuhalten und auch ich fühlte mich ein Stück weit nicht mehr lebendig.

Gemeinsam schenkten wir diesen Gefühlen Zeit, wir nahmen sie an und fanden einen Weg, den Tod in unser Leben zu integrieren. All das lässt uns heute eine tiefe Dankbarkeit für das Leben empfinden. Sexualität und Sinnlichkeit nach diesem Verlust zu leben, war unglaublich schwer. Sehr achtsam und einfühlsam haben mein Partner und ich den Zugang zur Lust neu entdeckt. Einmal mehr war für mich meine Kreativität eines der Pflaster für meine Seele. Sie half mir zu heilen und schaffte Platz für Zuversicht und Lebensfreude.

Ganz unerwartet - und nur ein halbes Jahr später - wurde ich wieder schwanger. Heute bin ich Mama von vier wundervollen Wesen, von zwei quietschlebendigen Mädels und zwei Sternenkindern. Und ich bin vor allem eines: unglaublich dankbar. Der Kraft der Natur und wie sie unsere Weltsicht transformiert, wenn wir es nur zulassen. Und für die Erkenntnis, welches Potenzial frei werden kann, wenn man sich dem Fluss des Lebens hingibt und vertraut.

Denise:

Feinfühligkeit, Intuition und Sanftmut: Seit ich denken kann, leitet mich meine Sensibilität durchs Leben.

Allerdings fühlte ich mich mit dieser Eigenschaft oft allein und unverstanden, sie machte mich verwundbar. Genuss half mir immer wieder, mich zu erden. Schon als Kind habe ich es geliebt, meine Sinne zu verwöhnen, beim Essen, Tanzen, Singen, Spielen und Zeichnen. Heute schätze ich meine intensive Körperwahrnehmung. Sie ist ein Geschenk und zeigt sich in meinem ganzen Tun.

Was es wirklich bedeutet, auf seinen Körper zu hören, wurde mir schon früh klar. In den vielen und zum Teil sehr schmerzvollen Jahren meiner Pubertät war meine Menstruation alles andere als ein Quell der Weiblichkeit. Nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel blieb für neun Monate meine Regelblutung aus. Ich litt unter dem sogenannten Post-Pill-Syndrom. Unzählige kleine Zysten umhüllten meine Eierstöcke und sabotierten meinen natürlichen Hormonhaushalt. Als mir schließlich eine Freundin den Weg zur Kräuterheilkunde wies, stellte sich plötzlich meine Blutung wieder ein.

Durch die Einnahme von Mönchspfeffer bildeten sich die Zysten zurück und mein Zyklus wurde regelmäßig. Zyklusbeschwerden, die das sensible Spüren zur Herausforderung gemacht haben, begleiteten mich von diesem Zeitpunkt an nur mehr spärlich. Ich lernte ihre Botschaft zu verstehen und besser auf meinen Körper zu achten.

Frauenheilkräuter und Yoga haben mein Frausein tief genährt. Diese Schätze und das Ausleben meiner

Kreativität haben mich wachsen lassen und ich durfte lernen, meine Weiblichkeit auf allen Ebenen zu zelebrieren. Was für ein Freudenfest! Fasziniert von der Kraft der Natur, reicherte ich mein Leben mit dem Wissen um ihr enormes Heilungspotenzial an. Ich bin sehr dankbar, bei meiner Arbeit als Yogalehrerin und Doula Frauen und Paare auf ihrem Weg zur bewussten Körperwahrnehmung begleiten zu dürfen. Auch mir hat Achtsamkeit und Selbstliebe geholfen, Vertrauen immer wieder neu zu lernen.

Die erste Vorfreude auf das Wunder Mamasein ist bei mir schon im Alter von 17 Jahren aufgetaucht. Ich konnte es kaum erwarten, eines Tages mein Kind liebevoll in meinen Armen willkommen zu heißen. Dieser Wunsch blieb und ist über die Jahre hinweg gewachsen.

