

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 |

6 Inhalt

| | |
|--|------------|
| Tag 6: Menstruationsrevolution | 90 |
| Die weibliche Linie | 93 |
| 400 Millionen Frauen bluten jetzt in diesem Moment | 96 |
| Tag 7: Binden, Tampons und Menstruationskelche | 99 |
| 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 |
| Tag 8: Mein Kraftplatz | 122 |
| Tag 9: Parasole, Fliegenpilze und eine besondere magische Kraft | 133 |
| Der sechste Sinn – das innere Sehen | 137 |
| Der kosmische Schoßraum ist weiblich | 139 |
| Tag 10: Ein Kurs für Meisterinnen der Blutung | 144 |
| 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 – Begründe deine Drachenkraft! | 164 |

| | |
|---|-----|
| Tag 11: Wenn die Regel schmerzt | 172 |
| Lektion 9 – Vermehre deine Glückshormone! | 173 |
| Lektion 10 – Nutze deine magischen Helper-Pflanzen! | 179 |
| Vaginale Dampfbäder | 182 |
| Selbstgemachtes Bauchmassageöl | 183 |
| Der Weiberkräuterbuschen | 186 |
| Tag 12: Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst | 188 |
| 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 |
| Tag 13: Alpakas streicheln und Haarkränze aus Rosen | 207 |
| Vorbereitung auf das Rote Fest | 207 |
| Einweihungs-Zeremonien und Bräuche in anderen Ländern | 211 |
| Tag 14: Mein Rotes Fest | 217 |
| Die Reise zur weiblichen Blüte | 219 |
| Die Einweihung | 226 |
| Tipps & praktische Anleitungen | 234 |
| 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 |