

4 Vorwort

6 Willkommen!

12 Persönliche Geschichten

18 Was erwartet dich?

20 Sexualität und Körperliebe in der *Schwangerschaft*

22 Kinderwunsch

28 Körperliche Veränderungen

32 Der ganze Körper

40 Brüste

47 Bauch

52 Geni(t)al

62 Gefühle und Emotionen

68 Traurigkeit

70 Wut

74 Angst

80 Emotionen und Trauma

84 Freude

88 Sexualität und Beziehung

100 *Die Geburt*, eine Erfahrung von Hingabe und Kraft

106 Vorbereitung auf die Geburt

106 Vorbereitende Körperübungen

110 Wahl des Geburtsorts

112 Vorbeugung von Geburtsverletzungen

116 Wenn dein Kind sich Zeit lässt

118 Geburtsberichte

124 Selbstbestimmte Geburt

130 Orgasmische Geburt

132 Sternengeburt

138 Rolle des Partners / der Partnerin

140	Sexualität und Intimität <i>nach der Geburt</i>
144	Wochenbett und Rückbildung
152	Beckenboden
158	Veränderungen des ganzen Körpers
162	Das veränderte Geni(t)al
168	Brüste
170	Stillen
174	Veränderungen der Brüste
177	Spendenmilch
178	Gefühle
178	Wochenbettdepression
180	Traumatische Erfahrungen
182	Elternliebe
186	Liebe, Lust und <i>Familienleben</i>
190	Familienmodelle
194	Geteilter Alltag und Mental Load
194	Rollenverteilung
196	Arbeitszeitmodelle
198	Selbstfürsorge
202	Sex nach der Geburt
208	Verhütung
210	Schwangerschaftsabbruch
212	Solosex
218	Sex im Familienalltag
222	Tipps von Eltern für Eltern
228	Interviewte Personen
230	Übungen und Tipps
231	Glossar
236	Literatur
239	Danksagung
240	Impressum