

# Inhalt

Menarche	7
Untenrum unklar	10
»Ist diese Menge Ausfluss normal bei Ihnen?« – So funktioniert der Zyklus	19
Tampons an der Tafel: Was wir in der Schule (nicht) über den Zyklus gelernt haben	29
Eine bittere Pille? Von Wirkung und Nebenwirkungen hormoneller Verhütung	37
Life is a Rollercoaster: Die Zeit nach dem Absetzen der Pille	47
Gib (nicht nur) Gummi: Über die Vielfalt hormonfreier Verhütung	58
Revolution mit unscheinbarem Namen: Was NFP mit dem Körpergefühl macht	71
Reclaim Zervixschleim: Wie man weibliche Körperflüssigkeiten wertschätzen lernt	85
Ebbe und Flut: Der Zusammenhang von Zyklus und Sex	94
Gemeinsam mehr Spaß: Partnerschaftliche Verhütung im Hier und Jetzt	103
Bye-bye Blowjob Week – Sex während der Periode	113
Feeling Myself: Von den Wundern der Masturbation	121
Zyklische Beziehungen oder: Liebe Männer, Menstruation geht uns alle an!	135
Was, wenn es wehtut? Gründe und Lösungen für Periodenschmerzen	144

Under Pressure: Wie Stress unseren Zyklus crasht	160
In der Regel unregelmäßig: Zyklen von ungewöhnlicher Dauer	174
Men(s)t(ru)al Health: Was der Zyklus mit psychischer Gesundheit zu tun hat	186
Oh Baby: Kinderwunsch und vom Druck zu funktionieren	201
Nicht verrückt, sondern zyklisch	213
Menopause	222
 Glossar	 225
Dank	228
Anmerkungen	231