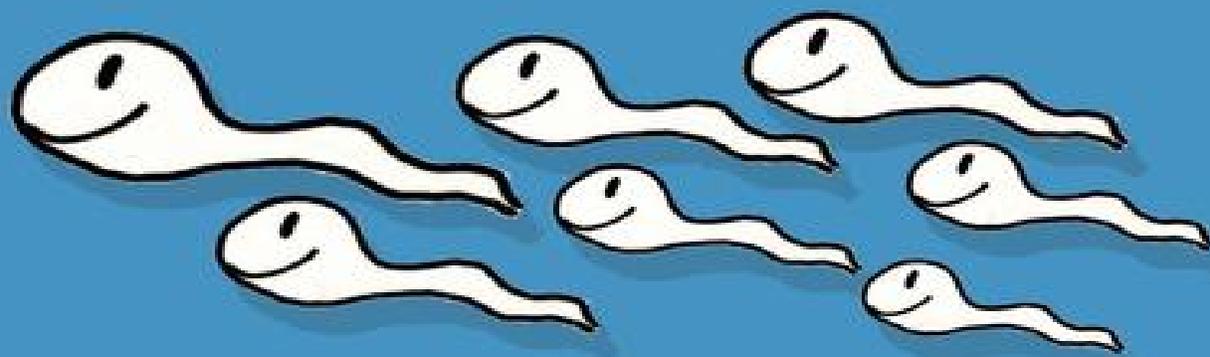


Knaur.

Daniel  
Wiechmann

# Hilfe, wir sind schwanger!



Das Kopfkissenbuch  
für werdende Väter



Daniel Wiechmann

Hilfe, wir sind schwanger

# Inhaltsübersicht

Widmung

Einleitung

1. Kapitel: Aktion Eisprung

2. Kapitel: Jubel, Trubel, Heiterkeit?

3. Kapitel: Hilfe, meine Frau wird ein Wal!

4. Kapitel: Ebbe im Kleiderschrank

5. Kapitel: Welcher Schwangerschaftstyp ist deine Frau?

- Die Alpha-Schwangere
- Die Esoterik-Schwangere
- Die Sorglos-Schwangere
- Die Chaos-Schwangere

6. Kapitel: Zickenterror

7. Kapitel: Cornichons mit Erdbeereis

8. Kapitel: Ein neuer Tag, ein neuer Schmerz

9. Kapitel: Schön, groß und mittelweich

10. Kapitel: Heultage, Sodbrennen, Schlafstörungen

- Heultage
- Schlafen
- Sodbrennen
- Hämorrhoiden

11. Kapitel: Die Schwieger- und andere Eltern

12. Kapitel: Sag zum Abschied leise servus

- Der Beste Freund
- Die Beste Freundin

13. Kapitel: Bärbel, Priscilla oder Kevin, Prince, Justin?

14. Kapitel: Sex in der Schwangerschaft

15. Kapitel: Wir müssen reden

16. Kapitel: »Ich bin jetzt eine Mutter«

- Die zehn Punkte des Anti-Mutti-Programms

17. Kapitel: Wenn das Sofa zur Walfalle wird

18. Kapitel: In letzter Minute

19. Kapitel: Angriff der Superschnulzen

20. Kapitel: Bin ich schön?

21. Kapitel: Der Ruhm eines Vaters

- Variante 1: die intellektuelle Überforderung
- Variante 2: der ambivalente Zweifel
- Variante 3: das Killer-Kompliment

22. Kapitel: Scheinschwanger?

23. Kapitel: Seltsame Flecken

24. Kapitel: Technik, die nicht begeistert

25. Kapitel: Der Mozart-Effekt

26. Kapitel: Abenteuer Hausgeburt?

27. Kapitel: Geburtsschmerz: Mythos und Wahrheit

28. Kapitel: So atmest du durch die Vagina

29. Kapitel: Helden wie wir

- 1. Wo hältst du dich während der Geburt auf?

