

Früher hatte ich einen guten Hintern und kleinen Busen. Ganz früher ging da noch, der Busen war auch okay, nicht symmetrisch, aber doch in Ordnung, zumindest wenn es kalt war. Ich hatte immer Essstörungen, wenn ich so 65 Kilo wiege, dann fühle ich mich top. Meine Freunde sagen, dass ich dann zu dünn aussehe. Das schaffe ich aber auch nicht mehr, seit Paul (anonymisiert) geboren ist wiege ich 70 Kilo. Dabei hatte ich in der Schwangerschaft kaum zugenommen. Ich mache trotzdem viel Sport, Crossfit, ich laufe auch, bis zu 14 Kilometer. Aber nicht regelmäßig genug. Mein Körper hat sich geändert, meine Haut ist weicher, das ist jetzt so. Das macht auch nichts. Was mich aber stört ist, dass mein Busen nach dem Stillen unmöglich aussieht. Links habe ich gar keine Fülle mehr, rechts geht es aber da hängt der Busen und der Vorhof ist riesig, ein riesiger Klecks, wie bei einer Mutti, also jetzt nicht böse gemeint, aber eben so ein tellergroßer Vorhof. Links kräuselt sich meine Haut wie Pergament auf dem Busen, wie bei einer 80jährigen. Das sagt einem keiner bevor man Kinder bekommt. Mein Bauch sieht wieder gut aus. Untenrum ist nichts in Ordnung. Ich schlafe manchmal mit meinem Ex, aber er darf nicht gucken. Bei ihm weiß ich, dass er mich immer sexy findet, er liebt mich noch. Er darf mit mir schlafen, aber mich nicht anschauen und nicht küssen. Bei ihm ist es mir mit den Brüsten auch egal. Er mag lieber den Po, der ist ja schön groß, BH lass ich an, fertig. Aber ich habe große Angst mit anderen Männern intim zu sein. Ich mache das nicht. Dates ja, Sex auf keinen Fall. Eigentlich frustrierend, ich date jemanden der echt toll ist, dann breche ich das ab und schlafe mit meinem Ex, ohne angucken und küssen. Ich möchte mich o auf keinem Fall jemandem zeigen.

So ging es eine Weile, dann hatte ich genug. Ich habe mir beim Frauenarzt eine Meinung eingeholt, ob es da unten nicht etwas komisch aussieht, irgendwie zerfetzt. Dabei hatte ich einen Kaiserschnitt. Das sagt einem auch keiner, dass sich das da unten verändern kann, ohne dass man eine vaginale Geburt hatte. Der Arzt meinte erst, das sehe doch ganz normal aus, dann habe ich nochmal gezeigt. Daraufhin meinte er, ja okay das könnte sich verändert haben. Er hat einen Kollegen empfohlen, der sowas ambulant operieren kann. Meine Freundin hat da gemacht, bei einer Klinik etwas teurer. Hier macht es ein Gynäkologe, also kein plastischer Chirurg. Lange Rede kurzer Sinn, da war die beste Entscheidung meines Lebens. Ich fühle mich untenrum richtig wohl. Es war schnell verheilt. Danach, schon nach wenigen Wochen, hatte ich wieder Sex. Also nicht mehr mit meinem Ex. Ich schäme mich gar nicht mehr und auch im Alltag ist es eine Erleichterung, beim Radfahren und Laufen und auch im Schlüpfen verklemmt sich nichts mehr. Peinlich eigentlich, das so zu sagen. Ich habe mich schon früher richtig geschämt, in der Umkleidekabine beim Handball, da wollte ich dann nie öffentlich duschen, weil bei mir da was raushängt. Ich konnte das niemandem erzählen, erst heute eben meiner einen Freundin, die ist aber auch Psychologin und eben etwas verrückt. Anders als die anderen Menschen einfach unverkrampft und eine ehrliche Seele. Also ich habe da beim Handball immer schon mal geschaut, ob bei den anderen da auch was so rausschaut, aber das konnte ich nie sehen. Heute fühle ich mich jetzt gut, ich denke nur, meine Güte, mein Sohn wird dann



niemals eine sozusagen echte hängende Schamlippe sehen, aber das kann ich jetzt nicht mehr ändern.