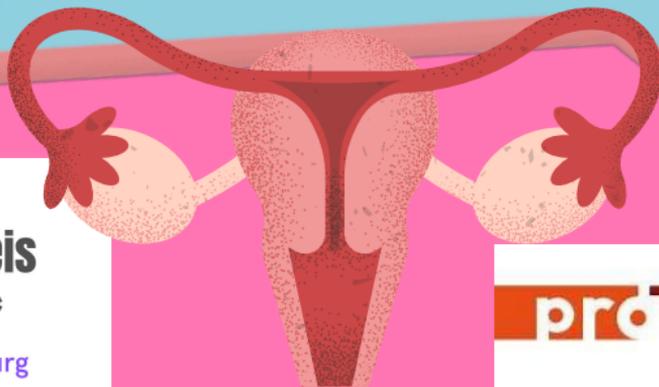


# Good to Know !!!

Mädchen\* und Frauen\* verbrauchen in ihrem Leben ca. **17.000 Tampons** oder Binden. Das kostet sie hochgerechnet bis zu **16.500 €**.

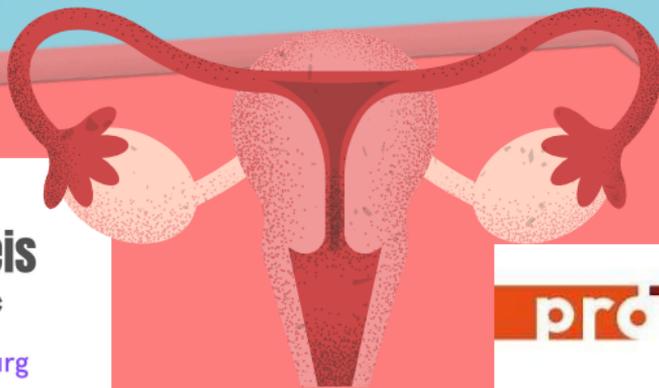


**Arbeitskreis  
Mädchen\***  
Stadt Regensburg

**pro familia**  
Regensburg

Good to Know !!!

Die Menstruation und alles was während dessen passieren kann, sind **NEVER EVER**, also wirklich **NIE** ein Grund, sich zu schämen!



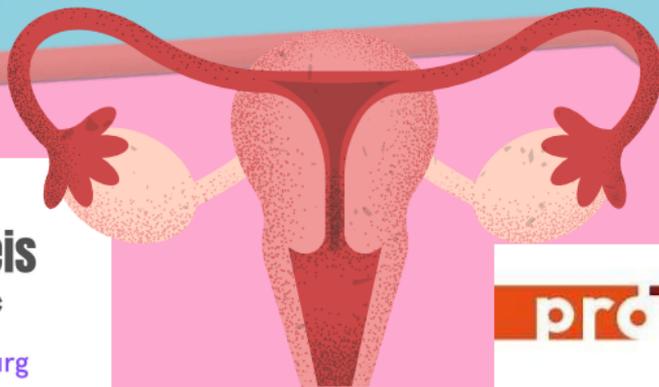
**Arbeitskreis  
Mädchen\***  
Stadt Regensburg

**pro familia**  
Regensburg

# Good to Know !!!

Stress und Ernährung können die Dauer und Stärke der MENSTRUATION beeinflussen!

Deshalb **sorge dann besonders gut für dich** und verschaff' dir, wenn nötig, auch kleine Auszeiten.