- 2. Einigt euch vor der Geburt auf einen Namen für das Kind!
- 3. Den Anweisungen des Klinikpersonals ist Folge zu leisten!

30. Kapitel: Alles hat ein Ende?

Zum Schluss

*Für Letizia, Mutter eines Giganten*

# Einleitung

Kinder zu kriegen ist das größte Glück dieser Erde.

Wenn es doch nur nicht so verdammt lange dauern würde.

Und man dazu nicht ausgerechnet eine Frau bräuchte.

Eine schwangere Frau ist wie ein rohes Ei. Ohne Schale. Und es ist deine Aufgabe, sie 1. heil und 2. rechtzeitig im Krankenhaus abzuliefern. Und glaube ja nicht, dass es reicht, wenn du dafür die Nummer vom Taxi-Ruf auswendig gelernt hast.

Während der Schwangerschaft erlebst du gemeinsam mit deiner Frau Momente des Glücks, die du dein ganzes Leben lang nicht vergessen wirst. Aber es wird in dieser Zeit auch Momente geben, von denen du hoffst, dass du dich am besten schon in fünf Minuten nicht mehr an sie erinnern kannst.

Schon im Normalzustand stellen viele Frauen ihre Männer immer wieder vor unlösbare Rätsel. Warum etwa sagen Frauen »Nein«, wenn sie »Ja« meinen? Warum können sie gleichzeitig Diät machen und dicker werden? Warum probieren sie jeden Monat eine neue Frisur, anstatt endlich einmal eine passende zu finden? Warum wünschen sich alle Frauen einen Mann mit Humor, lachen aber niemals über die Witze, die ihnen ein Mann erzählt?

Nicht wenige Männer sind an diesen Rätseln gescheitert und haben sich von lebenslustigen und wagemutigen, manchmal vielleicht ein wenig über das Ziel hinausschießenden, aber doch immer sympathischen Abenteurern in manisch depressive, sich zweimal am Tag duschende Sensibelchen verwandelt, die statt Entschlossenheit und Todesverachtung einen Aktenkoffer sowie ein schlechtes Gewissen mit sich herumtragen. Einfach, weil sie mit dem Zickenterror nicht mehr klargekommen sind.<sup>[1]</sup>

Doch die alltägliche Wankelmütigkeit deiner Frau ist nichts im Gegensatz zum Herumgezicke der Holden in der Schwangerschaft. Kein Wunder, feiern doch die Hormone im Körper einer schwangeren Frau neun Monate lang ihre ganz eigene Loveparade.

Stelle dir eine Mischung vor aus den jammernden Jacob-Sisters, deren Hunde gerade aus Versehen von einem 3,5-Tonnen schweren LKW überfahren wurden, einer hysterischen Victoria Beckham, der beim Flug von London nach Los Angeles das Schminkköfferchen abhandengekommen ist, und Moby Dick, der einfach nur Moby Dick ist, und du bekommst eine ungefähre Ahnung davon, was dich als Mann in den Monaten der Schwangerschaft erwartet. Und darauf solltest du vorbereitet sein.

»Hilfe, wir sind schwanger« macht dich zum perfekten Helferlein in den neun Monaten des Ausnahmezustandes. Dieses Buch hilft dir Gefahren vorherzusehen, von denen

du nicht weißt, dass es sie überhaupt gibt. Es versorgt dich mit praktischen Tipps, mit denen du selbst den unlösbaren Problemen der Schwangerschaft furchtlos entgentreten kannst.

An einigen Stellen aber, da vermag jedoch selbst dieser ultimative Schwangerschafts-Guide nur noch eines ...

... dir Trost zu spenden.

Und eines ist sicher:

Den wirst du bitter nötig haben.

Und was jetzt?

Pressen??? ...

Nein, noch nicht!

