



Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen

Caroline Oblasser

 **Download**

 **Online Lesen**

Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen Caroline Oblasser

 **Download** [Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerz ...pdf](#)

 **Read Online** [Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmer ...pdf](#)

Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen

Caroline Oblasser

Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen Caroline Oblasser

Downloaden und kostenlos lesen Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen Caroline Oblasser

84 Seiten

Kurzbeschreibung

Lea hat ihre Tage.

Aber sie verwendet in der Regel schon lange keine Binden, Tampons, Menstruationstassen oder anderen Hygieneartikel mehr.

Neugierig geworden? Dann lies Leas COMIC-TAGEBUCH!

Sie zeigt dir genau, wie die freie Mens funktioniert. Und weil Lea mit der freien Mens so gut entspannen kann, bleibt sie auch komplett schmerzfrei.

Am besten, du machst es Lea einfach nach! Im COMIC-TAGEBUCH findest du genug Platz zum Üben und Ideen-Sammeln. Und spätestens nach dem ersten eigenen freien Mens-Zyklus kommt der AHA!-Effekt.

Wetten?

*

Ein ideenreiches, interaktives Buch für experimentierfreudige Mädchen und Frauen, die ihre Periode frei und unbeschwert erleben möchten.

*

Was ist die freie Mens?

Die freie Mens ist eine Methode, mit der du deine Periode (fast ganz) ohne Tampons, Binden, Mensbecher, Schwämmchen oder sonstige Hygieneartikel erleben und stattdessen „frei“ abfließen lassen kannst.

Deine Tage einfach so zu managen, ohne ausgestopft zu sein oder Binden im Slip zu haben, bedeutet in der Regel eine große Erleichterung – vor allem was lästige Regelschmerzen angeht. Viele Mädchen und Frauen fühlen sich zudem wesentlich freier und selbstbestimmter als zuvor.

Warum das so ist? Ganz einfach: Frei abzulassen heißt,

... gut zu wissen, was innerlich vor sich geht. Dadurch bist du von Natur aus offener und gelassener, als wenn du dich immer nur ausstopfst oder Binden verwendest.

... nicht mehr absolut abhängig zu sein von käuflichen Menstruationsprodukten. Dadurch übernimmst du die Führung und wirst selbstbewusster deinem Körper gegenüber, denn du kommst auch ohne Drogeriemarkt zurecht.

... dem Rhythmus deines Körpers zu folgen. Dadurch kommt in der Regel alles besser in Schwung und du kannst deinen Zyklus sogar beschleunigen, also die Blutungsdauer etwas verkürzen.

... nicht zuletzt die Kraft der Gebärmutter zu spüren und zu unterstützen. Dieser Muskel in dir ist sehr mächtig, er kann sogar dein Kind gebären! Die freie Mens ist daher ein gutes Training für einfache Geburten.

Und genau wie bei einer Geburt braucht das Anspannen und Entspannen der Gebärmutter nicht weh zu tun.

Dass es außerdem sehr viel umweltschonender und kostengünstiger ist, einige Blatt Toilettenpapier als Wäscheschutz zu verwenden anstatt jedes Mal eine neue Einmalbinde oder einen Tampon zu verbrauchen, liegt auf der Hand.

HAST AUCH DU LUST, DIE FREIE MENS AUSZUPROBIEREN?

*

Ein Buch der edition riedenburg (www.editionriedenburg.at) Über den Autor und weitere Mitwirkende Caroline Oblasser ist promovierte Sprachwissenschaftlerin, Cellistin und Mutter von drei Kindern. Die erste Tochter kam durch einen unnötigen Kaiserschnitt zur Welt, die beiden anderen zu Hause. Aufgrund leidvoller früherer Erfahrungen mit lästigen Regelschmerzen lernte Caroline den Zugang zur freien Mens kennen und praktiziert diese seither. Sie wünscht sich, dass möglichst viele Mädchen und Frauen die Erfahrung machen dürfen, komplett schmerzfrei zu mensieren und dabei so wenig wie möglich auf Produkte von Drittanbietern angewiesen zu sein.

Caroline leitet den Verlag edition riedenburg (www.editionriedenburg.at), in dem schwerpunktmäßig

Sachbücher zu Gesundheitsthemen verlegt werden. Kinder- und Jugendsachbücher bilden einen weiteren wichtigen Bereich des österreichischen Verlagshauses. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Montagmorgen: Jetzt aber schnell!

8:40 UHR

Heute ist Feiertag. Wie praktisch am ersten echten Zyklustag!

Ich werde häufig eine Toilette brauchen.

Als ich aufwache bzw. durch mein Kind geweckt werde, das aufs Töpfchen gehen möchte, spüre auch ich den Drang, zur Toilette gehen zu wollen. Ich freue mich auf große Ernte, denn die letzten Stunden dürfte sich so einiges angesammelt haben.

Neugierig schaue ich in Richtung Wasserstrahl. Wie erwartet sehe ich, wie ein dicker Strang Menstruationsflüssigkeit abgeht. Einige Sekunden läuft er parallel zum hellgelben Urin mit, dann tröpfelt er etwas vor sich hin.

Um die Menstruationsflüssigkeit, die zurzeit hinaus möchte, vollständig auszuscheiden, gehe ich nach dem Wasserlassen noch in die tiefe Hocke und kippe mein Becken leicht nach vorne.

Ich schiebe mit, halte an, schiebe mit, halte an und es kommt noch etwas Mensflüssigkeit.

Dann, nach insgesamt etwa einer Minute auf der Toilette, hört das Tropfen auf und ich wische mich ab.

Naturgemäß bleibt etwas Blut auf dem Toilettenpapier hängen, das gemischt mit Urin aber nicht viel ist.

DER HAUSHALT RUFT UND ICH WERDE NICHT GLEICH RAUSGEHEN.

Es reicht wohl für den Moment, nach dem Abputzen einige Blätter gefaltetes Toilettenpapier in den Slip zu legen.

Würde ich sofort das Haus verlassen, würde ich heute – am ersten starken Zyklustag – eine dünne Binde in den Slip legen und darüber erst das gefaltete Toilettenpapier. Denn man weiß unterwegs ja nicht immer, wo die nächste saubere Toilette ist.

Download and Read Online Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen Caroline Oblasser

#CB3Y4R9A05M

Lesen Sie Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser für online ebookDie freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser Bücher online zu lesen.Online Die freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser ebook PDF herunterladenDie freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser DocDie freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser MobipocketDie freie Mens - Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co: Die freie Menstruation für Mädchen und Frauen von Caroline Oblasser EPub