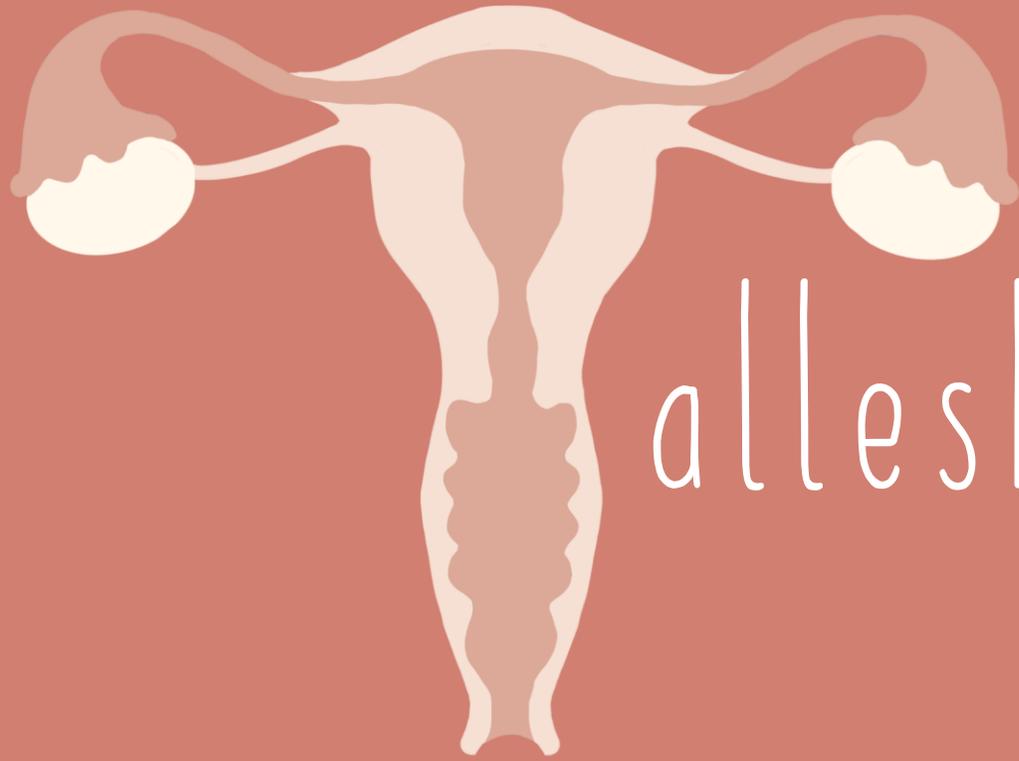


Periode ist kein Tabu!

Corina, Vidhya, Malin, Joanna





allesREGELbar

Corina, Vidhya, Malin, Joanna



allesREGELbar

Periodenplaylist
auf Spotify



Corina, Vidhya, Malin, Joanna

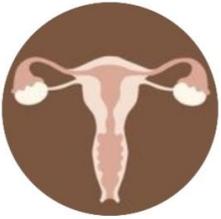
Konzept

- Klare Verteilung der Aufgaben, mit dem Wunsch voneinander zu lernen
 - Malin : Illustration
 - Vidhya : Schrift, Kalligraphie
 - Corina : Recherche, Postingtext
 - Joanna : Recherche, Postingtext
- Farbschema : siehe rechts
- Schrift : weiss auf Hintergrund aus Farbschema
- Schriftarten : Paper Daisy , Naomi Handy , Times New Roman bold mit Schatt
- Farbe Praesentation : DE8084



