



Sélection de nos fonds –  
 Auswahl aus der Bibliothek - Mai 2023

# Menstruation +

(une partie des descriptions courtes proviennent  
 du texte de présentation des éditeurs  
 ein Teil der Kurzbeschreibungen stammen von den Verlagen)

(ke) **Mit Periode ist politisch** rüttelt **Franka Frei** am Menstruationstabu und „Frischegefühl“. Ihr journalistisches „Manifest“ ist tatsächlich kein Ratgeber, auch wenn sich viele biologische und psychologische Tipps und Fakten im Buch finden. Vielmehr geht es der Autorin darum Menstruationsdiskurse aus Geschichte und Gegenwart in die Mangel zu nehmen. Sie analysiert, wie Scham benutzt wird, um Diskriminierung zu legitimieren und auch dazu, Profit zu erzeugen, u. a. mit Menstruations- und Verhütungsprodukten. Sie blickt über den Tellerrand, berichtet unter anderem aus Indien und Nepal und beschreibt die ökologischen Folgen des Menstruationstabus. Ein Buch, das - gut lesbar - Wissen zum Diskutieren und Handeln liefert, für Erwachsene wie für Jugendliche. (Heyne 2020, 271 p)



(ke) **Le Grand Mystère des règles** : « Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde » . Jack Parker lie la menstruation au féminisme. Elle combat le tabou en montrant que les menstruations sont un sujet qui touche au monde de la sexualité, de l'intimité, mais aussi de la finance, de la religion et des sciences. Elle parle également de la douleur, de l'endométriose (voir la liste des livres dans le CID, QR CODE) et du congé menstruel. À mettre entre les mains de tou.t.es, menstrué.es ou non. (Flammarion 2017, 256 pages)

(ke) **Monthlies** ist ein 30minütiger Dokumentarfilm für alle zum Thema Menstruation. Die Dokumentarfilmerin Diana Fabianova lässt Mädchen\* und Jungen\* zu Wort kommen, gibt verständliche Erklärungen, blickt zurück auf historische und mythologische Geschichten rund um die Periode und vermittelt ein positives Körper- und Selbstwertgefühl unter anderem durch Beispiele aus anderen Kulturen.

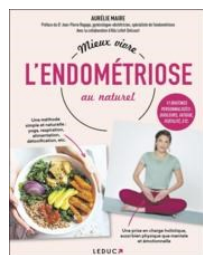
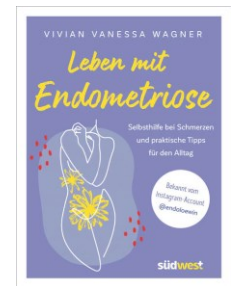


Der Film ist mittlerweile 10 Jahre alt, was man z. B. den eingestreuten Animationen etwas ansieht, auch ist die Filmsprache nicht gegendert und es fallen einige wissenschaftlich falsche Sätze wie „alle Frauen\*“ bekommen irgendwann ihre Periode, die – nicht nur im pädagogischen Kontext - korrigiert werden sollten. Dennoch bietet Monthlies mit den vielen O-Töne gute Redeanlässe.

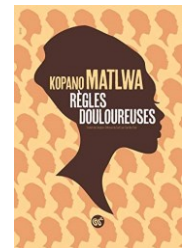
(für Jugendliche: English, Español, Slovak, Français, Deutsch; subtitles: हिन्दी ; Der Film kann im CID als DVD ausgeliehen werden, neben dem Kurzfilm enthält die DVD auch „The moon inside you“ , 75 min. für Erwachsene ).

**Vivian Vanessa Wagner : Leben mit Endometriose. Selbsthilfe bei Schmerzen und praktische Tipps für den Alltag. Hilfe bei Regel- und Unterleibsschmerzen. Südwest (April 2023)**

Ein Ratgeber mit einem Rundum-Informations- und Hilfspaket zum Leben und Alltag mit Endometriose. Neben der Aufklärung über Symptome, Informationen zur Diagnostik und zu Therapiemöglichkeiten werden darin auch Themen wie Psyche, Liebesleben, Kinderwunsch und soziale Hilfsangebote ausführlich behandelt. Dabei gibt Vivian dir viele ganz konkrete und praktische Tipps - zum Beispiel verschiedene Ideen, wie du akute Schmerzen lindern, dich auf eine Operation vorbereiten oder wie du eine Reha beantragen kannst. Mit Berichten aus der Endo-Community, ihren umfassenden persönlichen Erfahrungen sowie ihrer unendlichen Positivität gibt dir die Autorin Hilfe zur Selbsthilfe und zeigt dir, wie man laut ihrem Motto »Chronisch krank, trotzdem glücklich« leben kann.



**Aurélie Maire (... et al) : Mieux vivre l'endométriose au naturel.** Leduc 2022  
Aurélie Maire est naturopathe et diplômée en yogathérapie, a créé sa propre méthode simple et naturelle, basée sur le yoga, pour aider à mieux vivre l'endométriose au quotidien. Toutes les informations pour bien comprendre l'endométriose (les symptômes, les causes et mécanismes, les différents types, le diagnostic, etc.). Une méthode de prise en charge holistique : apprendre à mieux connaître son cycle, les grands principes d'une détoxification réussie, des conseils sur l'alimentation anti-inflammatoire et ayurvédique, des méditations et des respirations ciblées, etc. Plus de 25 postures de yoga, illustrées en pas-à-pas, pour relâcher, masser et soulager la zone pelvienne, avec les 11 routines indispensables sur mesure (douleurs, règles abondantes, manque d'énergie, problèmes de digestion, infertilité, etc.).



**Règles douloureuses : roman / Kopano Matlwa ; trad. de l'anglais (Afrique du Sud) par Camille Paul.** - [Paris] : Le Serpent à plumes, 2018 ; | Cote: BF MATL

**Le petit illustré de l'intimité : de la vulve, du vagin, de l'utérus, du clitoris, des règles, etc / un livre de Mathilde Baudy & Tiphaine Dieumegard.** - [Abertville] : Atelier de la belle étoile, 2021 [001746020] | Cote: MS 21 BAUD



**Der natürliche Weg zum harmonischen Zyklus : das 6-Wochen-Programm für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt / Nicole Jardim ; aus dem Englischen von Anja Lerz und Dr. Kimiko Leibnitz ; gegen Zyklus- und Fruchtbarkeitsstörungen, PMS, Krämpfe, Stimmungsschwankungen.** - München: Yes, 2021 | Cote: KÖ 3 JAR



**Gute Tage - wie du die Regel geregelt kriegst / Yumi Stynes & Dr. Melissa Kang ; mit Bildern von Jenny Latham ; aus dem Englischen von Fabienne Pfeiffer.** - Hamburg : Carlsen, 2021 ; Cote: MS 11 STY

**Wild Power : Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft / Alexandra Pope, Sjanie Hugo Wurlitzer.** - Stuttgart : TRIAS, 2019 ; | Cote: KÖ 3 POP

**Rot ist doch schön / von Lucia Zamolo.** - Münster : Bohem Press, 2019 ; | Cote: MS 11 ZAM

**Ebbe & Blut : Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus / Luisa Strömer, Eva Wunsch.** - München : Gräfe und Unzer, 2017 ; | Cote: KÖ 3 STÖ

**Les règles... : quelle aventure! / Élise Thiébaud, Mirion Malle.**- Montreuil : La Ville brûle, 2017 | Cote: KÖ 3 THI

...und viele mehr

...et beaucoup plus au CID