

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 *nach der Geburt*

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 *Familienleben*

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