1 RETTEN SIE LEBEN. ERSTE HILFE
Haben Sie mich immer bei der Hand!

Bei einem Unfall den Verletzten nicht bewegen, wenn die Möglichkeit eines Wirbelsäulenbruchs besteht. Ist an der Halsvene kein Puls zu spüren, HERZMASSAGE vornehmen.

– ERSTICKUNG: Den Erstickten auf den Bauch legen und stark schütteln. Gleichzeitig massieren. BEATMUNG.

– ERSCHÜTTERUNG (SCHOCK): (Bleiche, kalte Haut; wechselnder Pulsschlag); Den Patienten hinlegen; Füsse höher als der Kopf. Feste Kleidung lockern. Verhindern, dass der Patient schwitzt. Laues Wasser geben (nichts, wenn eine Unterleibsverletzung vorliegt). Den Patienten zum Sprechen bringen.

– KRÄMPFE: Patienten nicht immobilisieren. Taschentuch zwischen die Zähne stecken.

– HERZ (HERZSTILLSTAND): Patienten auf den Fussboden legen. DREI BEATMUNGEN und 15 Kompressionen (jeweils eine pro Sekunde) mit übereinandergelegten Händen in der Mitte der Brust (nicht auf den Rippen). 3 bis 4 cm tief eindrücken, bis der Patient reagiert.

– OHNMACHT: Hinlegen. Feste Kleidung lockern. Luft zufächeln. Kalte Umschläge.

– ELEKTRIZITÄT: Strom abschalten. Sollte das nicht möglich sein, Verletzten mit einem trockenen Gegenstand von der Stromquelle zurückziehen. Nicht seine Haut berührer. BEATMUNG.

– GIFTE: Erbrechen mit Fingern bzw. Salzwasser hervorrufen. Danach 3 oder 4 Gläser Milch bzw. 4 rohes Eiweiss oder aber starken Kaffee oder Tee verabreichen.

– KNOCHENBRUCH: Patienten immobilisieren. Für die Beförderung Schiene anlegen.

– BLUTUNGEN: Bevorzugte Behandlung. Patienten hinsetzen oder hinlegen. Blutendes Glied anheben. Mit Verband, Stoff oder mit der Hand Druck ausüben. Bei weiterer Blutung, am nächstliegenden Punkt Blutkreislauf abbinden (Zeichnung). Sollte das nicht ausreichen, Tourniquet anlegen (höchstens eine Stunde lang).

– VERLETZUNGEN mit dem Messer usw.: Bei Stichwunden Gegenstand nicht herausziehen (Blutungen). Verbinder. Dabei keinen Druck ausüben.

– BISSE: Mit Wasser und Seife auswaschen.

– SCHLANGENBISSE: Patienten hinlegen. Mit einer Schnur über der Wunde leicht abbinden. Sollte Gift vorhanden sein. Einschnitt in X-Form vornehmen und saugen.

– VERBRENNUNGEN: Patienten hinlegen. Anklebende Kleidung nicht entfernen. Patienten aufmuntern. Keine Salben auftragen. Bei Bränden, Patienten in Decken einwickeln und auf dem Boden rollen.

– KÜNSTLICHE BEATMUNG: Patienten flach hinlegen, Kinn nach oben. Mund auf den Mund des Patienten legen, dessen Nase zuhalten und kräftig Luft einblasen. Aufpassen, ob er ausatmet (wenn nicht, Stellung beachten und KEHLE nachsehen). Alle drei Sekunden blasen, erforderlichenfalls mehrere Stunden lang.