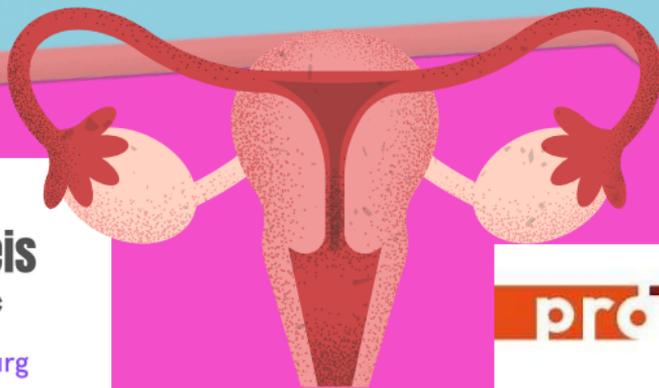


**Arbeitskreis  
Mädchen\***  
Stadt Regensburg

**pre-familia**  
Regensburg

# Good to Know !!!

Mädchen\* und Frauen\* bluten insgesamt  
ca. **7 Jahre**, also ca. **2500 Tage**, ihres Lebens.  
Sie haben also ungefähr **500 Mal** ihre Periode.

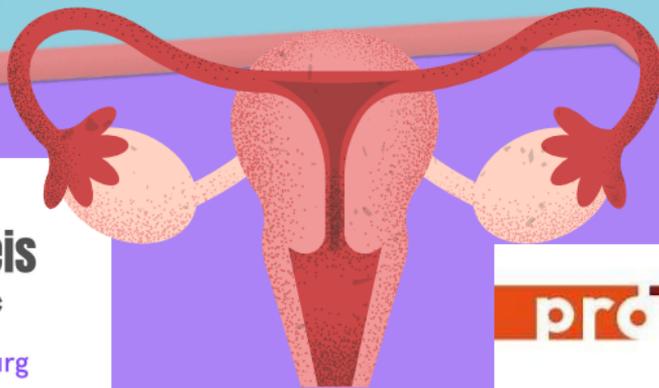


**Arbeitskreis  
Mädchen\***  
Stadt Regensburg

**pro familia**  
Regensburg

Good to Know !!!

Sport, Bewegung und auch Selbst-  
befriedigung oder Sex können dabei helfen,  
Menstruations-Schmerzen zu lindern.



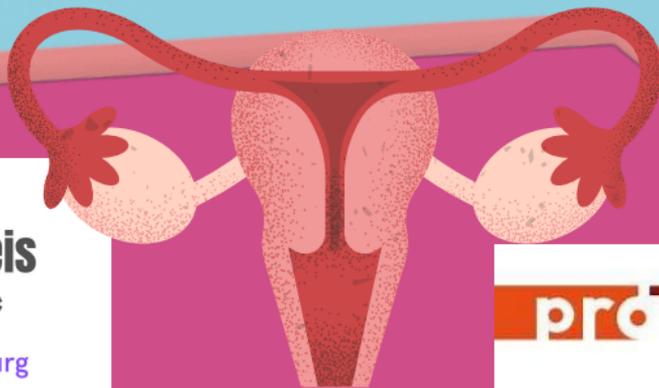
Arbeitskreis  
Mädchen\*  
Stadt Regensburg

pro-familia  
Regensburg

# Good to Know !!!

Auch **trans Männer** oder **nicht-binäre Menschen** können menstruieren.

Um alle mit einzuschließen spricht man immer häufiger von **menstruierenden Menschen**.



**Arbeitskreis  
Mädchen\***  
Stadt Regensburg

**pro familia**  
Regensburg



Diese Postkarte ist im Rahmen der **Ausstellung "Läuft bei uns."** als Kooperationsprojekt von **pro familia Regensburg** und dem **Arbeitskreis Mädchen\* Regensburg** konzipiert worden. Wir wollen damit **Aufklärung** leisten und **das Thema Menstruation** mit all ihren Facetten in die **Öffentlichkeit bringen!** Wir wollen eine **Enttabuisierung** und einen **schambefreiten Umgang mit der Menstruation** erreichen!

Damit alle menstruierenden Menschen mit einem möglichst hohen Wohlgefühl sagen können:  
Läuft bei uns.

[www.profamilia.de/regensburg](http://www.profamilia.de/regensburg)  
[www.regensburg.de/maedchen](http://www.regensburg.de/maedchen)