Erste Posts

allesregelbar ▾ ●

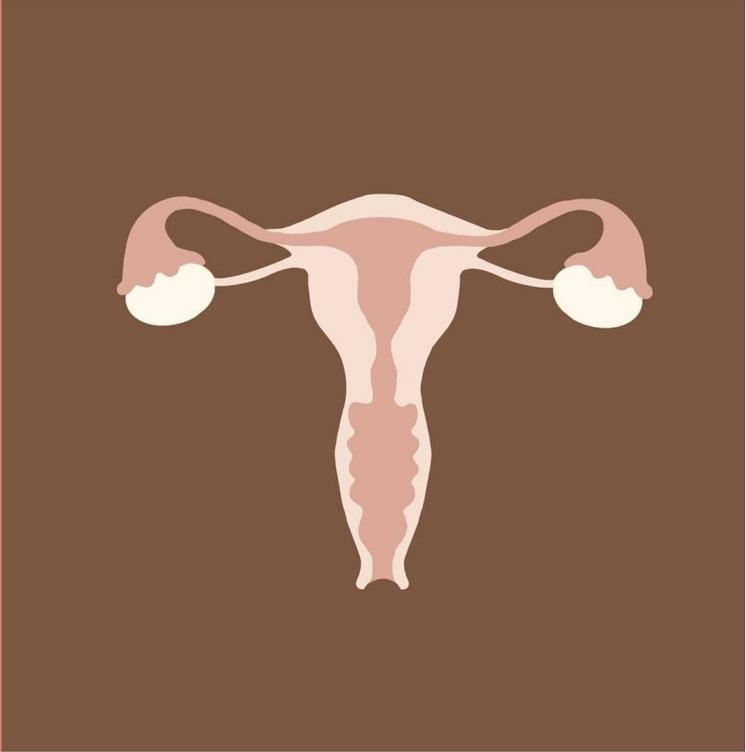


3 Beiträge 85 Abonnent... 32 Abonniert

Uterus & Co.
Ich bekomme meine Tage, was nun?

- Infos rund um deine Menstruation, Zyklus, Uterus & Co.
- Note to yourself: es ist allesREGELbar

 allesregelbar



allesregelbar Hey du! 😊
Dürfen wir vorstellen: wir sind Corina, Joanna, Malin und Vidhya, vier Studentinnen, die sich in einem Uniprojekt kennen und lieben gelernt haben. Hier haben wir gemeinsam festgestellt: wir haben das Jahr 2021 und die Periode ist leider immer noch ein großes Tabuthema! 🙄 Die Tamponübergabe an eine Freundin wird zur heimlichen Meisteraktion, damit es keiner mitbekommt und im Fernsehen sehen wir Werbung für Binden, in der das Blut blau statt rot ist!
Warum ist das so? 👩👩
Wir finden, dass das Menstruieren das normalste der Welt sein sollte und so auch darüber geredet werden sollte! ❤️
Also möchten wir uns zur Aufgabe machen, ganz offen und unverblümt mit euch über das Thema Periode zu reden, so, wie eine große Schwester das auch tun würde. Hier soll ein Safe Space, ein sicherer Raum, für alle Menstruierenden entstehen, in dem ihr die Möglichkeit habt, euch rund um das Thema Menstruation, Zyklus, Uterus & Co zu informieren und natürlich um Fragen zu stellen. Wir wünschten, es hätte so eine Plattform schon gegeben, als wir jünger waren, also präsentieren wir hier – tadaa – unseren Account „allesREGELbar“! 🙌🥰

Wir freuen uns riesig auf alles was kommt und zusammen ist doch alles regelbar! 🙌😊

Liebe Grüße an euch – eure Corina, Joanna, Malin und Vidhya

Erste Posts

 allesregelbar

Was ist die Menstruation überhaupt?

Die **Menstruation** – auch **Regel**, **Periode** oder **Tage** genannt – ist die **monatliche Blutung** aus der **Vagina**.

Die **Gebärmutter** baut jeden Monat eine **Schleimhaut** auf, um im Falle einer **Befruchtung** der Eizelle ein **Zuhause** zu geben.

Wenn die **Eizelle** **nicht befruchtet** wird, werden die **Eizelle** sowie die **Schleimhaut** **nicht mehr benötigt** und vom **Körper ausgeschieden**.

