

Ina May Gaskin • Die selbstbestimmte Geburt



Ina May Gaskin

Die selbstbestimmte  
G E B U R T

Handbuch für werdende Eltern  
Mit Erfahrungsberichten

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen:  
Ursula Fassbender, München.  
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*Ina May's Guide to Childbirth* bei Bantam Books.

#### *Bildquellen*

Douglas Stevenson: S. 17; Mary Buttrick: S. 39; Karen Dombrowski-Sobel: S. 44; David Frohmann: S. 68, 97, 101; Lee Meltzer: S. 80; Valerie Gramm: S. 162; Jackie Aher, Line art: S. 239-242 (Illustrationen nach Motiven aus Georg Engelmann: *Die Geburt bei den Urvölkern*. Wien 1884); Ina May Gaskin: S. 31, 54, 57, 117, 160, 215, 266, 274.

2. Auflage 2007

Copyright © 2003 by Ina May Gaskin

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Copyright © 2004 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Petra Kunze, Eichenau

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: IFA-Bilderteam/DIAF, SDP

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany.

ISBN 978-3-466-34477-2

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem *Bilderdruckpapier*  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Für alle Frauen und Ärzte,  
die mir geholfen haben,  
Hebamme zu werden.



# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe ..... 9

Einladung ..... 11

## Teil 1

GEBURTSGESCHICHTEN 19

## Teil 2

DIE GRUNDLAGEN DER GEBURT 119

Kapitel 1 Die mächtige Verbindung von Körper und  
Psyche ..... 124

Kapitel 2 Was passiert während der Wehentätigkeit?..... 136

Kapitel 3 Der Zusammenhang von Schmerz und Lust .... 145

Kapitel 4 Das Gesetz der Schließmuskeln ..... 166

Kapitel 5 Was Sie über Schwangerenvorsorge wissen  
sollten ..... 187

Kapitel 6 Beginn der Wehentätigkeit..... 212

Kapitel 7 Gebärhaltungen..... 238

Kapitel 8 Die vergessenen Kräfte der Vagina ..... 268

Kapitel 9 Die Nachgeburtsperiode ..... 279

Kapitel 10	Geburtrisiken – womit Sie am wenigsten rechnen.....	287
Kapitel 11	Vaginale Geburt nach einem Kaiserschnitt.....	304
Kapitel 12	Wie Sie die richtigen GeburtsbegleiterInnen finden.....	312
Kapitel 13	Eine Vision für Hebammenhilfe und Mütter im 21. Jahrhundert .....	318

## ANHANG ..... 323

Die Farm: Ergebnisse bei 2028 Schwangerschaften: 1970 bis 2000 .....	325
Eine mütterfreundliche Geburtsinitiative .....	327
Glossar.....	332
Anmerkungen .....	335
Literatur.....	343
Dank .....	345
Adressen / Informationen.....	346
Register .....	348
Über die Autorin.....	357



# Vorwort zur deutschen Ausgabe

Nach der Veröffentlichung des amerikanischen Originals dieses Buches im Jahr 2003 war ich sehr erfreut darüber, dass es vielen Leserinnen bei der Vorbereitung auf ihre Geburt geholfen hat. Viele Frauen schrieben mir, ihre Einstellung zum Gebären habe sich durch die Lektüre völlig verändert. Einige werdende Mütter (deren Geburtstermin erreicht war) berichteten, sie hätten unmittelbar, nachdem sie die Geburtsgeschichten in Teil I gelesen hatten, Wehen bekommen. Auch ein paar werdende Väter meinten, sie hätten den Geburtsvorgang, und wie er durch zahlreiche Faktoren beeinflusst wird (zum Beispiel durch die anwesenden Beobachter), viel besser verstanden.

Im Teil II des Buches finden auch aufgeschlossene Geburtsmediziner und Hebammen viele Informationen, die für sie interessant sein dürften. Dazu gehört die kaum anerkannte Gebärkompetenz der Frauen, die bei den meisten Völkern als selbstverständlich galt, solange der Großteil der Geburten noch nicht in der Klinik stattfand. Von GeburtshelferInnen aus verschiedenen Kliniken erfuhr ich, dass die Kaiserschnitt-Rate drastisch sank, nachdem einige Ratschläge aus meinem Buch umgesetzt worden waren – bei gleich hohem Sicherheitsstandard für Mütter und Babys.