Auf dem Weg zum Wunschkind wurde ich vielfach beschenkt, zunächst mit einer Phase des Wartens. Während ich schon bereit war, neues Leben zu empfangen, war die Zeit für meinen Partner noch nicht reif. Eine sehr lehrreiche, manchmal auch harte Zeit für mich, in der viele Freundinnen und Bekannte mit der frohen Botschaft herausgeplatzt sind: „Wir sind schwanger!“ Und bei aller Freude, die ich mit ihnen von Herzen teilte, war oft ein Funken Traurigkeit dabei. Immer wieder tauchte die Frage auf, wann es für uns soweit sein würde. Niemals wollte ich Druck auf meinen Partner ausüben. Er würde selbst spüren, wann er bereit für das große „Abenteuer Elternsein“ ist.

„Vertraue der Magie
des Lebens!“

Meditation und Innehalten hat mir in dieser Zeit geholfen, meinen Kinderwunsch dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. In dem Wissen, dass er wieder zu mir zurückkommen wird, habe ich ihn vollkommen losgelassen.

Als mir mein Partner sehr berührend und romantisch gezeigt hat, dass er bereit ist, Papa zu sein, hat es überraschenderweise sofort geklappt. Wir waren unglaublich dankbar und voller Vorfreude auf diese aufregende Zeit der Elternschaft! Denn uns beiden war klar, dass sich eine Schwangerschaft nicht immer so schnell einstellt. Gemeinsam als Paar durften wir erleben, wie schön und verbindend es ist, wenn man der Schöpferkraft vertraut und sich gemeinsam ganz bewusst für das Abenteuer Leben entscheidet.





DIE FACETTEN DER FRUCHTBARKEIT - GANZHEITLICH BETRACHTET

Sie ist eine versierte Verwandlungskünstlerin, unsere Fruchtbarkeit. Und sie zeigt sich in den kleinen und großen Dingen: Wenn wir ein Bild malen, Blumen pflanzen, Lebensräume neu gestalten, ausmisten, Beziehungen pflegen oder kochen. Und: Sie bildet die Basis für eine Schwangerschaft.

Es ist die Fruchtbarkeit, die uns hierbei immer wieder neue Perspektiven schenkt und uns erlaubt, das Leben in all seiner bunten Vielfalt genießen zu dürfen. Kreativität, Hingabe, Leidenschaft: Alles, was vor Energie nur so sprüht, will genährt werden. Zum Beispiel mit geschmackvollem und nährstoffreichem Essen, bedingungsloser Selbstliebe und einer großen Portion Hingabe. Fruchtbarkeit hat unendlich viele Gesichter – und wenn wir uns ihr bewusst zuwenden, wird sie zu einer verlässlichen Begleiterin in allen Lebenslagen.

Das Wissen um die wundersamen Prozesse der Schöpferkraft kann helfen, den Blick zu erweitern und Klarheit zu schaffen. Den eigenen Körper gut zu kennen und zu wissen, was es rund um Vulva, Vagina, Penis oder Orgasmus auf sich hat, ermöglicht einen ganz neuen und

noch lebendigeren Blick auf das (gemeinsame) Erleben. Ebenso prägt unsere Sprache auf ganz enorme Art und Weise unsere Realität. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche in Worte zu fassen, lässt auch in der Paarbeziehung eine Kommunikation entstehen, die Lust auf mehr macht. Sexualität als ureigene Kraft und voller Sinnlichkeit erleben zu dürfen, befeuert alle Ebenen der Fruchtbarkeit – denn die Spezies Mensch wäre ohne Sexualität schon längst ausgestorben.

Selbstbestimmt und frei

Schambehafte und sprichwörtlich eine Tabuzone: Die weiblichen Genitalien waren lange Zeit unerforscht und ein Mysterium. Im Unterschied zu den männlichen Geschlechtsteilen wurde das Wissen rund um das weibliche Pendant durch Religion, Gesellschaft und dogmatische Sichtweisen im Dunklen gehalten.

