

MENSTRUATION





EINLEITUNG

Menstruation kommt von lateinisch „mens“ für Monat und bezeichnet die Blutung, die „jeden Monat“ wiederkehrt. Und zwar bei Mädchen ab der Pubertät und bei Frauen bis zu den Wechseljahren. Es gibt dafür viele Namen, zum Beispiel: Periode, Tage, Monatsblutung, Regel. Die erste Blutung wird „Menarche“ genannt.

„Ich habe mich toll gefühlt. Endlich bin ich erwachsen“, dachte Marie, als sie mit 13 zum ersten Mal ihre Periode bekam. Ihre jüngere Schwester war zwölf Jahre alt. Und im Unterschied zu Marie war sie erschrocken und hat „erst einmal geweint“, erinnert sie sich.“

Biologisch gesehen sind Mädchen mit der ersten Periode keine Kinder mehr, sondern Frauen und können Kinder bekommen. Die Gefühle, die ein Mädchen mit seiner ersten Blutung verbindet, können ganz unterschiedlich sein – und das ist völlig normal.

Wenn du deine Tage schon hast oder denkst, dass du sie bald bekommst, hast du vermutlich eine Reihe Fragen: Was passiert mit meinem Körper? Woher kommt das Blut? Was mache ich, wenn Regelschmerzen kommen? Soll ich Binden oder Tampons nehmen? Diese Broschüre möchte dir diese Fragen beantworten und dir Tipps geben, wie du für dich sorgen kannst.



VOR UND NACH DER MENSTRUATION

Jedes Mädchen ist von Geburt an mit allem ausgestattet, was es einmal zum Kinderkriegen braucht. Zwei Eierstöcke, zwei Eileiter und eine Gebärmutter befinden sich unterhalb des Bauchnabels, zwischen den beiden Beckenknochen. Außerdem ruhen bereits bei der Geburt 300.000 bis 400.000 Eizellen in den Eierstöcken. Erst wenn die Pubertät einsetzt, machen sich diese Organe bemerkbar. Dann stellt der Körper bestimmte „Hormone“ her – Botenstoffe, die über das Blut zu anderen Geweben und Organen gelangen. Sie steuern auch die Menstruation.

Bei den meisten Mädchen setzt die Regelblutung zwischen dem elften und 15. Lebensjahr ein. Vorher aber verändert sich bereits der Körper. Vielleicht hast du schon einige Monate vor der ersten Blutung einen weißlichen Schleim („Weißfluss“) in deinem Slip oder auf dem Toilettenpapier bemerkt? Er ist ein Zeichen, dass in deinen Eierstöcken die ersten Eibläschen heranreifen. Von jetzt an wird dieser Schleim immer kurz vor dem Eisprung gebildet.



NACH DEM „ERSTEN MAL“

Nach der ersten Blutung kann es Monate, sogar bis zu zwei Jahre dauern, bis die **MENSTRUATION** regelmäßig kommt. Erst dann reift ungefähr alle vier Wochen eine Eizelle heran.

„Es hat ein Jahr gedauert, bis meine Regel wirklich regelmäßig kam“, erinnert sich Sara. Larisse erzählt: „Ich habe meine Periode erst spät bekommen, dafür aber von Anfang an ziemlich pünktlich.“

Damit die Regel nicht zur Überraschung wird, kannst du dir ein Menstruationstagebuch anlegen. In ihm trägst du ein, wann du deine Periode hast. Oder du notierst die Daten in deinem Kalender. Vielleicht mit einem roten „T“ für die Tage oder einem „P“ für Periode? Spezielle Menstruationskalender gibt es bei Frauenärztinnen und -ärzten, in Apotheken, im Internet und bei pro familia Beratungsstellen.

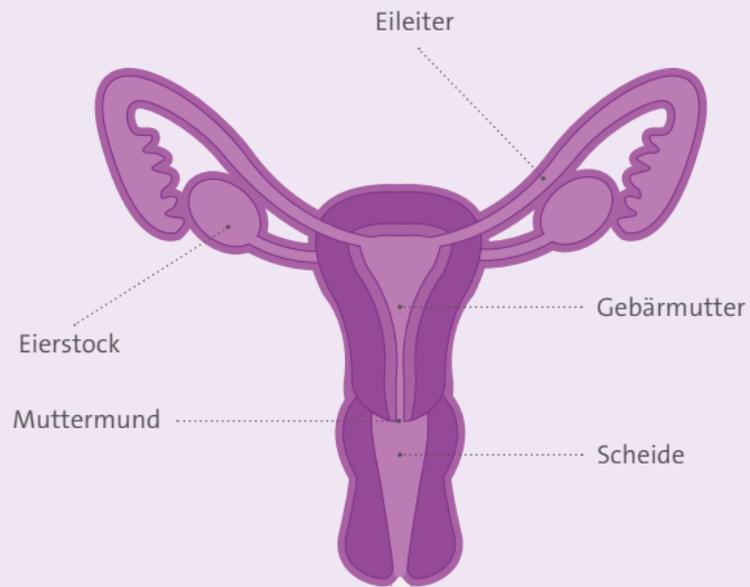
Mit so einem Kalender oder Tagebuch weißt du immer genau, wann der erste Tag deiner Regel war und wann die nächste voraussichtlich beginnt. Das kann wichtig sein, um Wäscheschutz einzupacken oder wenn deine Tage aus irgendeinem Grund ausbleiben.

