

Carina Heer

# MAMASUTRA

---

AUS DEM LEBEN  
EINER ALLTAGSHELDIN

---

© 2020 des Titels »Mamasutra« von Carina Heer (ISBN 978-3-7423-1460-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

riva

**Für alle Mütter,  
die tagtäglich Unglaubliches leisten**

# Plötzlich Mama!

Wie schrieb Wilhelm Busch einmal so schön? »Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.« Für Mütter gilt diese Aussage definitiv schon mal nicht. Für die ist nämlich bereits das Mutterwerden eine echte Herausforderung. Und ist die erst einmal gemeistert, wird es durchaus nicht besser. Wie gut, dass es dieses Buch gibt.

Zusammengefasst in dreißig magische Stellungen, deren Aufzeichnungen bei einer Ausgrabung im indischen Khajuraho entdeckt und in jahrzehntelanger Detailarbeit übersetzt wurden, vereint es das geheime und über Jahrtausende weitergegebene Wissen erfolgreicher Mütter über den Umgang mit all jenen Situationen, denen die frischgebackene Mama sich nun stellen muss – und bei denen nicht einmal ein tränenreicher Anruf bei der eigenen Mutter weiterhilft.

Es lehrt den Umgang mit dem Nachwuchs, der einfach immer und immer und immer wieder gestillt werden will. Es enthüllt der jungen Mutter die Geheimnisse des Zauberatems und verrät ihr, wie sie am effektivsten Monster unter dem Bett des Nachwuchses verjagen kann.

Ein Buch – besser als die Super Nanny.

# Der ruhende Quell

Die stillende Mutter weiß: Babys. Wollen. Immer.  
Vorzugsweise in der Nacht.

Auch, wenn sie erst zum Einschlafen ausführlich gestillt worden sind.  
Auch, wenn Mama vor zwanzig Minuten erst eingeschlafen ist. Oder  
sich der Bauch eigentlich herrlich voll anfühlt. Denn Stillen ist mehr als  
Hunger lindern. Stillen ist milchgewordene Liebe.

Nun ja, ist ja nicht so, als ob die junge Mutter das nicht wüsste. Aber in  
manchen Nächten könnte sie doch ganz gut darauf verzichten. »Ab  
sofort gibt's Fläschchen« ist ein Satz, der zu diesem Zeitpunkt aus so  
manchem Schlafzimmer schallt. Doch es gibt Hoffnung für ermattete,  
ermüdete Wochenbettnerinnen.

Denn nachdem die junge Mutter zum fünften Mal allein in der ersten  
Hälfte der Nacht von einem liebeshungrigen Säugling aufgeweckt  
worden ist, löst sich ihr übermüdeten Geist von ihrem Körper und es  
beginnt ihre mystische Transformation in den »ruhenden Quell«.

Aufstehen? Das machen nur Anfänger!  
Nachthemd, Schlafanzug? So irdische Dinge braucht die Mutter nun  
nicht mehr.

Sie schläft ab sofort oberkörperfrei und schafft es als wahrer ruhender  
Quell, nicht einmal mehr aufzuwachen, wenn der Nachwuchs andockt.

Ein Traum!



© 2020 des Titels »Mamasutra« von Carina Heer (ISBN 978-3-7423-1460-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Der Packesel

Das Kind im Kinderwagen herumzufahren, am besten noch mit Blick nach vorne, abgewandt von jeder Interaktion mit der geliebten Mutter, ist ja so was von Achtziger. Dann kann man ihm doch bitte schön gleich noch ein Smartphone in die Hand drücken und den Schnuller in Nuss-Nugat-Creme tauchen.

Die bindungsorientierte Mutter hat aus den Fehlern ihrer eigenen Eltern gelernt und trägt ganz nach afrikanischem Vorbild ihr Kind eng an den Körper gekuschelt – im Tuch oder in der ergonomisch hoffentlich korrekt eingestellten Trage. Dem Nachwuchs gefällt's und er genießt die zusätzliche Kuscheleinheit mit der Mama.

