

# Inhalt

<i>Meine Geschichte</i> .....	9
<i>Unsere Psyche</i> .....	15
<b>Abhängigkeitserkrankungen</b> .....	17
<b>Alkoholismus und seine Symptome</b> .....	18
Typen der Alkoholsucht .....	20
Alkohol in der Schwangerschaft .....	21
Alkoholismus als Familienkrankheit .....	23
Kinder von Alkoholabhängigen .....	25
Wie sich Angehörige von Alkoholkranken am besten verhalten .....	26
Wie wird eine Alkoholabhängigkeit behandelt? .....	28
<b>Depression – ein Seelentabu?</b> .....	31
<b>Suizid</b> .....	34
Die Macht der Gedanken .....	36
Selbstmorddrohungen als Druckmittel .....	38
<b>Angst- und Panikattacken</b> .....	39
<b>Häusliche Gewalt – Wenn dein Zuhause zur Hölle wird</b> .....	44
<b>Mit sich allein sein lernen und warum sich das lohnt</b> .....	46
Introvertierte Menschen – die Sonderlinge unserer Zeit .....	49
<i>Der Körper der Frau und seine Geheimnisse</i> .....	53
<b>Die erogenen Zonen einer Frau</b> .....	54
<b>Der weibliche Orgasmus</b> .....	57
Was ist das Geheimnis des weiblichen Höhepunktes? .....	59

<b>Der (weibliche) Beckenboden</b> .....	62
Vier einfache Übungen: .....	64
<b>Selbstbefriedigung: Jede macht es, aber darüber sprechen ist ein Tabu</b> .....	66
<b>Die weibliche Menstruation</b> .....	69
Was passiert genau während einer Monatsblutung? .....	72
Das Prämenstruelle Syndrom, kurz: PMS .....	74
Die prämenstruelle dysphorische Störung, kurz: PMDS .....	75
<b>Verhütung: immer noch Frauensache!</b> .....	78
Die Pille – Fluch oder Segen? .....	78
Alternativen zur Pille .....	81
Verhütung mit Kondom .....	84
Natürliche Verhütung durch Hormonmessung .....	86
Die Sterilisation der Frau .....	86
<b>Die Wechseljahre einer Frau</b> .....	90
<b>Sexualität im Alter</b> .....	94
<b>Der weibliche Schoß, seine kleinen Untermieter und weitere Tabus</b> .....	98
Der Intimbereich – die neue Beautyzone .....	98
Intimhygiene .....	99
Scheidenpilz .....	101
Bakterielle Vaginose .....	104
Scheidenentzündung oder Vaginitis .....	105
Intimrasur und ihre Folgen .....	108
Schamlippenverkleinerung .....	111
<b>Die weibliche Brust</b> .....	116
Brustverkleinerung .....	118
Brustvergrößerung .....	120
<b>Inkontinenz</b> .....	122

## Inhalt

<b>Schwangerschaft – Die Gabe des weiblichen Körpers</b> .....	128
Fehlgeburt .....	128
Ungewollte Schwangerschaft .....	129
Abtreibung .....	132
Unfruchtbarkeit .....	137
<i>Über den Tod spricht man nicht, man stirbt einfach</i> .....	141
<b>Wer entscheidet, wann jemand sterben darf oder muss?</b> ...	146
Annabell .....	147
<b>Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben</b> .....	152
<i>Menschliche Beziehungen</i> .....	157
<b>Die Flaute hinter den Schlafzimmertüren</b> .....	158
Liebe geht durch den Magen .....	162
<b>Der Klassiker unter den Beziehungsproblemen: Alltag</b> .....	164
Wie hole ich mir die Schmetterlinge zurück? .....	166
<b>Seitensprung</b> .....	169
Warum Fremdgehen? .....	171
Seitensprung verzeihen? .....	172
<b>Wenn gar nichts mehr geht – Trennung?</b> .....	174
Die häufigsten Trennungsgründe .....	176
<i>Dank und Schlusswort</i> .....	183