Wenn Sie gerade schwanger sind und die Geburtsgeschichten in Teil I hilfreich finden, können Sie auf meiner Website [www.inamay.com](http://www.inamay.com) weitere Erfahrungsberichte in deutscher Übersetzung nachlesen. Klicken Sie im Menü einfach auf »Geburtsgeschichten«.

Vielleicht sind Sie auch an einem ganz neuen Umgang mit den Wehen interessiert, den Cheyenne, die Lebensgefährtin meines Sohnes, während der Geburt ihres ersten Kindes im Jahr 2003 fand, kurz nachdem mein Buch erschienen war. Ihr Sohn wog 4700 Gramm. Deshalb war ich sehr überrascht, dass Cheyenne keine schmerzhaften Wehen zu haben schien und kein Schmerzmittel brauchte. Tatsächlich machte sie stattdessen während der ersten Wehenphase die meiste Zeit Bauchtanz. Ich fotografierte sie dabei. Unter dem Link »Articles« finden Sie Cheyennes Geburtsgeschichte »Cheyenne's Amazing Labor« und meinen Kommentar dazu.

Ich hoffe sehr, dass mein Buch dazu beitragen kann, schwangeren Frauen ein neues Selbstbewusstsein für ihren Körper zu geben und ihr Vertrauen in seine Fähigkeiten zu stärken, und werdenden Vätern die Geheimnisse des weiblichen Körpers ein wenig näher zu bringen.

*Ina May Gaskin, Sommer 2004*

# Einladung

Aus welchem Grund auch immer Sie zu diesem Buch gegriffen haben, begrüße ich Ihre Neugierde und Ihren Wunsch, mehr über die wichtige Aufgabe zu erfahren, Kinder zu bekommen. An diejenigen Frauen, die gerade schwanger sind, habe ich ganz besonders gedacht, als ich dieses Buch schrieb.

Betrachten Sie es als eine Einladung, die wahre Kompetenz des weiblichen Körpers während der Wehen und der Geburt kennen zu lernen. Mein Buch ist keine populärwissenschaftliche Zusammenfassung des gegenwärtigen medizinischen Wissens. Davon gibt es in Buchläden bereits mehr als genug. Was ich mit der wahren Kompetenz des weiblichen Körpers meine, sind die tatsächlichen Erfahrungen von Frauen, egal, ob diese nun medizinisch anerkannt sind oder nicht. Meiner Ansicht nach sind jene Aussagen über den weiblichen Körper am glaubwürdigsten, die medizinische Erkenntnisse aus den vergangenen hundert Jahren mit dem Wissen verbinden, das Frauen schon immer hatten, bevor die Geburt ein Fall fürs Krankenhaus wurde. Dieses Buch beabsichtigt, Ihnen die besten und aktuellsten Informationen über die wahren Fähigkeiten von Frauen in den Wehen und bei der Geburt zu liefern und Ihnen zu zeigen, wie Sie diese im Zusammenhang mit dem bestmöglichen Einsatz moderner Geburtstechnologien anwenden können. Ich möchte Sie ermutigen und informieren.

Seit über drei Jahrzehnten arbeite ich als Hebamme. Ich wohne in einem Dorf in den Vereinigten Staaten, wo Frauen und Mädchen wenig oder gar keine Angst vor der Geburt eines Kindes haben. Meine Kolleginnen und ich brachten mehr als 2200 Babys mit auf

die Welt, die meisten zu Hause oder in unserem Geburtshaus. Unsere Arbeitsmethode half mir zu Erkenntnissen über Frauen, die in der medizinischen Ausbildung nicht vorkommen. Es ist schwer zu sagen, ob die Frauen aus unserem Dorf weniger Angst vor einer Geburt haben, weil sie wissen, dass unsere weiblichen Fähigkeiten weit über das medizinische Verständnis hinausgehen, oder ob unsere Fähigkeiten besser zur Entfaltung kommen, wenn wir keine Angst haben. Tatsächlich stimmt beides.

