



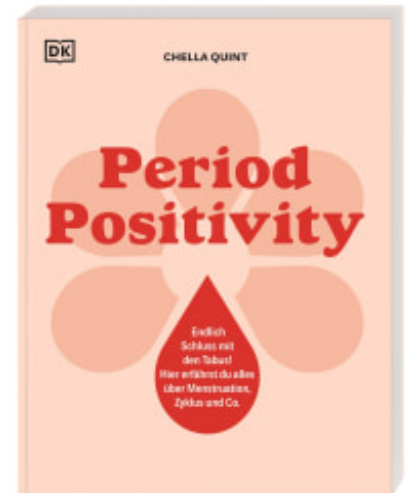
**Chella Quint**

## **Period Positivity**

**Endlich Schluss mit den Tabus! Hier erfährst du alles über Menstruation, Zyklus und Co.**

Stark oder schmerzhaft, zu früh oder zu spät, oder mit schlechtem Timing – die Periode kann ein Alptraum sein. Chella Quint hat mit Period Positivity eine Art fundierten Werkzeugkoffer geschaffen, der dabei hilft, alle Bereiche der Menstruation zu verstehen und für sich anzuwenden.

Im leicht zugänglichen Frage-Antwort-Stil klärt sie über alle wichtigen Themen zur Monatsblutung und zum Zyklus auf. Sie geht auf Mythen ein, zeigt die Geschichte der Menstruation, klärt darüber auf, was im Körper und mit den Hormonen während des Zyklus passiert, wie unterschiedlich Perioden sein können, welche Menstruationsprodukte es gibt und wie man das richtige für sich findet. Ebenso verrät sie, wie man "diese Zeit" für sich erträglicher gestalten kann, was es mit der Fruchtbarkeit und Verhütungsmitteln auf sich hat und schlussendlich auch, was sich in der Perimenopause und Menopause ändert. Chella zeigt, dass Menstruation und Zyklus kein Tabu sein müssen, es keine richtigen oder falschen Fragen dazu gibt und vor allem, dass eine positive Einstellung zur Periode das eigene Wohlbefinden und den Umgang damit beeinflusst.



**Über die Autorin: Chella Quint** ist Designerin, Autorin, Performerin und Periodenerzieherin, stammt ursprünglich aus Brooklyn, New York und lebt jetzt in Sheffield, Großbritannien. Sie arbeitete als Theater- und Sozialkunde-Lehrerin, bevor sie zu einer der besten Expertinnen für Menstruationserziehung in Großbritannien wurde. Chella ist die Gründerin der Period-Positive-Bewegung und des Hashtags #periodpositive, einer Initiative, die Menstruationstabus in Frage stellt und Periodenarmut bekämpft. Diese Initiative hat sich inzwischen über Großbritannien hinaus ausgeweitet und umfasst ein Netzwerk von "Global Champions" in verschiedenen Ländern. Sie veröffentlicht regelmäßig Beiträge in nationale Printmedien und im Radio, ebenso wurde ihre Arbeit in populären Sachbüchern als auch in akademischen Werken zitiert.

**Chella Quint**

### **Period Positivity**

**Endlich Schluss mit den Tabus! Hier erfährst du alles über Menstruation, Zyklus und Co.**

ISBN 978-3-8310-4336-1  
160 Seiten, 172 x 218 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**