Der Mama gefällt das auch und sie würde es gern genießen. Dumm nur, dass in der Zeit, in der der Nachwuchs in der Trage vor sich hinschlummert, so einiges erledigt werden muss. Essen? Bitte nicht auf den Kopf des Babys kleckern. Staubsaugen? Aufpassen, dass der kleine Popo nicht dem Staubsaugerrohr in die Quere kommt! Duschen? Haha!

Bleibt nur noch ... einkaufen!

Oder wobei – vielleicht lieber doch nicht.



# Die Schönheit von innen

Wenn man sich so an seine Singlejahre zurückerinnert – oder es reicht schon die Zeit, als man noch keine Kinder hatte –, da war es, rückblickend betrachtet, ja eigentlich gar nicht so schwer, gut auszusehen.

Erstens war man ja sowieso ein paar Jährchen jünger, zweitens hatte man genug Zeit für Sport und drittens hatte der allein den Zweck, die Substanz zu erhalten und nicht, fünfzehn überflüssige Schwangerschaftspfunde loszuwerden. Das Haar war glänzend und zeigte nur selten Ausfallerscheinungen à la: »Huch, schon wieder haben sich die Hormone geändert – ich breche jetzt einfach mal ab!« Als Noch-nicht-Mutter hatte man außerdem reichlich Zeit, um sich die Beine zu rasieren, Achseln zu enthaaren, Peelings, Masken, Seren und Ampullen aufzutragen und den perfekten Lidstrich zu üben. Ja, es war damals wirklich keine Kunst, gut auszusehen.

Die frischgebackene Mama ist froh, wenn sie sich regelmäßig die Haare waschen und sich ein frisches T-Shirt anziehen kann, nachdem ein überraschender Milcheinschuss mal wieder alles vollgesaut hat. Aber dafür hat sie einen ganz anderen Beauty-Trumpf, mit dem sie wuchern kann: der Glow, der von innen kommt, wenn ihr Wonnepoppen die Augen aufschlägt und mit einem Lächeln Mamas Gesicht zum Leuchten bringt. Das soll ihr Noch-nicht-Mama-Ich ihr erst einmal nachmachen!

Und für ihre Sprösslinge ist Mama sowieso die schönste Frau der Welt.



© 2020 des Titels »Mamasutra« von Carina Heer (ISBN 978-3-7423-1460-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Das starke Bein

Mama hat beide Arme beschäftigt und alle Hände voll zu tun?

Wenn Schreien, Jammern und Zetern nichts helfen und Mama – was für eine Unverschämtheit! – einfach weiter macht mit dem, was sie gerade eben tut, dann darf sich der Nachwuchs über eine so einfache wie elegante Ausweichmöglichkeit freuen: Mamas Beine. Die sind nicht nur für kleine Krabbelkinder in unmittelbar greifbarer Nähe, sie haben auch genau die richtige Dicke, um sich mit pummeligen Babyarmen daran zu klammern, wenn der mütterliche Wirbelwind durchs Haus wuselt und einmal fünf Minuten keine Zeit hat, um sich um die Befindlichkeiten des Nachwuchses zu kümmern.

Und das Beste daran: Mama hat sogar zwei davon. Das heißt: Auch Zwillingspaare sind an Mamas starken Beinen perfekt geparkt.

Für Mama ist das Ganze eine echte Win-win-Situation. Sie kann so nicht nur in Ruhe kochen oder Wäsche machen – auf diese Art und Weise stählt sie auch ihre durch Schwangerschaft und Stillzeit möglicherweise etwas schwächlich gewordene Muskulatur. Mit diesem Booty-Work-out macht Mummy also problemlos dem kompletten Kardashian-Clan Konkurrenz.

Nur Drillinge dürfen es nicht werden ...