Unser Dorf heißt »Die Farm« und liegt im Süden des US-Bundesstaates Tennessee in der Nähe von Summertown. Mein Mann und ich gründeten es 1971 mit ein paar Hundert anderen Pionieren. Bis heute leben und arbeiten wir dort. Eine der einzigartigen Besonderheiten unserer Gemeinschaft besteht darin, dass sich die Männer von Anfang an nicht in die Vorstellungen der Frauen bezüglich der Organisation und Art ihrer Geburtshilfe eingemischt haben. Gleichzeitig unterstützten sie uns mit ihrem technischen Können, um unsere Geburtshilfe zu optimieren. Bei uns haben Männer niemals bestimmt, wo oder wie unsere Babys geboren werden sollten.

Lassen Sie mich noch einmal auf die Angst vor der Geburt zurückkommen. Ich behaupte nicht, dass die Frauen, die auf der Farm gebären, nicht auch Momente der Angst erleben, wenn die Geburt ihres Kindes kurz bevorsteht, und dass sie anzweifeln, ob sie diese schier unmögliche Leistung vollbringen können. Ich bin sicher, dass jede Frau hin und wieder diese Zweifel in sich hegte. Schließlich ist es nicht für jeden Menschen, der in einer zivilisierten Gesellschaft vor allem ohne Tiere aufgewachsen ist, offensichtlich, wie eine Geburt vor sich geht. Wenn bei den Frauen in unserem Dorf diese Zweifel auftauchen, können sie sich auf die Sicherheit stützen, dass ihre engsten Freundinnen, Schwestern und Mütter es auch geschafft haben. Diese Gewissheit lässt sie daran glauben, dass auch sie dazu fähig sind, egal, ob sie bereits einmal einer Geburt beigewohnt haben oder nicht. Die Frauen auf der Farm haben weibliche Verhaltensweisen wieder entdeckt und mit großem Er-

folg angewandt, deren Vorteile Frauen aus der so genannten Zivilisationsgesellschaft nicht bekannt sind und die weit über den herkömmlichen medizinischen Kenntnisstand des weiblichen Körpers und der Geburt hinausgehen.

Aus meiner Erfahrung als Hebamme kann ich sagen, dass der Körper einer Frau immer noch funktioniert. Nun haben Sie die Chance, sich altes Wissen wieder anzueignen und es all den bisherigen Informationen über die Geburt hinzuzufügen. Wo und auf welche Weise auch immer Sie gebären wollen, wird das Geburtserlebnis Ihre Gefühle, Ihre Denkweise, Ihren Körper und Ihre Seele für den Rest Ihres Lebens prägen.

In meinem Dorf\* sehen die Frauen einer vaginalen Spontangeburt entgegen, denn auf diese Weise bringt jede Frau ihr Kind zur Welt, mit einer oder zwei Ausnahmen pro Hundert. Natürlich müssen wir hin und wieder eine Frau ins Krankenhaus bringen, um einen Kaiserschnitt oder eine Instrumentengeburt durchzuführen, aber diese Eingriffe sind bei den Frauen, die auf der Farm gebären, vergleichsweise selten. (Unsere Kaiserschnitttrate lag bis zum Jahr 2000 bei 1,4 %, die Rate der Zangen- und Saugglockengeburt bei 0,05 %. Die amerikanische Kaiserschnitttrate dagegen lag im Jahr 2001 bei 24,4 % und die Instrumentengeburtensrate bei ungefähr 10 %.) Die Frauen auf der Farm wissen, dass die Wehen schmerzhaft sein können, aber viele von ihnen sind sich auch bewusst, dass die Wehen und die Geburt ein ekstatisches – ja sogar orgasmisches – Erlebnis sein können. Aber vor allem sind die Wehen und die Geburt für diese Frauen eine Erfahrung, die ihnen ungeheure Kräfte verleiht, egal, ob sie die Wehen als schmerzhaft erleben oder nicht.

---

\* Unser Dorf besteht aus einer Schule, einer Klinik, einer Wasserversorgung, einer Sojapflanzung und verschiedenen Geschäften sowie einem kleinen Betrieb, der einen Strahlendetektor herstellt und vertreibt, der von unserer Gemeinschaft erfunden wurde.

