

# Inhalt

Tag 1: Die weiße, die rote und die schwarze Frau	11
Der Mond kommt uns besuchen	17
Tag 2: Apfelzweckerl und meine Höhle	23
Die rote Welle	27
Tag 3: Im Körper wohnen	33
Venushügel, Vulvina und Klitoris	34
Deine Klit, die ist ein Hit	35
Dein Körperschloss	43
Jahreszeiten im Bauch	51
Tag 4: Mutter Erde und das Einhorn auf dem Kraftplatz	61
Mit allen Sinnen eine sinnliche Frau werden	66
1. Sehen: das Dritte Auge	67
2. Hören: die innere Stimme	69
3. Riechen: unser ältester Sinn	72
4. Schmecken: mehr als eine Bereicherung	73
5. Tasten: Lolli lutschen – unten wie oben	74
6. Spüren: der sechste Sinn	76
Tag 5: Ich kann ein Baby kriegen	80
Wenn ich nicht schwanger werden will, muss ich verhüten	85

<b>Tag 6: Menstruationsrevolution</b>	<b>90</b>
Die weibliche Linie	93
400 Millionen Frauen bluten jetzt in diesem Moment	96
<b>Tag 7: Binden, Tampons und Menstruationskelche</b>	<b>99</b>
Das Menstruationsblut ist ein besonderer Saft	102
Binden	107
Vulva-Pflege	108
Tampons	111
Das Jungfernhäutchen gibt es nicht	112
Menstruationstasse	114
Menstruationsschwämmchen	115
Periodenunterwäsche	115
Freie Menstruation: Free-bleeding	118
Stofffetzen, Gras und Blätter	119
<b>Tag 8: Mein Kraftplatz</b>	<b>122</b>
<b>Tag 9: Parasole, Fliegenpilze und eine besondere magische Kraft</b>	<b>133</b>
Der sechste Sinn – das innere Sehen	137
Der kosmische Schoßraum ist weiblich	139
<b>Tag 10: Ein Kurs für Meisterinnen der Blutung</b>	<b>144</b>
Lektion 1 – Ändere deine Gedanken!	146
Lektion 2 – Bewohne deinen Schoßraum!	148
Lektion 3 – Es sind DEINE TAGE, nimm sie dir!	151
Lektion 4 – Ernähre dich gut!	154
Lektion 5 – Hilf deiner Gebärmutter, sie braucht dich!	156
Lektion 6 – Erträume dir dein Leben!	159
Lektion 7 – Lass mit dem Blut los, was dir nicht guttut!	162
Lektion 8 – Begrüße deine Drachenkraft!	164

<b>Tag 11: Wenn die Regel schmerzt</b>	<b>172</b>
Lektion 9 – Vermehre deine Glückshormone!	173
Lektion 10 – Nutze deine magischen Helfer-Pflanzen!	179
Vaginale Dampfbäder	182
Selbstgemachtes Bauchmassageöl	183
Der Weiberkräuterbuschen	186
<b>Tag 12: Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst</b>	<b>188</b>
Lektion 12 – Führe ein Zyklustagebuch!	188
Jungs beneiden dich	196
Menstruationshütten und Zelte	199
Lektion 13 – Erschaffe Mädchenräume!	200
Ein Girls-Room in der Schule	201
Menstruationsurlaub: das Für und Wider	202
Vulva-Kekse backen	204
<b>Tag 13: Alpakas streicheln und Haarkränze aus Rosen</b>	<b>207</b>
Vorbereitung auf das Rote Fest	207
Einweihungs-Zeremonien und Bräuche in anderen Ländern	211
<b>Tag 14: Mein Rotes Fest</b>	<b>217</b>
Die Reise zur weiblichen Blüte	219
Die Einweihung	226
<b>Tipps &amp; praktische Anleitungen</b>	<b>234</b>
Einen Zykluskalender führen	234
Ich gestalte mein Rotes Fest	237
Mein festlicher roter Raum	238
Vorbereitungen für die Menstruations-Party	240
Kleidung und Körperschmuck	243
Menarcherituale	249

## 8 Inhalt

Leckeres zum Selbermachen	258
Alkoholfreie Cocktails	258
Rote-Feste-Snacks	258
Rote Torten	259
Kleine Gerichte süß oder pikant	260
 Was Teilnehmerinnen im Rückblick berichten	 265
Wenn du deinen Zyklus verstehst, verstehst du die Welt	269

## Anhang

Zur Autorin	272
Quizantworten	273
Buchtipps	274
Bildnachweis	276
Quellenverzeichnis	277