2 LINDERN SIE IHRE SCHMERZEN DURCH MASSAGEN (1)

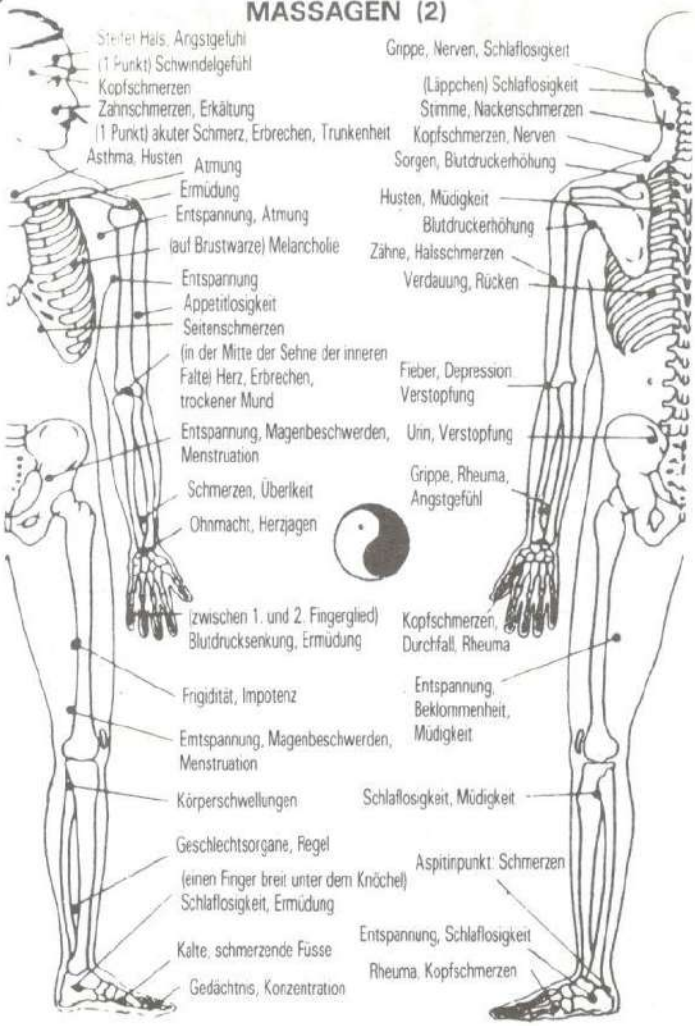
Probieren und nutzen Sie die chinesische Fingermassage (Ursprung der Akupunktur). Keine Schmerzen, keine kontraindikationen –und durch Sie selbst: Suchen Sie an Hand der Zeichnung den richtigen Punkt für jeden Schmerz; jeweils an einer gespannten, empfindlichen oder deprimierten Stelle. Drücken Sie mit einem oder zwei Fingern leicht auf diesen Punkt und führen Sie mit den Fingern Drehbewegungen aus. Zur Belebung im Uhrzeigersinn drehen, zur Entspannung entgegen dem Uhrzeigersinn. Massage 1 bis 5 Minuten lang gleichzeitig fortsetzen. AN BEIDEN SEITEN des Körpers (am gezeichneten und am anderen symmetrischen Körperteil), mit Ausnahme der Stellen, an denen nur 1 Punkt angegeben wird. Bei der Massage entspannt sein, liegen oder sitzen. Nicht während der Verdauung massieren. Herzkranke und Frauen während der Schwangerschaft sollen keine Massage erhalten. Lässt der Schmerz nicht nach, Massage wiederholen. Stelle und Technik überprüfen oder an einer anderen Stelle massieren. Gfg. einen Facharzt fragen oder ein Buch über dieses Thema lesen.

MIT WEM VERTRAGEN SIE SICH GUT ODER SCHLECH						
N.°	STERNZEICHEN	DATUM	GUT	SCHL	MITTELMÄSSIG	CHARAKTER
1	WIDDER	21 III-20 IV	9-1-5-11-3	10-4-7	8-12-2-6	STARK
2	STIER	21 IV-20 V	12-6-4-10-2	8-11-5	1-9-7-3	SCHLAU
3	ZWILLING	21 V-21 VI	7-11-3-5-1	6-12-9	10-4-8-2	SYMPATHISCH
4	KREBS	22 VI-22 VII	8-12-6-2-4	10-7-1	5-11-3-9	LOGISCH
5	LÖWE	23 VII-23 VIII	9-3-5-1-7	8-2-11	10-6-4-12	IMPULSIV
6	JUNGFRAU	24 VIII-23 IX	10-6-8-2-4	3-12-9	1-11-7-5	INTUITIV
7	WAAGE	24 IX-23 X	7-5-9-11-3	1-10-4	12-2-6-8	AUSGEGLICHEN
8	SKORPION	24 X-22 XI	6-8-12-4-10	5-2-11	7-3-9-1	GERECHT
9	SCHÜTZE	23 XI-21 XII	11-1-9-7-5	12-3-6	2-10-4-8	VERSTÄNDNISVOLL
10	STEINBOCK	22 XII-19 I	2-12-8-10-6	7-1-4	9-5-11-3	LEITEND
11	WASSERMANN	20 I-18 II	1-9-3-11-7	5-8-2	6-12-4-10	BERECHNEND
12	FISCHE	19 II-20 III	4-10-2-12-8	9-6-3	11-5-1-7	DIPLOMATISCH