Haben Sie noch nie zuvor gehört, dass jemand positiv über die Wehen und die Geburt sprach? Falls dem so ist, sind Sie nicht allein. Dass eine Geburt ein ekstatisches Erlebnis sein und ungeahnte Kräfte verleihen kann, ist eines der bestgehüteten Geheimnisse der westlichen Kultur. Eine Frau, die ihre Geburt ekstatisch erlebt, gewinnt an innerer Stärke und Weisheit, wie Sie anhand der nachfolgenden Geburtsgeschichten erfahren werden. Selbst wenn die Frauen in meinem Dorf schmerzhaft Wehen haben, wissen sie, wie man die Wehen und die Geburt erträglich machen kann, ohne die Sinneswahrnehmung durch Medikamente zu beeinträchtigen. Wenn Sie die wahre Weisheit und Kraft spüren wollen, die im Erleben der Wehen und der Geburt verborgen sind, sollten Ihre Sinne hellwach bleiben.

In **Teil I** dieses Buches erzählen Frauen von ihrem Geburtserlebnis. Einige Berichte stammen aus der Generation, die in unserem Dorf Pionierarbeit in der Geburtskultur geleistet hat. In anderen kommen die Töchter und Schwiegertöchter dieser Frauen zu Wort, die bereits selbst – oder deren Partner – in dieser Kultur aufgewachsen sind. Es befinden sich auch Geschichten von Frauen darunter, die zu Hause geboren wurden und in unserer Geburtskultur aufwuchsen und die ihre Kinder wiederum mit Hilfe einer Hebamme zur Welt gebracht haben. Wieder andere Frauen wollten unsere erfolgreiche Geburtshilfe in Anspruch nehmen und kamen in unser Geburtshaus, um dort zu gebären. Wenn Sie gerade schwanger sind oder in naher Zukunft ein Kind planen, werden Sie diese Berichte vielleicht immer wieder einmal nachlesen wollen, um sich während der Vorbereitung auf Ihre eigene Geburt seelisch zu stärken.

Als mein erstes Buch *Spiritual Midwifery* 1975 (deutsche Ausgabe *Spirituelle Hebammen. Faszinierende Geburtserlebnisse*, München: Hugendubel 1989) erschien, gehörte es zu den ersten nordameri-

---

kanischen Geburtshilfe-Büchern, die veröffentlicht wurden. In kurzer Zeit wurden mehr als eine halbe Million Exemplare davon verkauft und es wurde in mehrere Sprachen übersetzt, sodass ich nicht nur bei einer ganzen Generation von werdenden Müttern und deren Partnern bekannt wurde, sondern auch bei einer erstaunlich großen Anzahl von Ärzten und anderen Geburtshelfern. In einigen Ländern wurde das Buch in den Lehrplan von Hebammen-Schulen aufgenommen. Manche Ärzte berichteten mir, dass ihnen mein Buch half, so manche Ängste hinsichtlich der Entbindung zu überwinden, die sie während ihrer Ausbildung aufgebaut hatten. Ich machte die Bekanntschaft mit einer Schar von Ärzten, die sich selbst als »MDs« bezeichneten (»Midwives in Disguise«; dtsh. »Verkappte Hebammen«).

Aufgrund meines Buches und der darin veröffentlichten Geburtsstatistiken wurde ich überall auf der Welt eingeladen, um über die Arbeit von meinen Kolleginnen und mir mit Geburtshelfern und Frauen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zu berichten. Durch diesen multikulturellen Austausch erhielt ich einen großen Überblick über Geburts- und Nachsorgemethoden und konnte unsere Entbindungsmethode mit anderen vergleichen. Auf diese Weise stellte ich fest, dass die Entbindungsmethoden in manchen Ländern der bestmöglichen Funktion des weiblichen Körpers entgegenwirkten. Die Erfahrung hat mir auch gezeigt, welche wichtige Rolle die Hebamme in jeder Gesellschaft spielt und wie wichtig es ist, dass Hebamme ein eigenständiger Beruf bleibt – unabhängig von der schulmedizinischen Geburtshilfe, wobei Hebammen in den seltenen Fällen, wo es notwendig ist, jederzeit mit Geburtshelfern zusammenarbeiten können sollten.