Gefällt  **_mali_art_ und 39 weiteren Personen**

allesregelbar „Ich bekomme meine Tage, aber was passiert da eigentlich in meinem Körper?“

#weallbleedtogether #wealllearntogether #periode #menstruation #menstruationszyklus #menstruierende #zyklus #regelblutung #keepbleeding #keintabu #keinescham #anatomie #aufklärung #eizelle #gebärmutter #allesregelbar

Vor 3 Tagen

 allesregelbar

Gefällt  **_mali_art_ und 33 weiteren Personen**

allesregelbar keep bleeding ❤️

Etwa alle 28 Tage haben wir* die monatliche Blutung, unsere Tage, Periode, Menstruation. Da keine Befruchtung stattgefunden hat, wird die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und wir bluten etwa 3 bis 7 Tage aus der Vagina, das entspricht einer Menge von etwa einer Espressotasse pro Regelblutung. Cheers ☺️

Der Abstand zwischen unserer Regelblutung ist abhängig von unserer Zykluslänge, die zwischen 21 und 35 Tagen schwanken kann. Also es ist vollkommen normal, wenn eure Blutung nicht alle 28 Tage kommt. 😊😊

Mehr über den Unterschied zwischen Zyklus- und Menstruationslänge erfahrt ihr nächste Woche auf diesem Account. Denn es gehört viel mehr zum Zyklus als die Blutung 😊

