

WILLKOMMEN ZU DEINER PERIODE	11
DIE GRUNDLAGEN	14
»UND WAS, WENN ICH SIE NIE BEKOMME?«	24
VOR DEINER ERSTEN PERIODE	28
SEI VORBEREITET: DAS PERIODEN-KIT	30
TADAA – DA IST SIE!	
So meisterst du deine erste Periode	36
»WIE SAG ICH’S AM BESTEN?«	40
WILLKOMMEN IM CLUB	
Feier deine Perioden-Party!	42
»ICH KANN MIT MEINEN ELTERN NICHT ÜBER DIE PERIODE REDEN!«	46
UND WAS PASSIERT NACH DER ERSTEN PERIODE?	50
ALLES IM GRIFF	
Binden, Tampons und mehr	52
SO BEHÄLTST DU DEN ÜBERBLICK ÜBER DEINE PERIODE	68

ROTE HERAUSFORDERUNGEN	74
In der Schule	80
Beim Sport	84
Im Schwimmbad	86
Beim Auswärtsschlafen	90
Beim Campen	94
»Hilfe, ich lebe bei meinem Vater!«	97
Notfallmaßnahmen	100
TIPPS FÜR MIESE TAGE	102
DAS HilFT BEI REGELSCHMERZEN	106
»KANN ICH DAFÜR SORGEN, DASS MEINE PERIODE AU FHÖRT?«	112
PERIODENHYGIENE	118
WAS HALTEN EIGENTLICH JUNGS DAVON?	120
KLEINER LEITFADEN FÜR VERBÜNDETE	122
DIE PERIODE UND DIE UMWELT	124
ÜBER DIE VAGINA	130
EIN HOCH AUF DIE PUBERTÄT	132
STIMMT WAS NICHT?	136
WAS IST PERIODENARMUT?	145
DIE PERIODE UND SEX	146
DER UNGLAUBLICHE MONATLICHE HORMONZYKLUS	158
DER PERIODEN-PROFI-SCHWUR!	162
ERWEITERE DEINEN PERIODEN-WORTSCHATZ!	164
DARFS NOCH MEHR SEIN?	168