

Inhalt

Hallo, ich bin Chella!	8	Wie du dich um dich kümmерst	54
Für wen ist dieses Buch gedacht?	10	Menstruationsprodukte	58
1 - Die Basics	12	Nachhaltigkeit	68
		Flecken und Gerüche	70
Periode und Pubertät	14	3 - Läuft bei uns	72
Was ist eine Vulva?	16		
Ein Blick in den Körper	20	Keine falsche Scham!	74
Der Einfluss der Hormone	22	Perioden-Mythen aufgedeckt	76
Phasen der Menstruationszyklus	24	Werbebotschaften: ein Zeitstrahl	82
Das Leben eines Zyklus	28	Einkaufen und Tabus brechen	86
Kinderkriegen?!	32	Über die Periode sprechen	88
Statistiken zur Periode	34	In der Schule	90
2 - Periodenmanagement	36	Werde Teil der Periodenpositivität	92
		Nur Mut!	94
Wie sieht die Periode aus?	38	Glossar	96
Wie fühlt sich die Periode an?	40	Register	98
Den Zyklus aufzeichnen	44	Weitere Informationen	101
Alles über Ausfluss	48		
Wenn die Periode Ärger macht	50		
Um Hilfe bitten	52		