# 1. Kapitel: Aktion Eisprung

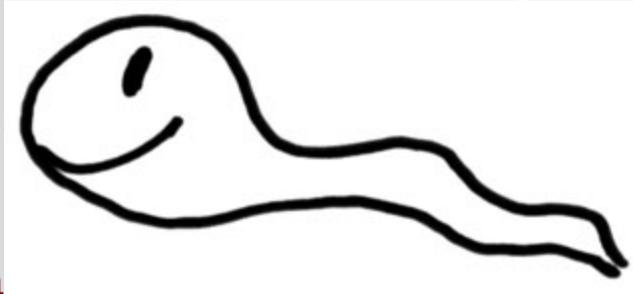
*Wie man richtig schwanger wird und das dabei möglicherweise auftretende Gespenst der Impotenz ganz schnell vertreibt*

Schwanger werden? Nichts leichter als das, denkt sich der unbedarfte Mann. Endlich Sex. Was ist schon dabei? Fünf Minuten arbeiten und dann neun Monate lang die Hände in den Schoß legen. Das ist doch ein guter Deal.

Weit gefehlt, denn Schwangerwerden hat mit Sex in etwa so viel zu tun wie Politik mit Ehrlichkeit. Hört ein Mann, nachdem er gemeinsam mit seiner Frau den Entschluss gefasst hat, ein Kind zu bekommen, die Liebste auf dem Sofa flöten: »Komm Schatz, lass uns Sex haben«, fühlt sich das für ihn genauso an, als würde Guido Westerwelle ihm gegenüberstehen, ihm freundschaftlich den Arm um die Schulter legen und zärtlich sagen: »Lieber Herr Wiechmann, wir müssen jetzt Ihre Steuern erhöhen, damit es Ihnen bessergeht.«

Irgendetwas ist da faul.

## **Tipp: So funktioniert Schwanger-werden-Sex am**



**besten**

1. Stelle dir vor, wie es sein wird, wenn dein Sohn in 20 Jahren im Finale der Fußball-WM ein Tor erzielt.
2. Wenn das nicht hilft, stelle dir vor, wie dein Sohn in 20 Jahren im Finale der Fußball-WM zwei Tore erzielen wird. Eines davon lässig elegant mit der Hacke.
3. Ist selbst das noch nicht Motivation genug, stelle dir vor, wie dein Sohn in 20 Jahren während des Finales der Fußball-WM im Elfmeterschießen der letzte Schütze ist. Ruhig und gelassen hat er sich den Ball zurechtgelegt. Die letzten 23 Strafstöße in der Bundesliga und in der Champions League hat er traumhaft sicher verwandelt. Er läuft an. Er schießt. Der Ball fliegt mit einer unglaublichen Geschwindigkeit. Am Tor vorbei. Das Finale ist futsch, und die Brasilianer sind zum achten Mal Weltmeister. Eine Viertelstunde später klingelt dein Telefon. Dein Sohn ist dran. Du bist der erste Mensch, mit dem er jetzt reden möchte.

Frauen haben Angst, einen Lkw auf der Autobahn zu überholen. Sie haben sämtliche Filme mit Hugh Grant im Kino gesehen und fünf Minuten vor dem Ende, als es noch ganz und gar nicht nach einem Happy End aussah, bitterlich geweint. Sie haben angefangen zu arbeiten, um

Männer nicht nur zu Hause, sondern auch im Büro genau im Auge zu behalten.

Frauen haben 33 Handtaschen daheim, von denen jede entweder zu klein oder zu groß ist für die Dinge, die sie am Abend in die Oper mitnehmen muss. Frauen haben Hunderttausende italienische Schuster reich gemacht, sie haben dafür gesorgt, dass es in Restaurants so etwas Sinnloses wie Salat mit gebratenen Putenbruststreifen zu essen gibt.

Doch eines haben Frauen in ihrem Leben nicht.