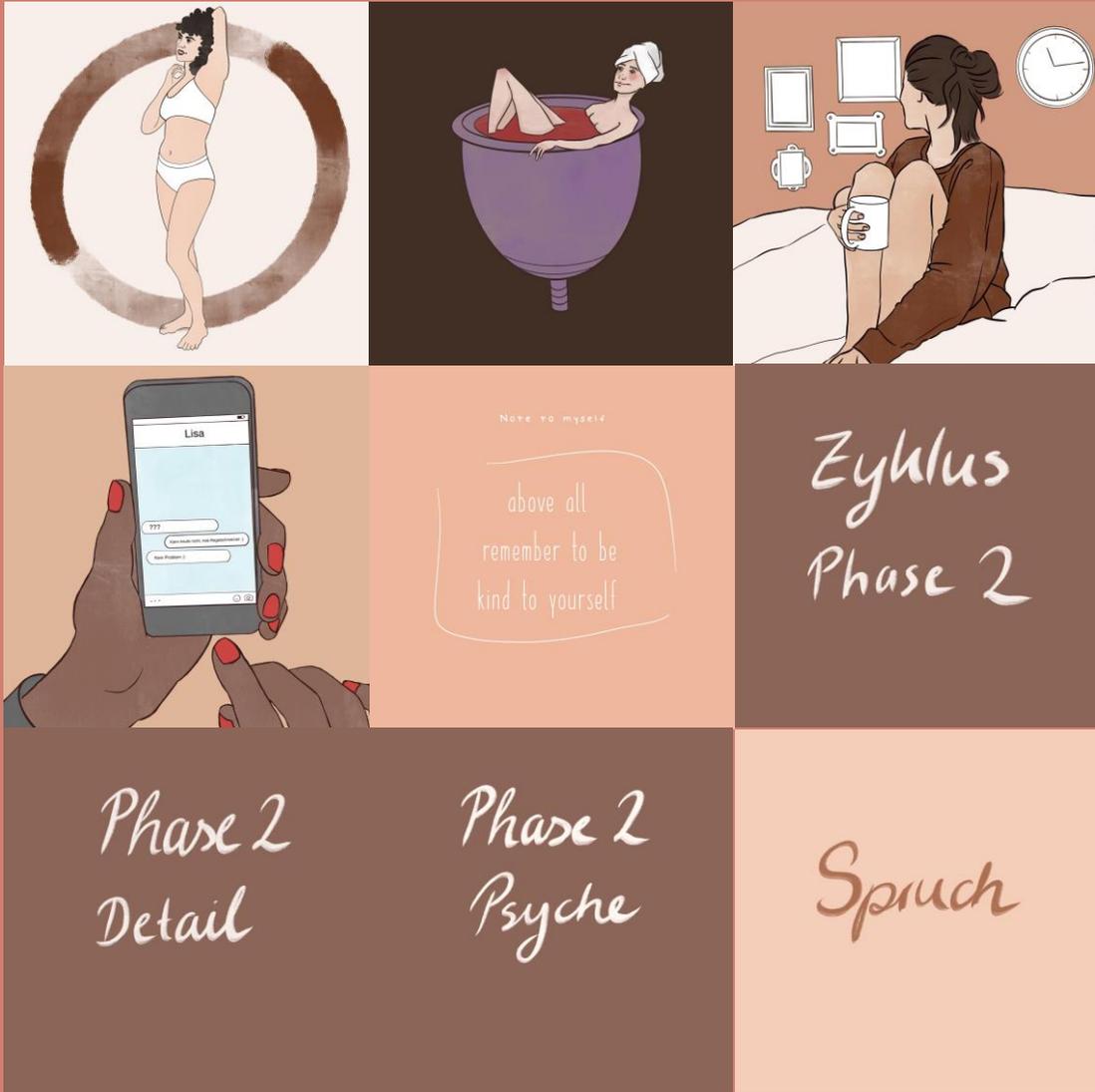
*gemeint sind alle Menstruierenden

Quelle: Frauenärzte im Netz

#menstruationszyklus #menstruation #periode #regelblutung #eizelle #eisprung #gebärmutter #uterus #aufklärung #sexualekunde #weallbleedtogether #allesregelbar

Vor 1 Tag

Posting-Vorschau



Redaktionsplan

Redaktionsplan allesregelbar							
Datum	Thema	Feed oder Story	Text/Illustration/vor Kamera	Wer	Postingtext	Wer	Posten
Woche 1: Di. 19.1. 17 Uhr	Vorstellung	Feed	Profilbild	Malin	<p>Hey du! (Emoji)</p> <p>Dürfen wir vorstellen: wir sind Malin, Joanna, Vidhya und Corina, vier Studentinnen, die sich in einem Uniprojekt kennen und lieben gelernt haben. Hier haben wir gemeinsam festgestellt: wir haben das Jahr 2021 und die Periode ist leider immer noch ein großes Tabuthema! Die Tamponübergabe an eine Freundin wird zur heimlichen Meisteraktion, damit es keiner mitbekommt und im Fernsehen sehen wir Werbung für Binden, in der das Blut blau statt rot ist!</p> <p>Warum ist das so? (Emoji)</p> <p>Wir finden, dass Menstruieren das normalste der Welt sein sollte und so auch darüber geredet werden sollte! (Emoji) Also möchten wir uns zur Aufgabe machen, ganz offen und unverblümt mit euch über das Thema Periode zu reden, so, wie eine große Schwester das auch tun würde. Hier soll ein Safe Space, ein sicherer Raum, für alle Menstruierenden entstehen, in welchem ihr die Möglichkeit habt, euch rund um das Thema Menstruation, Zyklus, Uterus & Co zu informieren und natürlich um Fragen zu stellen. Wir wünschten uns, dass wir so eine Plattform gehabt hätten als wir jünger waren, also präsentieren wir hier – tadaa – unser Account „allesREGELbar“!</p> <p>Wir freuen uns riesig auf alles was kommt und zusammen ist doch alles regelbar! 🥰</p> <p>Liebe Grüße an euch – eure Malin, Joanna, Vidhya und Corina</p> <p>#periode #menstruation #menstruierende #keintabu #keinescham #weallbleedtogether #keepbleeding #regelblutung #regel #zyklus #blut #allesregelbar</p>	Corina	Corina
Woche 1: Do. 21.1. 17 Uhr	Menstruation Basicwissen	Feed	Text in mehreren Slides	Vidhya	<p>"Ich bekomme meine Tage, aber was passiert da eigentlich in meinem Körper?"</p> <p>###</p>	Joanna	Vidhya
Woche 1: Do. 21.1. 17 Uhr		Story	zwei Slides	Vidhya	<p>Slide 1: Texttafel: Was passiert da in meinem Körper?</p> <p>Slide 2: Repost aus dem Feed mit Pfeilen</p>	Vidhya	Vidhya
Woche 1: Sa. 23.1. 17 Uhr?		Feed	Illustratio Espressotasse	Malin	<p>Etwa alle 28 Tage haben wir* die monatliche Blutung, unsere Tage, Periode, Menstruation. Da keine Befruchtung stattgefunden hat, wird die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und wir bluten etwa 3 bis 7 Tage aus der Vagina, das entspricht einer Menge von etwa einer Espressotasse pro Regelblutung.</p> <p>*Kaffeetasse* *Blutstropfen*</p> <p>Der Abstand zwischen unserer Regelblutung ist abhängig von unserer Zykluslänge, die zwischen 21 und 35 Tagen schwanken kann. Also es ist vollkommen normal, wenn eure Blutung nicht alle 28 Tage kommt.</p> <p>Mehr über den Unterschied zwischen Zyklus- und Menstruationslänge erfahrt ihr nächste Woche auf diesem Account. Denn es gehört viel mehr zum Zyklus als die Blutung :)</p> <p>* gemeint sind alle Menstruierenden</p>	Joanna	Joanna