Nicht zuletzt, um in einer patriarchalisch dominierten Welt der Frau nicht zu viel Macht über ihren Körper zu verleihen – schließlich sollte am Bild der männlichen Überlegenheit nicht gerüttelt werden.

Es ist an der Zeit, endlich den Blick zu ändern und die Schönheit und Vielfalt der weiblichen sowie männlichen Geschlechtsorgane vor den Vorhang zu holen und damit die Selbstbestimmung von Frauen, Mädchen, Männern und Jungen zu stärken. Studien zeigen, dass selbst in unserer westlich-aufgeklärten Welt das Wissen um die weibliche Anatomie eher spärlich verbreitet ist: Weniger als 30 Prozent der Frauen wissen, was mit dem Begriff Vulva gemeint ist – so eine groß angelegte Studie des Kantonsspitals Luzern aus dem Jahr 2018. Die meisten

Frauen sind oft vollkommen überfragt, werden sie nach ihrem Körper gefragt. Es liegt nicht nur an Wissenschaft, Medizin und Sexualpädagogik, das Thema stärker in den Fokus zu rücken. Jede Frau, jeder Mann, jeder Mensch sollte wissen, wie viel Kraft darin liegt, sich und seinen Körper zu kennen und zu spüren, ihn zu lieben und so anzunehmen, wie er ist. Die eigenen Sexualorgane zu kennen und benennen zu können, schafft den Nährboden für mehr Selbstbestimmung und liebevolle Hingabe.

Liebe, Lust und Leichtigkeit

Alle Facetten der Fruchtbarkeit zu leben und voll auszukosten, heißt: Ja zum Leben zu sagen, Ja zu sich selbst oder Ja zur Partnerschaft. Und natürlich: Ja zur Schöpferkraft, wie auch immer sie sich zeigen mag. Schöpferkraft ist so bunt wie das Leben an sich, deshalb wollen wir mit diesem Buch nicht nur Menschen ansprechen, die heterosexuell veranlagt sind, sondern auch jene, die in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung leben, homo- oder bisexuell sind und die volle Kraft der Fruchtbarkeit entdecken wollen. In den unterschiedlichen Phasen, die diesen Prozess begleiten, geht es vor allem darum, sich selbst und dem Partner oder der Partnerin mit Neugierde zu begegnen, Unbekanntes auszuprobieren, Lust zu entfachen, Liebe zu leben und hingebungsvoll zu zelebrieren. Erlaubt ist, was gefällt - unser Instinkt und unsere Inspiration sind die besten Ratgeber in Sachen Liebe, Lust und Leichtigkeit.

Auch wie wir unseren Körper nähren, hat Auswirkungen auf unsere Fruchtbarkeit. Voller wichtiger Nährstoffe, frischer Vitamine und essenzieller Spurenelemente kann unser gesamter Organismus zur Hochform auflaufen. Die

gefüllten Energiespeicher versorgen uns mit allem, was wir brauchen.

Organe der Lust

Ganz grundsätzlich wird bei der Frau zwischen äußeren und inneren Geschlechtsorganen unterschieden. Die Vulva umfasst dabei als Gesamtbegriff der äußeren Organe den Venushügel, die großen und kleinen Vulvalippen und die Klitoris. Von der Vulva führt die Vagina, die im inneren des Körpers liegt, zur Gebärmutter, dem Uterus. Der Scheidenvorhof als sichtbarer Teil der Vagina gehört zur Vulva. Die Vagina ist übrigens keine senkrechte Röhre oder ein Tunnel, es ist vielmehr ein 10 bis 12 Zentimeter langer elastischer Schlauch. Die Wände der Vagina liegen aneinander und sind dehnbar z.B. beim Geschlechtsverkehr, um den Penis aufzunehmen oder bei der Geburt eines Kindes. Die unterschiedlichen Zellschichten der Scheidenschleimhaut werden vom Zusammenspiel der Sexualhormone bestimmt. Dieses Gleichgewicht verändert sich im Laufe der Zeit, wie etwa durch den Zyklus, während einer Schwangerschaft oder nach den Wechseljahren.