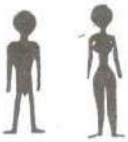
Wie finden wir einen Partner gleichen Temperaments, wie können wir dafür sorgen, dass unsere Kinder zu einem mit unserer Gesundheit, finanziellen Situation usw. verträglichen Zeitraum zur Welt kommen ... und in einer Zeit, deren Sternzeichen sich gut mit unserem eignen verträgt.

(Die Erziehung kann das angeborene Temperament in gewisser Weise ändern)

3 LINDERN SIE IHRE SCHMERZEN DURCH MASSAGEN (2)



4 GESCHLECHTSLEBEN (1)



Nacktheit. Der normale menschliche Körper ist schön. Seine Betrachtung, sowohl die des eigenen, als auch die des fremden Körpers, soll deshalb auch etwas ganz Normales sein. Unter gewissen Umständen (beim Baden usw.) sollte man die gemeinschaftliche Nacktheit als natürlich ansehen. Auch die erotische Erregung beim Anblick des nackten Körpers ist in bestimmten Situationen ein natürlicher, gesunder Vorgang, wie auch der geschlechtliche Instinkt, der sie hervorruft. Sie führt nur dann zu schlechten Ergebnissen, wenn man sich dabei schuldig fühlt oder den anderen gegenüber keinen Respekt zeigt. In solchen Fällen ist sie als "unzüchtig", als "pornographisch" zu betrachten.

Kinder und alte Menschen. Die Sexualität beschränkt sich nicht auf den Zeitraum der Zeugungskraft, wie gewisse Interessen behaupteten. Von der Geburt an besitzt das Kind ein vielseitiges Geschlechtsleben und hat ein Recht darauf, dieses voll zu erleben. Eine Unterdrückung seiner Empfindungen schadet ihm für den Rest seines Lebens. Auch alte Menschen haben Anspruch auf Liebe, vielleicht noch viel mehr als alle anderen Leute. Die Sexualität kann sich nicht auf Altersgruppen beschränken, die in der Lage sind zu zeugen. Sie ist auch kein Vorrecht der Jugend oder gesunder Menschen.

Masturbation. Die eigene Liebkosung zur Befriedigung des sexuellen Drangs. Sie verursacht weder einen geistigen, noch einen körperlichen Schaden, wie auch die moderne Wissenschaft anerkennt. Ein Beweis dafür ist auch der Umstand, dass sich die meisten Männer und Frauen häufig selbstbefriedigen. Die Masturbation schadet nur der Person, welche sich schuldig dabei fühlt. Ganz im Gegenteil: sie ist vorteilhaft, löst Spannungen und verhindert, dass diese auf die Beziehungen zu anderen Menschen übertragen werden.

Liebe und Verliebtheit. Die Leidenschaft, wie auch die Trunkenheit oder der Rausch, "machen den Verliebten blind". Er sieht mehr das, was er sehen will, als das, was die andere Person wirklich ist oder möchte. Die Verliebtheit neigt daher mehr zur Eigenliebe, als zur Liebe zu Gunsten des anderen. Es ist unsinning, dieses "blinde" Gefühl als Grundlage für die Wahl eines Partners für's Leben, für die Gründung einer Familie usw. zu sehen, da dieser Eigenbetrug nach wenigen Monaten oder Jahren zu einer verheerenden Enttäuschung führt. Eine gut dosierte Verliebtheit kann jedoch nach einer logischen Wahl von grossem Nutzen sein. "Bevor Du heiratetst, öffne gut Deine Augen; danach mach sie zu!" (B. Franklin).

5

GESCHLECHTSLEBEN (2)

Beginn. Zu Beginn einer Geschlechtsbeziehung sollte man nicht übereilt den Koitus suchen. Es ist zweckmässig, sich gegenseitig zunehmend zu liebkosen, bis beide Partner den Orgasmus erleben und selbst dabei Wonne und Lust verspüren. Diese Phase darf keineswegs nur als Vorbereitung für den Koitus betrachtet werden. Diese ist nicht die einzige "komplette", "gesunde" und "männliche" Geschlechtsbeziehung, wie die ehemalige Moral vorgab, die im Geschlechtsleben nur den Sinn der Zeugung sah. Das geht sogar noch weiter: man hat festgestellt, dass der mehr intensive Orgasmus nicht durch den Koitus, sondern durch die Masturbation hervorgerufen wird.