Ausblick | Themen

- Basic-Wissen zur Menstruation
- Phasen des Menstruationszyklus
 - Tipps, z.B. Hoheres Schmerzempfinden während der Periode -> Arzttermine vermeiden
 - Apps zur Zyklusueberwachung, z.B. Flo
 - 3 Posts pro Zyklus Woche
 - 1x Was passiert im Koerper
 - 2x Was passiert in der Psyche
 - 3x Detailwissen Fremdwort
- Wording
 - Benennung des weiblichen Geschlechtsteils
 - Unterschied Vulva und Vagina
 - Vulvalippen nicht Schamlippen
- Mythen aufklaeren
 - Nutzung von Periodenprodukten und Jungfrau
 - Jungfernhautchen
- Tipps fuer Schmerzen bei Periode
- Krankheiten
 - Endometriose, Scheidenpilz, usw

Ausblick | Themen

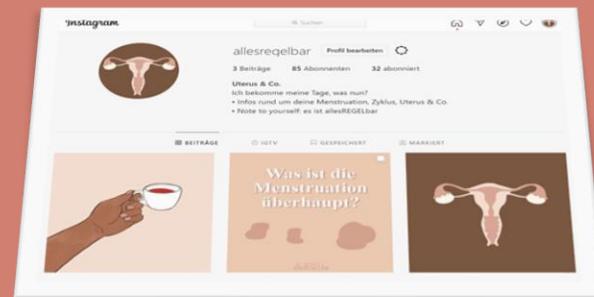
- Kultur und Politik
 - Privileg: Wir koennen offen darueber sprechen
-> andere duerfen nicht in die Schule oder
Zuhause schlafen und werden als unrein betitelt
 - Beschneidung
 - Obdachlose und Periodenarmut
 - Packaging
- Inspiration und Motivation
schoene und ermutigende Sprueche
- Bekannte, aber kaum besprochene Situationen,
die Menstruierende kennen
 - Beispiel Durchbluten
- Was bedeuten unterschiedliche Blutfarben
- Ermutigungen und Mut zum Kontern in Gespraechen
 - Nicht absprechen und abtun lassen — Gaslighting
 - Negative Schwingungen nicht zulassen
 - TMI ? Nein, das sind wir. Das ist unser Koerper
und unser Zyklus. Es ist unser gutes Recht,
darueber zu reden.

Ausblick | Themen

- Wie lange sollte eine Periode dauern
- Sex waehrend der Periode ist nicht unrein
- Pille -> Verschreibung wenn es gar nicht um die Tage geht, Hautprobleme, Hormone, im Urlaub durchnehmen
- Skurrile Fakten fuer zwischendurch
 - 100 Tampons im Weltall
 - Gesynchter Zyklen von zusammen wohnenden Menstruierenden
- Anatomie und Koerperoeffnungen Info
- PMS Info
- Selbstbefriedigung
- Koerperbehaarung
- Sexualitaet
- Sexualkunde
- Verschiedene Arten der Verhuetung vorstellen
- Verschiedene Moeglichkeiten an Periodenprodukten
 - Vorteile und Nachteile vorstellen
 - + Verwendung in gezeichneten Schaubildern



allesREGELbar



join us

Corina, Vidhya, Malin, Joanna

