

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