Rhythmus des Mannen und der Frau. Er ist meistens sehr unterschiedlich. Der Mann z.B. erregt sich mehr durch seine Vorstellung und den Anblick der Frau. Für die Frau ist die Berührung wichtiger. Es kommt deshalb häufig vor, dass der Mann eher zum Orgasmus kommt als die Frau. Er sollte eine vorzeitige Ejakulation verhindern, damit auch sie Freude am Geschlechtsakt hat. Es ist aber nicht leicht, und auch nicht besser, gleichzeitig den Orgasmus zu erleben. Wer ihn zuerst erlebt, soll dem anderen helfen. Jede Person reagiert anders, weshalb der eine Partner den andern fragen sollte, was er in solchen Momenten wünscht.

Die sexuelle Rationierung. Wir müssen alle essen, allerdings jeder auf seine Weise, in Übereinstimmung mit seinen Bedürfnissen, seinen Möglichkeiten und Geschmack. So ist es auch mit dem sexuellen Appetit, der noch unterschiedlicher in Erscheinung tritt. Wenn nach Epidemien oder Kriegen mehr Menschen geboren werden sollten, wurde der Geschlechtsvekehr (wie die Lebensmittel) kontrolliert und rationiert und auf seine Reproduktionsfunktion, auf den Koitus, beschränkt eine "Verschwendung" durch Masturbation, Homosexualität usw war verboten. Unwissenheit und bestimmte Interessen haben diese Einschränkung aufrechterhalten, obwohl die Bevölkerung schon beängstigend zugenommen hat. Auch die Vorherrschaft der Männer hat dazu beigetragen, dass die Frauen als zweitrangig betrachtet wurden, dass man nur ihrer Körper, ihr Geschlecht schätzte.

Der Genuss als Pflicht. Geniessen ist nicht nur ein Recht, sondern auch eine Pflicht, ganz speziell für uns selbst, für unsere geistige und körperliche Gesundheit und für die unserer Mitmenschen. Wie kann jemand seine Mitmenschen lieben, wenn er sich selbst nicht voll akzeptiert und liebt? Die wahre Wonne ist nicht egoistisch, sie wird mitgeteilt, auf andere übertragen. Geschlechtliche Unzufriedenheit dagegen führt zu zahlreichen körperlichen Störungen (wie z.B. Fettleibigkeit auf Grund von Genussüchtigkeit) und zu geistigen Problemen, die häufig in Aggressivität in Form von Intoleranz anderer gegenüber zum Ausdruck kommt, ein Umstand, den die extremen Ideologien ausnutzen: "die Liebe ist frei, solange sie nicht zeugt", sagte Dr. Marañon. Er fügte hinzu, dass der Unterschied zwischen der traditionellen und der modernen Geschlechtsmoral darin besteht, dass die moderne Verhütungsmittel kennt und anwendet, die traditionelle dagegen nicht.

6

KEINE UNERWÜNSCHTE SCHWANGERSCHAFT
Verhütungsmethodem

FÜR MÄNNER: 1. Das PRÄSERVATIV (Kondom) gilt als sehr sicher, wenn es mit gestrecktem Glied aufgeschoben und abgezogen und nicht mit den Fingernägeln beschädigt wird.

2. Die UNTERBRECHUNG DES AKTES (externe Ejakulation) ist einfach und auch wirksam, wenn sie rechtzeitig erfolgt. Sie ist jedoch etwas unangenehm.

FÜR FRAUEN: 1. Die PILLE, der intrauterine EINSATZ und die SPRITZEN sind äusserst wirksame Methoden. Auch das DIAPHRAGMA hilft ausgezeichnet, speziell mit Creme.

2. SCHAUMZÄPFCHEN und Creme. In die Scheide eingeführte Aspirin Tabletten können Reizerscheinungen hervorrufen und sind nicht sicher.

3. Ein in Salz, Seife oder Zitrone getränkter GUMMISCHWAMM, der die Grösse der Scheide hat und in diese vor dem Geschlechtsakt eingeführt wird, ist ziemlich sicher.

