

Inhalt

Hallo, ich bin Chella!	8	Wie du dich um dich kümmerst	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	Keine falsche Scham!	74
Ein Blick in den Körper	20	Perioden-Mythen aufgedeckt	76
Der Einfluss der Hormone	22	Werbebotschaften: ein Zeitstrahl	82
Phasen der Menstruationszyklus	24	Einkaufen und Tabus brechen	86
Das Leben eines Zyklus	28	Über die Periode sprechen	88
Kinderkriegen?!	32	In der Schule	90
Statistiken zur Periode	34	Werde Teil der Periodenpositivität	92
2 – Periodenmanagement	36	Nur Mut!	94
		Glossar	96
Wie sieht die Periode aus?	38	Register	98
Wie fühlt sich die Periode an?	40	Weitere Informationen	101
Den Zyklus aufzeichnen	44		
Alles über Ausfluss	48		
Wenn die Periode Ärger macht	50		
Um Hilfe bitten	52		