



# INHALT

8

### **VORWORT**

Was ich im Alter von zehn Jahren über die Tage wusste und warum ich dieses Buch unbedingt schreiben wollte

---

18

### **DIE TAGE KRIEGEN**

Alles über mein erstes Mal, inklusive Tipps für Neueinsteigerinnen und alle, die bald dabei sein werden

---

50

### **TAGEPEDIA**

Menstruation – was zur Hölle ist das überhaupt?

---

82

### **TAGES-HISTORIE**

Eine Geschichtsstunde, die so niemals in deinem Stundenplan stehen wird

---

96

### **TAGES- PEINLICHKEIT**

Warum ist dieses Thema bloß so tierisch peinlich?

---

118

### **TAGES-SEXISMUS**

Ja, ich habe meine Tage, vielen Dank der Nachfrage!

---

142

### **TAGE & EMANZIPATION**

Warum es mega-emanzipatorisch ist, seine Tage zu haben

---

162

### **LIFEHACKS**

So steigertest du den Nutzen aus deinen Tagen

---

188

### **EPILOG**

DANKE & CIAO