4. Die SCHEIDENDUSCHE gewährt keine Sicherheit. Sie hilft auch nicht, wenn sie eine halbe Minute nach dem Akt genommen wird.

5. SÄUGLINGE stillen ist gesund, verhindert aber keine neue Schwangerschaft.

FÜR BEIDE: Die STERILISATION (Vasektomie) für den Mann und die Abbindung der Eileiter bei der Frau sind wirksam und anhaltend. Der Geschlechtsakt hat nicht darunter zu leiden, ganz im Gegenteil zur Kastrierung (der Partner spürt nichts, wenn man es ihm nicht sagt).

2. Die OGINO-KNAUS-Methode (Zyklus bzw. Kalender). Sie besteht darin, den Geschlechtsakt an den "gefährlichen" Tagen zu vermeiden, bietet aber keine Sicherheit.

Um nicht unverhofft vor der vollendeten Tatsache zu stehen, vehüten Sie eine Schwangerschaft gleich zu Beginn der Beziehung. Die Partner sollten sich erst selbst aneinander gewöhnen. Ein Kind zur Welt bringen, ist eine ernste Angelegenheit. Nutzen Sie das sicherste Mittel. Keins der hier angegebenen ist gefährlich. Lassen Sie sich auch von Ärzten und Krankenschwestern, in Krankenhäusern, auf Entbindungsstationen usw. beraten.

KEIN KIND MEHR, DAS NICHT VON SEINEN ELTERN GEWÜNSCHT WURDE.

7 KINDER: VERHINDERN SIE ABNORMITÄT

In unserer heutigen Zeit sterben nicht mehr fünfzig Prozent der Kinder, wie es früher geschah. Deshalb muss man nicht nur die Zahl der Kinder kontrollieren, sondern auch ihren Gesundheitszustand, denn die "Schwachen" bleiben auch am Leben. Da man jetzt ausserdem in der Lage ist, geschlechtliche Bedürfnisse zu decken, ohne dabei Kinder zu zeugen, ist es unverzeihlich, wenn man Kinder zur Welt bringt, ohne selbst gesund zu sein; ganz speziell wenn man an vererblichen Krankheiten leidet, wie z.B. Schizophrenie, Epilepsie, Diabetes, Geschlechtskrankheiten, Alkoholsucht, AIDS usw.

Mutter und Kinder werden geschwächt wenn: 1) Die Mutter unter 20 oder über 35 Jahre alt ist. 2) Die Entbindungen kurz aufeinander folgen. 3) Die Zahl der Entbindungen gross ist. 4) Die Mutter während der Schwangerschaft schwer arbeitet, wenig, schlecht oder zu viel isst, rohes Fleisch zu sich nimmt, starke Aufregungen zu ertragen hat, raucht oder Medikamente einnimmt, welche nicht vom Arzt verschrieben wurden.

Schwangere Frauen sollten Folinsäure (Vitamin B) (in Apotheken erhältlich) zu sich nehmen, um Anomalien zu vermeiden.

KRANKHEITEN, DIE DURCH DEN GESCHLECHTSVERKEHR ÜBERTRAGEN WERDEN

1. **HERPES** (Flechten): Ansteckung durch Geschlechtsverkehr. Symptome: Kleine rote Bläschen im Bereich der Geschlechtsorgane und des Afters. Nicht immer schmerzhaft. Die Flechte kann für das Kind von schwerwiegender Bedeutung sein. Geschlechtsverkehr vermeiden, bis eine ärztliche Behandlung erfolgt.

2. **GONORRHÖE:** Ansteckung durch Geschlechtsverkehr. Symptome: Bei Männern: Brennen beim Urinlassen und eine gelbliche Sekretion aus dem Penis. Die Frau verspürt selten einen Juckreiz, kann die Krankheit jedoch auf das Kind übertragen oder steril werden. Hegen Sie den Verdacht, diese Krankheit zu haben, vermeiden Sie jeden Geschlechtsverkehr und suchen Sie den Arzt auf. Die Krankheit kann zu Arthritis oder Meningitis führen. Bei guter Behandlung ist sie schnell geheilt.