Vor nicht allzu langer Zeit sagte ein mit mir bekannter Geburtshelfer, die letzten beiden Seiten meines Buches *Spiritual Midwifery* seien am interessantesten. Er meinte damit die darin veröffentlichte Geburtsstatistik unserer Farm und sagte: »Sie müssen mir erklären, wie Sie diesen Erfolg geschafft haben, so

dass alle Geburtshelfer in Krankenhäusern Ihr Wissen in ihre Arbeit integrieren können.«

In **Teil II** dieses Buches komme ich seiner Bitte nach. Darin erkläre ich, warum die Geburtsmethode unserer Farm ein so großer Erfolg geworden ist. Ich schildere die Richtlinien unserer Arbeit und empfehle Methoden der Hausgeburt, die sich auf Krankenhausgeburten übertragen lassen. Dabei beschäftige ich mich ausführlich mit der Frage, warum aus den Körperfunktionen der Frau bei der Geburt ein solches Geheimnis gemacht wird und wie wir auf der Farm dieses Geheimnis lüften und das darin verborgene Wissen jeder Frau in unserer Gemeinschaft zugänglich machen konnten. Ich erkläre auch, warum es so viele unterschiedliche Geburtserlebnisse gibt und die Meinungen darüber, was beim Gebären sicher und was riskant ist, so stark voneinander abweichen. Für alles gibt es eine logische Erklärung. Dasselbe gilt für schmerzhafte Wehen.

In Teil II befasse ich mich auch eingehend damit, wie eine Geburt schmerzfrei – ja sogar orgasmisch – erlebt werden kann, oder ob sie mit den stärksten Schmerzen überhaupt verbunden ist, wie es in den zivilisierten Völkern üblich ist. Sie erfahren, dass sich die Gebärmutter einer Frau während der Wehentätigkeit schließen oder öffnen kann und wie die Wehen den Geburtsvorgang voranbringen oder behindern können. Sie lernen auch einige praktische Möglichkeiten kennen, wie Sie die Sexualität der Geburt für sich und nicht gegen sich arbeiten lassen können.

Darüber hinaus gibt Ihnen Teil II des Buches einen Überblick über die üblichen Entbindungsmethoden in einer Klinik und informiert Sie darüber, welche dieser Methoden wissenschaftlich untermauert sind und welche nicht.

Gebären ist ein so wesentlicher Bestandteil des Lebens – und ein so natürlicher Vorgang –, dass man die damit verbundenen Wahlmöglichkeiten oftmals dem Zufall überlässt. Wir neigen dazu, das



---

zu tun, was alle anderen auch machen, in der Annahme, das sei das Beste. In einer Technologiegesellschaft glauben wir, das Teuerste sei am besten. Vielleicht trifft das auf Telefone, Kameras, Autos oder Computer zu. Aber was die Geburt anbelangt, muss das nicht unbedingt stimmen.

Ina May Gaskin



Die Hebammen der Tennessee-Farm,  
von links nach rechts:  
Joanne Santana, CPM; Deborah Flowers, CPM;  
Pamela Hunt, CPM; Ina May Gaskin, CPM;  
Carol Nelson, CPM und Sharon Wells, CPM



*Teil*



GEBURTS -  
GESCHICHTEN



# Einführung

Einer Gruppe von Frauen anzugehören, die positiv über ihre Geburtserfahrungen berichten, ist von außerordentlich großem psychologischem Vorteil. Genau dieses Phänomen konnten wir in unserem Dorf beobachten. In den Vereinigten Staaten, wie auch in anderen Ländern, kursieren viele Horrorgeschichten über die Geburt, sodass es den Frauen oft schwer fällt zu glauben, dass die Wehen und die Geburt ein angenehmes Erlebnis sein können. Wenn Sie schon seit einiger Zeit schwanger sind, haben Sie sicherlich von Freunden oder Verwandten auch schreckliche Dinge über die Geburt gehört. (Auf Amerika trifft dies übrigens besonders zu, denn in diesem Land gehörten derartige Schauermärchen im vergangenen Jahrhundert zum nationalen Zeitvertreib.)