Neben den Brüsten ist ein wesentlicher Teil des weiblichen Lustzentrums in einer kleinen Perle verborgen – der Klitorisperle oder auch Klitoriseichel genannt. Die Klitoris entwickelt nicht nur als komplexes erregungsfähiges Organ wahre Größe, denn der größte Teil ist tatsächlich nicht sichtbar und liegt im inneren des Beckens. Die beiden zwiebelartigen Klitorisschenkel schmiegen sich gemeinsam mit zwei Vorhofschwellkörpern an die Vorderwand der Vagina und umschließen den Scheidenvorhof elastisch. In der Wissenschaft galt die Klitoris lange Zeit als unbekanntes Terrain. Und das,

obwohl schon im Jahr 1844 der deutsche Anatom Georg Ludwig Kobelt eine der detailliertesten Beschreibungen der weiblichen Genitalien vorgelegt hat. Das Wissen um diesen Schatz ist gegen Ende des 19. Jahrhunderts wieder in Vergessenheit geraten. Die Anatomie der Vulva war gesellschaftlich tabuisiert und die Wissenschaft fügte sich dem Dogma. Letzten Endes war es eine Frau, die nicht vor allzu langer Zeit die Klitoris aus dem Dornröschenschlaf weckte. Wie weit das sensible Organ in den Körper hineinreicht, wurde Ende der 1990er-Jahre durch die amerikanische Urologin Helen O'Connell der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