### ***Zeit.***

Hat eine Frau in ihrem Leben nach langem Überlegen und schier endlosen Telefonaten mit ihrer besten Freundin erst mal einen Entschluss gefasst, will sie diesen auch in die Tat umsetzen. Unverzüglich. Sofort. Auf dem schnellsten Weg.

Und so ist das auch mit dem Schwangerwerden. Das Dumme daran: Schwanger werden dauert eine Weile. Die Natur hat in dieser Hinsicht einen feinen Sinn für Humor. Nur Teenagern, die sich in ihrer Leidenschaft nicht beherrschen können und unverhütet herumpimpeln, gelingt es, gleich beim ersten Liebesakt ein Kind zu zeugen. Ältere Paare dagegen müssen für die Schwangerschaft richtig arbeiten.

Nach zwei Wochen Sex im Akkord und 126 negativen Schwangerschaftstests später bekommt Mann daher Folgendes zu hören: »Liebling, glaubst du nicht auch, dass du dich nicht vielleicht einmal untersuchen lassen solltest?

Mit mir ist ja alles in Ordnung, ich bin ja ständig bei meiner Ärztin, und sie hat mir gesagt, dass ich sozusagen dafür gemacht wäre, Kinder zu bekommen. Jetzt versuchen wir es schon zwei Wochen lang, und ich bin immer noch nicht schwanger.«

Was sie in Wirklichkeit meint: »Ich glaube, dass du impotent bist. Sollte dem so sein, würde ich es gern so schnell wie möglich erfahren, damit ich anfangen kann, mir einen richtigen Mann zu suchen, der mir ein Kind macht.«

Jetzt heißt es Ruhe bewahren und dreimal durchatmen. Was bei der Sekretärin auf der Weihnachtsfeier geklappt hat, muss ja wohl auch im heimischen Bett zu bewerkstelligen sein.<sup>[2]</sup>

### **Tipp: So vertreibst du das Gespenst der Impotenz**



1. Lass dich von Sätzen wie »Die Erektion beginnt im Kopf« nicht irritieren. Die Erektion beginnt dort, wo sie auch aufhört. Und das ist ganz bestimmt nicht im, am oder in der Nähe des Kopfes. Wie sähe das denn auch aus?
2. Sollte dir das mit zarter Penetranz vorgetragene Dauernörgeln deiner Frau, darüber, dass sie nicht schwanger werde, zu viel werden, erzähle ihr am Frühstückstisch beiläufig, dass die Fortpflanzungsfähigkeit eines Menschen bereits im Mutterleib

durch chemische Substanzen erheblich beeinträchtigt werden kann. Unter anderem durch Haltbarkeitsmittel in Kosmetika.

3. Frage anschließend nach, wie genau noch einmal die Creme heißt, die deine Frau sich vor ein paar Tagen gekauft hat, um Schwangerschaftstreifen vorzubeugen. »Vielleicht ist es ja dieselbe, die auch meine Mutter immer benutzt hat?«
4. Frage anschließend nach, warum sich deine Frau eigentlich eine Creme kauft, um Schwangerschaftstreifen vorzubeugen, wenn sie doch noch gar nicht schwanger ist.

### ***Trostpflaster:***

Bei achtzig Prozent der Paare, die nicht verhüten, kommt es **innerhalb eines Jahres** zur Schwangerschaft.

## 2. Kapitel: Jubel, Trubel, Heiterkeit?

*Wie du deiner Frau, die dir offenbart, sie sei schwanger, zu verstehen gibst, dass du dich freust, obwohl du am liebsten ohnmächtig werden möchtest*

Eines der wichtigsten Dinge überhaupt an der ganzen Schwangerschaft ist die richtige Reaktion des Mannes auf die Verkündung der frohen Botschaft seiner Frau, dass *sie es geschafft habe*, endlich schwanger zu werden. Setzt du diesen Moment in den Sand, wirst du in den nächsten neun Monaten eher selten lachen.<sup>[3]</sup>

