

# Mein Body, meine Rules!



Die Sprechstunde für Powergirls:  
[www.meine-m-eins.de](http://www.meine-m-eins.de)

# meine M1

## Die Sprechstunde für Powergirls!

### Be your nuMber 1

Zyklus, Blutung, Sex – peinlich? Nein, ganz normal! Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand – mit der M1, der ersten Vorsorgeuntersuchung extra für Girls.

### Facts von ExpertInnen

YouTube und TikTok sind super praktisch. Aber nicht für alles. Für bewusste Entscheidungen brauchst du die richtigen Infos. Aus sicherer Quelle.

### Deine Topics

Jede ist anders. Deshalb ist auch jede M1 anders. Ihr bespricht, was dich interessiert oder beschäftigt. Offen, persönlich, vertraulich.

### Nur Talk – oder mehr?

Dein Körper gehört dir. Du entscheidest. Auch darüber, ob und wo du körperlich untersucht werden willst. Nur reden ist auch okay ;-)

Typisch du?  
Dann check die  
Website, lass uns reden  
und sei du selbst!



Kein Handy zur Hand? [www.meine-m-eins.de](http://www.meine-m-eins.de)

Eine kostenfreie Hilfe von

Family<sup>+</sup>  
by BKK