Heute ist die Geburt ein aktuelles Thema in dramatischen Fernseh-Spielfilmen und Stoff für Situationskomödien geworden, wodurch dieser Trend nur noch deutlicher geworden ist. Keiner hat die Situation pränanter beschrieben als Stephen King in seiner Kurzgeschichte *The Breathing Method*.<sup>\*</sup> Die Angst vieler Frauen vor der Geburt kommentiert seine fiktive Person folgendermaßen: »Glaub mir: Wenn du gesagt bekommst, dass ein Erlebnis schmerzhaft sein wird, wird es auch so sein. Schmerz spielt sich hauptsächlich im Kopf ab, und wenn eine Frau die Vorstellung verinnerlicht, dass der Geburtsvorgang unweigerlich mit Schmerz verbunden ist, wenn sie diese Information von ihrer Mutter, ihren

---

<sup>\*</sup> Lesen Sie die Geschichte erst, wenn Ihr Baby geboren ist, denn sie ist sehr erschreckend, auch wenn der furchterregende Teil nicht vom Geburtsvorgang handelt.

Schwestern, ihren verheirateten Freundinnen und ihrem Frauenarzt erhält –, ist diese Frau mental darauf eingestellt, starke Qualen zu erleiden.« Wahrscheinlich wissen Sie nicht, dass Stephen King mehrere Kinder hat, die zu Hause geboren wurden.

Die beste Möglichkeit, sich vor den Auswirkungen furchteinflößender Geschichten zu schützen, besteht meiner Erfahrung nach darin, etwas Positives zu lesen, das einem Kraft gibt. Damit meine ich Berichte, die Sie verändern, weil Sie sie gelesen oder gehört haben, weil Sie etwas Neues erfahren oder eine neue Perspektive dazu gewinnen.

Deshalb finden Sie in Teil I dieses Buches vorwiegend die Geschichten von Frauen, die eine Hausgeburt oder Geburt im Geburtshaus in meinem Beisein oder mit meinen Kolleginnen geplant hatten. Es kann sein, dass Sie während Ihrer Schwangerschaft vor allem darüber etwas lesen wollen. Die einzigen Horrorgeschichten, die es bei uns auf der Farm gibt, handeln von früheren Geburten mit einer völlig anderen Geburtshilfe als der, die von unseren Farm-Hebammen geleistet wird. Nachdem dann die Frauen positive Geburtserlebnisse hatten, trugen ihre Erfahrungen dazu bei, den Frauen, die noch keine Kinder hatten, ihre Ängste und Befürchtungen zu nehmen. Dass sie von den Erfahrungen anderer profitieren konnten, spielte eine wichtige Rolle dabei, warum die Geburtshilfe auf der Farm so gute Ergebnisse hervorgebracht hat.

Geschichten bleiben in unserem Gedächtnis haften. Sie zeigen uns, dass jede Frau individuell und sehr unterschiedlich auf die Geburt ihres Kindes reagiert. Manche Erzählungen handeln von dummen Methoden, die einst weit verbreitet waren und schließlich abgeschafft wurden. Aus den Erfahrungsberichten geht hervor, wie sehr sich die tatsächliche Körpererfahrung einer Frau gelegentlich von der gängigen schulmedizinischen Meinung unterscheiden kann – einschließlich jener Erfahrungen, die in keinem medizinischen Fachbuch erwähnt werden, noch von Schulmedizinern in Betracht gezogen werden. Viel besser als medizinische Studien dies je könnten, belegen sie auch, wie stark die Verbindung von

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ina May Gaskin

**Die selbstbestimmte Geburt**

Handbuch für werdende Eltern. Mit Erfahrungsberichten

Paperback, Broschur, 360 Seiten, 14,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-466-34477-2

Kösel

Erscheinungstermin: September 2004

Mit Selbstbewusstsein natürlich gebären

Das umfassende Handbuch zur Vorbereitung auf die selbstbestimmte Geburt, mit dem kompakten Wissen und der Erfahrung einer Pionierin: Ina May Gaskin bestärkt Frauen darin, der faszinierenden Kraft ihres Körpers zu vertrauen, mit der sie ihr Kind (möglichst ohne technische Eingriffe) auf die Welt bringen können.

Aus dem Inhalt: • Die mächtige Verbindung von Körper und Psyche • Was bei der Wehentätigkeit passiert • Der Zusammenhang von Schmerz und Lust • Das Schließmuskengesetz • Gebärhaltungen • Geburtsrisiken • u.v.a.m.

Das Buch enthält außerdem sehr berührende Erzählungen von Frauen, die eine selbstbestimmte Geburt erlebten und damit andere ermutigen, auf sich selbst zu vertrauen und ihren eigenen Weg zu gehen.