Das Problem an der richtigen Reaktion auf die frohe Botschaft besteht darin, dass das Schwangersein für Frauen und Männer vollkommen unterschiedlich funktioniert. Während die Frau zu Beginn der Schwangerschaft vor allem das Gefühl göttlicher Schöpfungskraft und den hochemotionalen Gedanken an die große Leistung, die sie in den kommenden neun Monaten vollbringen wird<sup>[4]</sup>, in sich spürt, fühlen viele Männer erst einmal nur einen leichten bis mittelschweren Kopfschmerz bei der Vorstellung, wer denn das Ganze jetzt bezahlen soll: Millionen Windeln, 16 verschiedene Sportausrüstungen, den VW Golf zum bestandenen Abitur.

Im Zweifel sind das nämlich sie.

Und genau das ist der Grund, aus dem viele Männer im Moment der Verkündung der frohen Botschaft, statt in Jubelarien auszubrechen, sich eher so fühlen, als stünden sie in T-Shirt und Bermudashorts auf einer Dinnerparty, bei der sogar die Kellner Frack tragen. Es ist ja nicht so, dass sich die Männer nicht auf diese Party, sprich das Baby, freuen würden. Es ist vielmehr so, dass sie nicht genau wissen, wie diese Party enden wird. Sie haben, ohne es zu wollen, ein wenig Angst davor, den einen oder anderen Drink zu viel zu nehmen und hinterher mit einem schlimmen Kater aufzuwachen.

Natürlich fahren auch bei Männern im Moment der Verkündung der frohen Botschaft die Gefühle Achterbahn. Aber im ersten Moment scheint die Gondel immer nur weiter und weiter nach unten zu rasen und sorgt so für ein fieses flaues Gefühl im Magen.

Für Frauen ist die Verkündung der frohen Botschaft dagegen eine Offenbarung, ein Manifest der Liebe. Es ist der Moment, in dem sie ihrem Mann das größtmögliche Geschenk ihres Lebens macht. Etwas Wertvolleres als ein Kind wird sie ihm nie geben können. Und eines ist sicher: Die werten Damen müssen sich für dieses Geschenk richtig ins Kreuz legen und ordentlich abbuckeln.<sup>[5]</sup> Dafür dürfen sie vollkommen zu Recht ein wenig Enthusiasmus und Freude erwarten.

Deine Frau erwartet aber nicht nur pure Glückseligkeit, sondern auch Unterstützung von dir. Denn bei aller Freude

hat sie selbst auch mächtig die Hosen voll. Dabei verhalten sich die Zunahme des Bauchumfangs und die Zunahme der Angst exponentiell. Sprich, mit jedem Zentimeter mehr an Bauchdurchmesser verdoppelt sich die Angst bei deiner Frau. Ungefähr Ende des 7. Monats wird sich die Angst in nackte Angst verwandeln. Zwei Wochen später reden wir nur noch von purer Panik.

Egal, wie oft deine Frau behauptet, ihr Körper sei schließlich dafür gemacht, Kinder zu kriegen: Sie hat keinen blassen Schimmer, was da genau auf sie zukommt. Sie weiß noch nicht, wie schwer so ein Schwangerschaftsbauch wirklich sein kann. Da ist nur die unangenehme Ahnung, dass sie wirklich so schwer sind, wie sie aussehen.<sup>[6]</sup> Sie hat von der Übelkeit gehört und vom Heißhunger auf Erdbeereis mit sauren Gurken. Und dann ist ja auch noch die Sache mit dem Geburtsschmerz, von dem es nicht selten heißt, dass er kein Zuckerschlecken sei.