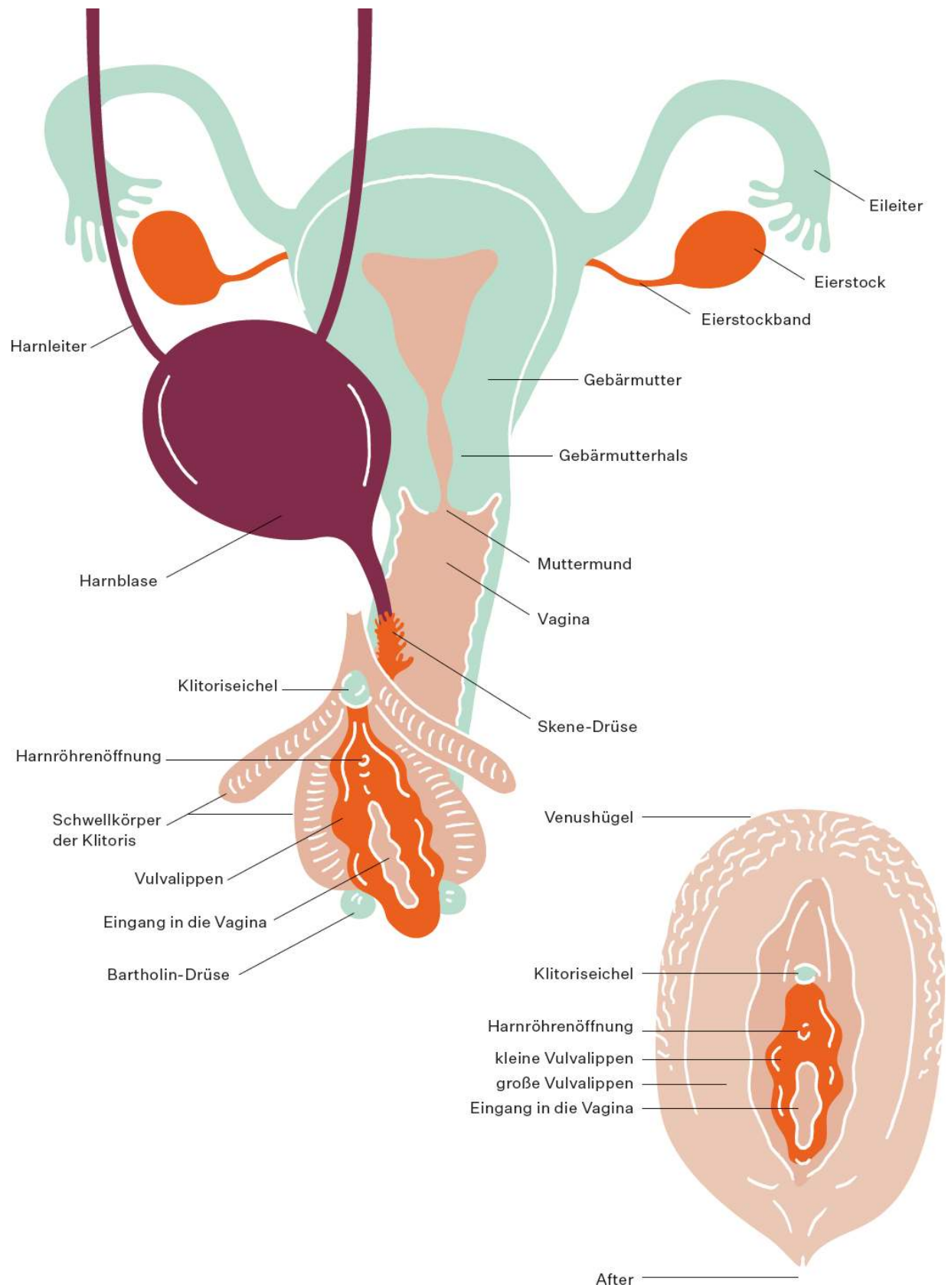
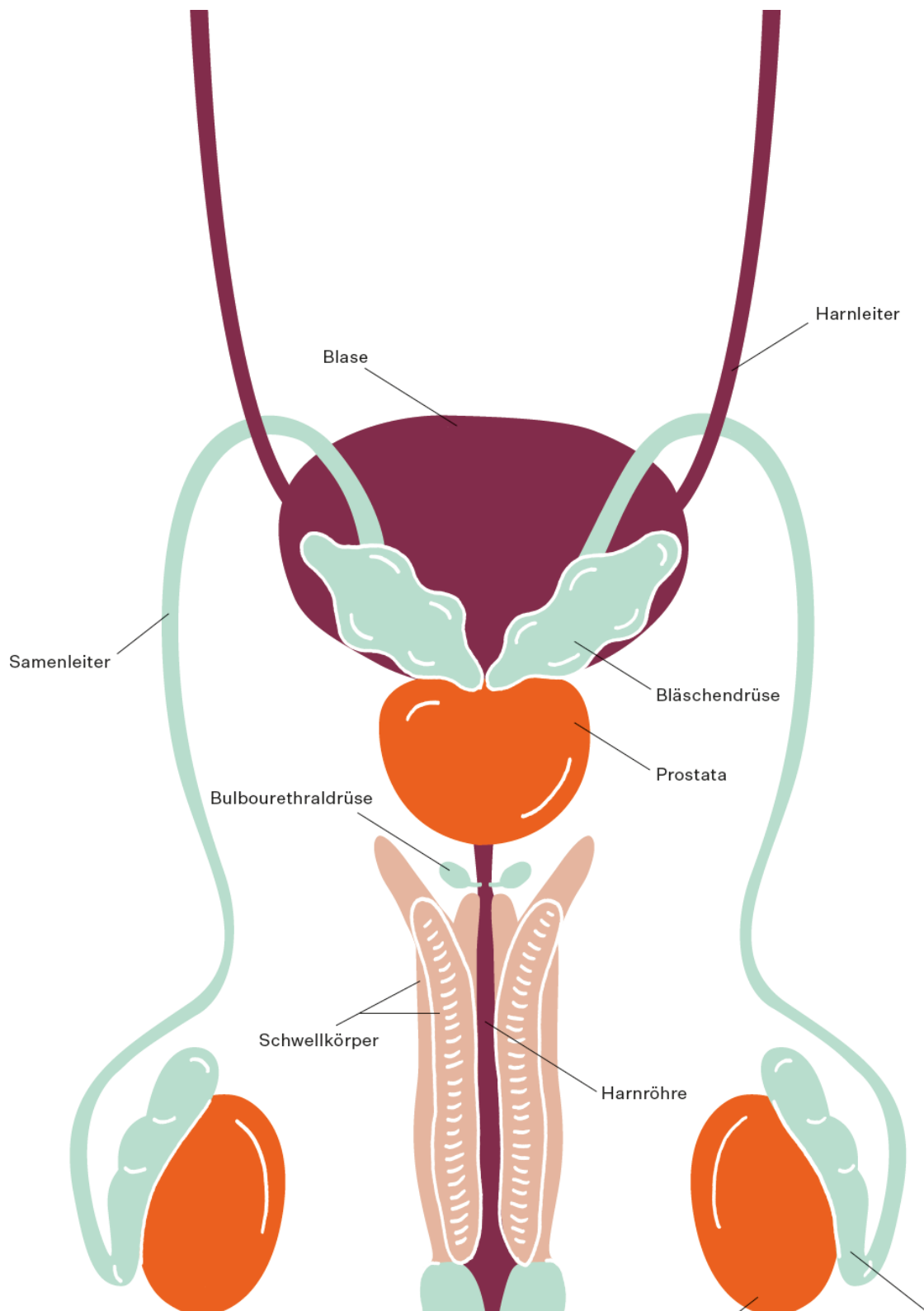