3. **SYPHILIS:** Ansteckung fast nur durch Geschlechtsverkehr. Entwicklung in ca. drei Wochen. Es erscheint ein hartes Geschwür, keine Schmerzen (Schanker) im Bereich der Geschlechtsorgane und im Mund. Das Geschwür verschwindet (nicht aber die Krankheit). Sechs Wochen später treten Hautausschlag und kleine rosige, äusserst ansteckende Flecken in Erscheinung. Sie treten an Händen, Füssen und am Mund auf. Wenige Wochen später verschwinden sie wieder. Die dritte Phase entwickelt sich im Verlaufe mehrerer Jahre und kann tödlich sein. Beim ersten Symptom sollten Sie den Arzt aufsuchen. Zu diesem Zeitpunkt ist eine Heilung noch leicht. Vermeiden Sie in dieser Zeit jeden Geschlechtsverkehr und eine Schwangerschaft.

8 AIDS IST FÜR UNS ALLE EINE GEFAHR: INFORMIRT SEIN ODER STERBEN

SO KANN MAN AIDS BEKOMMEN: A) **Beim Geschlechtsverkehr:** 1. Koitus Mann - Frau (Verhütungsmittel: Präservativ benutzen). 2. Analkoitus oder Sodomie (Verhütungsmittel: Präservativ benutzen). 3. Oralsex oder "69", wenn eine Wunde vorhanden ist. B) **Übertragung ohne Geschlechtsverkehr:** 1. Gemeinsam benutzte Spritzen. 2. Blutübertragungen (Verhütung: durch ärztliche Analysen). 3. Schwangerschaft einer Frau, die den Virus hat (Verhütung: Pille oder dgl. benutzen).

AIDS BEKOMMT MAN NICHT: Wenn man einem Erkrankten die Hand gibt, dieselbe Toilette benutzt oder in der Familie mit ihm zusammenlebt.

FESTSTELLUNG VON ANTIKÖRPERN: Empfehlenswert für alle, die gemeinsam mit anderen Spritzen benutzt haben oder auf Grund ihrer Geschlechtsbeziehungen mit dem Virus in Berührung gekommen sein können. Nicht alle Träger des Virus erkranken an AIDS, sie sollten jedoch so bald wie nur möglich wissen, dass sie den Virus haben: 1) Da jeder weitere Kontakt die Möglichkeit einer Entwicklung der Krankheit erhöht. 2) Um den Partner nicht anzustecken oder von diesem nicht wiederholt angesteckt zu werden. Um die Behandlungen zu nutzen, die versuchsweise eingesetz werden, um eine Weiterentwicklung der Krankheit zu verhindern.

SICHERER SEX? SICHER! Schützen Sie sich selbst und schützen Sie andere vor der Gefahr, an AIDS zu sterben. Ein einziger Kontakt mit Sekretionen (Blut, Scheidenausfluss, Ejakulat) kann eine Infektion bedeuten. Benutzen Sie nie die Zahnbürste, den Rasierapparat usw. anderer Leute. Vergessen Sie auch nicht, dass ein Analkoitus auf Grund der kleinen Verletzungen gefährlicher ist als ein Scheiden- oder "69" -er-Koitus ist. Reduzieren Sie die Zahl der Personen, mit denen Sie geschlechtliche Beziehungen haben. Pflegen Sie mit diesen einen dauerhafteren und damit **sicheren Geschlechtsverkehr.** Sicherheit bedeutet mehr Vergnugen und anhaltendere, zufriedenstellende personliche Beziehungen.

Um AIDS vorzubeugen, meiden Sie die Gefahr einer Ansteckung von Geschlechtskrankheiten bzw. Hepatitis B. Diese Krankheit verbreitet sich unter Personen, die aus demselben Glas, aus derselben Flasche trinken usw. und tötet viele Menschen. Lassen Sie sich selbst und Ihre Kinder gegen Hepatitis B impfen.

Diese Kenntnisse sind von lebenswichtiger Bedeutung. Überlassen Sie diese Informationsschrift Verwandten und Freunden. Erklären Sie deren Inhalt allen, die sie nicht selbst lesen oder verstehen können. Lassen Sie Kopien anfertigen, um sie zu verteilen oder per Post zu verschicken. Dr. Martin Sagrera, Autor von 20 Büchern, wie z.B. **Das Bevölkerungsproblem.** Verlag: Fundamentos. Calle Caracas, 15 – 28010 Madrid (Spanien). Hier können Sie kostenlose Informationsschriften in spanischer, englischer, französischer, russischer, deutscher, italienischer, portugiesischer und philippinischer Sprache anfordern.