Die Situation bei der Verkündigung der frohen Botschaft ist also folgende: Du hast Angst, deine Frau hat Angst, und gemeinsam sollt ihr einen der schönsten Augenblicke in eurem Leben angemessen zelebrieren. Man kann die Situation der Verkündigung der frohen Botschaft daher am besten mit zwei Autos vergleichen, die aus unterschiedlichen Richtungen auf eine Kreuzung zurasen. Doch leider - aufgrund eines technischen Fehlers - stehen für beide Autos die Ampeln auf Grün. Keiner der beiden Fahrer glaubt etwas falsch zu machen, während er mit

Vollgas auf die Kreuzung zurast. Dennoch wird es zu einem sehr, sehr schweren Unfall kommen, der für beide Fahrer – obwohl sie komplett unschuldig sind – sehr, sehr schmerzhaft abläuft.

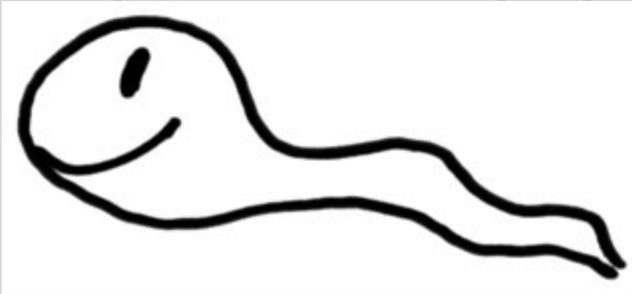
Schmerzen sind jedoch etwas, das eine Frau während ihrer Schwangerschaft überhaupt nicht gebrauchen kann. Es reicht vollkommen aus, dass die Frau am Ende der Schwangerschaft der Mutter aller Schmerzen, dem Geburtsschmerz, mit dem Mut einer Löwin<sup>[7]</sup> entgegentreten muss. Eine deiner zentralen Aufgaben in den kommenden neun Monaten wird es daher sein, das Leben deiner Frau so schmerzfrei wie möglich zu gestalten. Weder körperliche noch psychische Schmerzen sind erlaubt. Und du wirst deine Frau selbst vor den Schmerzen bewahren müssen, die sie sich nur einbildet. Und da Frauen über eine blühende Fantasie verfügen, sind letztere Schmerzen mitunter die schlimmsten.<sup>[8]</sup>

Wie aber reagiert Mann nun angemessen auf die Verkündigung der frohen Botschaft?

Klar, Männer sind darin geübt, unterm Weihnachtsbaum das zehnte Paar Socken und die 28. Krawatte mit glänzenden Augen und einem leichten, dafür aber umso emotionaler wirkenden Zittern auszupacken: »Schatz, woher wusstest du? Dass ist genau die Krawatte, die ich mir schon immer gewünscht habe.« Doch bei der Verkündigung der frohen Botschaft darf es, wie bei Metzgermeister Sargeder ums Eck, gerne mal ein bisschen mehr sein. Da reicht das Weihnachtssocken-Lächeln nicht

aus. Wer auf den Moment der Verkündigung der frohen Botschaft mental nicht top vorbereitet ist, verdoppelt außerdem die Gefahr, dass sein Kind später einmal »Kevin Prince Justin« oder »Bärbel Priscilla Paris« heißen wird.<sup>[9]</sup>

### **Tipp: Der ultimative 5-Punkte-Plan für eine erfolgreiche Verkündigung der frohen Botschaft**



1. Sage einen Satz wie »Das ist der schönste Tag meines Lebens«. Drunter geht's nicht.
2. Küsse deine Frau. Mindestens 30 Sekunden lang.
3. Streichle deiner Frau sanft über den Bauch und frage, wie sie sich fühlt.
4. Schlage ihr vor, morgen mit ihr Strampler und andere wichtige Teile der Babyausstattung einzukaufen.
5. Noch mal küssen. Mindestens 30 Sekunden lang.

Dreißig Sekunden sind das Maß, um Frieden, Geborgenheit und Harmonie in seine Beziehung zu drücken. Doch wie findest du bei der Verkündigung der frohen Botschaft, in diesem Moment aller Momente, in diesem das Leben von mindestens drei Menschen komplett verändernden