Fig. 01

Innere und äußere Geschlechtsorgane der Frau



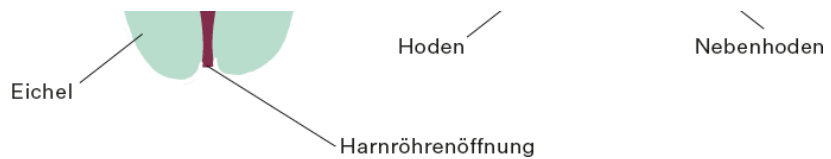


Fig. 02

Innere und äußere Geschlechtsorgane des Mannes

Die äußeren Geschlechtsorgane beim Mann bestehen aus Penis und Hodensack. An der Spitze des Penisschafts liegt die rundliche Eichel, die mit einer Schleimhaut überzogen ist und in der Regel von einer beweglichen Vorhaut geschützt wird. Im Inneren des Penis verläuft die Harnröhre, die nicht nur Urin nach außen transportiert, sondern beim Sex auch dafür sorgt, dass das Sperma in das Innere der Vagina gelangt. Bei sexueller Erregung werden die Schwellkörper von Penisschaft und Eichel mit Blut gefüllt. Damit wird die Erektion bei Männern sichtbar, weil der Penis dadurch länger und dicker wird. Die vielen tausend Nervenenden an der Eichel, sowie die Haut an Penis, Hodensack und der After sind dicht mit Nervenfasern durchzogen und machen die äußeren Geschlechtsteile zum Lustzentrum des Mannes. Zusammen mit den Hoden gehört die Prostata zu den Fortpflanzungsorganen des Mannes. Die Hauptfunktion der Prostata besteht darin, einen Teil der Samenflüssigkeit zu produzieren, welche die Samenzellen (Spermien) transportiert.

Ganz ähnlich wie beim männlichen Penis ist auch die Klitoris eine Mischung aus Schwellkörpern, Muskeln, Blutgefäßen, Bändern und Nerven – in ihrem Aufbau ähnelt sie dadurch ihrem männlichen Pendant. Allerdings ist sie in Sachen Nervenenden in ihrer Dichte kaum zu übertreffen: Mit bis zu 8.000 Nervenenden ist die Klitoriseichel deutlich