

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| Vorwort . . . . .  | 5  |
| Ich bin gern eine Frau . . . . .   | 6  |
| Einführung: Die Selbstannahme als Aufgabe . . . . .  | 9  |
| Mitte im kreisenden Rad . . . . .  | 9  |
| Emanzipiert? . . . . .   | 9  |
| Sich selbst annehmen und lieben . . . . .  | 13 |
| Meinen Leib annehmen und lieben . . . . .  | 17 |
| 1. Kapitel: <i>Von der Freude am Liebesakt</i> . . . . .   | 20 |
| Freude – nur für den Mann? (20) – Pfeil und Spiegel (21) – Grasfeuer und Holzkohlenglut (23) – Planschbecken und Bergsee (25) – Der Kegelmuskel (28) – Eine ganz einfache Übung (30) – Frieden im Schoß der Frau (33) – Umhüllt und geborgen (35) – Beten bis in den Körper hinein (40)  |    |
| 2. Kapitel: <i>Umgang mit Zyklus und Fruchtbarkeit</i> . . . . .   | 42 |
| Die Blütezeit des Gartens (42) – Der Dirigent des Orchesters (44) – Hormone und Stimmungen (45) – Was man vom Eisprung wissen muß (48) – Hilfe für den Busch (50) – Nur für den Busch? (52) – Beschreibung der Ovulationsmethode (53) – Pluspunkte (57): 1. Hilfe zur Selbstannahme; 2. Vertiefung des Ein-Fleisch-Seins; 3. Bewußter Umgang mit der Fruchtbarkeit; 4. Selbständigkeit des Paares – Künstliche Methoden (61) – Eine internationale Konferenz (67) – Manipulation oder Erziehung (69) |    |
| 3. Kapitel: <i>Die schöne Zeit des Wartens auf das Kind</i> . . . . .  | 71 |
| Gewißheit (71) – Geteilte Freude – geteilte Verantwortung (71) – Wie das Leben beginnt (73) – Die ersten Monate der Schwangerschaft (75) – Die mittleren Monate der Schwangerschaft (78) – Die letzten drei Monate der Schwangerschaft (81)  |    |
| 4. Kapitel: <i>Die Geburt – ein eheliches Erlebnis</i> . . . . .   | 85 |
| Auf die Mütter hören (85) – Der emanzipierte Mann als Vater (86) – Reiseführer und Trainer (90) – Ziel der Reise: Schmerzarme Geburt (91) – Entspanntes Wandern (92) – Bergan (96) – Steilanstieg (99) – Hochebene (101) – Gipfelsturm (101) – Gipfelglück (102) – Abstieg (103) – Erlebnisse (104)  |    |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5. Kapitel: <i>Die mütterliche Kunst des Stillens</i></b> . . . . .  | <b>107</b> |
| Stillen – eine Lust (107) – Nichtstillen – Verarmung<br>der Mutter (108) – Nichtstillen – Beraubung des Kin-<br>des (109) – Nichtstillen – Gefährdung der Gesell-<br>schaft (111) – Stillfeindliche Krankenhäuser (113) –<br>Vorurteile (115) – Hilfen für Stillwillige (116) – Ab-<br>stillen – auch eine Kunst (119) – Der stillende Va-<br>ter (120) – Stillen und Empfängnisregelung (122) –<br>Stillen und Beruf (124) |            |
| <b>6. Kapitel: <i>Das Klimakterium – eine Chance zum Neu-<br/>anfang</i></b> . . . . .  | <b>127</b> |
| <b>Schlußwort</b> . . . . .   | <b>132</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .   | <b>133</b> |

Die meisten Bibelstellen wurden nach Menge zitiert. Die Quel-  
len der Zitate werden im Literaturverzeichnis nachgewiesen.  
Die Zahlen im Text entsprechen der Titelnumerierung hinten.