

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Elaine Miller	11
Wie alles begann, oder: Wie bin ich nur hier gelandet?	15
Teil 1	
Schwangerschaft und Geburt	23
Kapitel 1: Kein Blatt vor den Mund	25
Kapitel 2: Geburt – was man erwartet	37
Kapitel 3: Geburt – was man bekommt	49
Kapitel 4: Ab nach Hause	59
Kapitel 5: Sechs Wochen später	65
Kapitel 6: Schadensmeldung	79
Teil 2	
Nachwehen – was ist aus mir geworden?	93
Kapitel 7: Depressionen	95
Kapitel 8: Überleben	105
Kapitel 9: Alkohol ist (k)eine Lösung	115
Kapitel 10: Auf ein Neues	137
Kapitel 11: Das Becken	143

Teil 3	
Zweite Runde – Ich will es noch einmal wissen	149
Kapitel 12: Vorhang auf für Geburt Nr. 2	151
Kapitel 13: Physiotherapie	157
Kapitel 14: Urogynäkologie	170
Kapitel 15: Geschichte	185
Kapitel 16: Unters Messer	199
Teil 4	
Das letzte Tabu	217
Kapitel 17: Töpfchentraining	219
Kapitel 18: So eine Scheiße	225
Kapitel 19: Stigma	247
Kapitel 20: Sex	261
Teil 5	
Lektionen	269
Kapitel 21: Feminismus	271
Kapitel 22: Humor ist, wenn man trotzdem lacht	283
Kapitel 23: Männer	291
Kapitel 24: Ärzte und Therapeutinnen	301
Kapitel 25: Bewältigungsstrategien	313

Ende gut, alles gut – oder: Wie habe ich es bis hierhin geschafft?	325
Sind Sie auch nicht ganz dicht?	335
Keine falsche Scham: So sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt	345
Adressen und Hilfe bei körperlichen Problemen	353
Adressen und Hilfe bei seelischen Problemen	355
Literaturverzeichnis	357
Danksagung	361
Stichwortverzeichnis	365
Über die Autorin	368