*„Ich habe mir eine spezielle App auf mein Smartphone geladen –
da habe ich meinen Regelkalender immer dabei“, sagt Jasmina.*

Übrigens: Bei Frauen nimmt die Fruchtbarkeit schon ab Mitte 20 wieder ab. Mit den Wechseljahren, also bis etwa zum 50. Lebensjahr, hört dann die Fruchtbarkeit ganz auf. Bis dahin hast du etwa 500 Mal deine Tage gehabt.



Die inneren Geschlechtsorgane



WAS WO PASSIERT

Das Organ, in dem sich die Monatsblutung entwickelt, ist die **GEBÄRMUTTER**. Sie sieht aus wie eine umgedrehte Birne. Sie ist innen hohl und mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Bei Frauen, die noch kein Kind geboren haben, ist die **GEBÄRMUTTER** ungefähr so groß wie ein Hühnerei. In den oberen runden Teil münden die beiden **EILEITER**. Durch den unteren schmalen Teil gelangt das Menstruationsblut in die **SCHEIDE**.

In den **EIERSTÖCKEN** reift, abwechselnd links oder rechts, eine Eizelle heran. Beim Eisprung wandert diese Eizelle durch den **EILEITER** Richtung **GEBÄRMUTTER**. Dort hat sich eine nährstoffreiche Schleimhaut aufgebaut. In diese Schleimhaut kann sich eine Eizelle einnisten, wenn sie von einer männlichen Samenzelle befruchtet wurde.

Nistet sich keine befruchtete Eizelle ein, löst sich die oberste Schicht der Schleimhaut ab und die Menstruation setzt ein. Das Menstruationsblut nimmt die Schleimhautteilchen mit. Blut, Schleimhautteilchen und Scheidenflüssigkeit fließen durch die **SCHEIDE** nach außen.



DAS MACHT DIE GEBÄRMUTTER

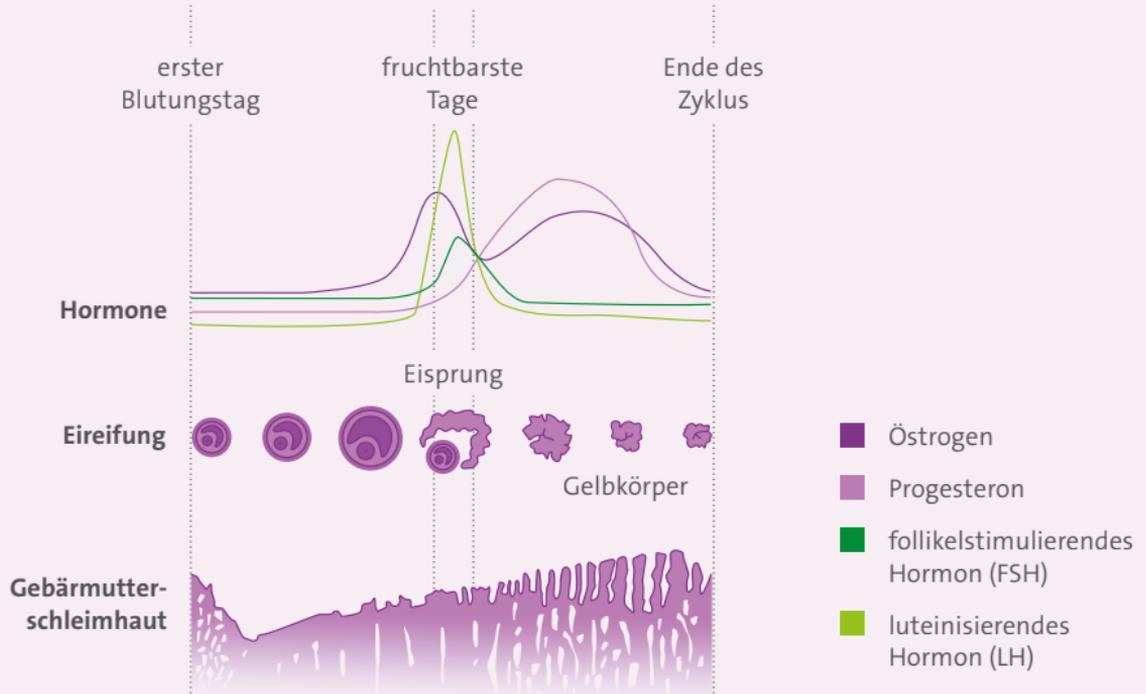
Die Gebärmutter hat folgende Aufgaben:

- Sie nimmt die befruchtete Eizelle auf und versorgt danach neun Monate lang das sich entwickelnde Baby
- Sie drückt mit ihren Muskeln bei der Geburt (Wehen) das Baby durch die Scheide aus dem Körper heraus

Übrigens: Die Muskelstränge an der Außenwand der Gebärmutter sind besonders stark. Du kannst deine Gebärmutter manchmal während der Periode spüren. Wenn du Krämpfe hast, merkst du den Gebärmuttermuskel, der sich zusammenzieht.

Menstruationsblut unterscheidet sich vom übrigen Blut nur dadurch, dass es nicht gerinnt. Es ist weder „schädlich“ noch „schmutzig“.

„Ich war völlig überrascht, als ich diese kleinen Klümpchen im Blut sah, damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet“, erinnert sich Sandy.“



DER MENSTRUATIONSZYKLUS, EIN KREISLAUF

Die Zeit vom ersten Tag der Periode bis zum Tag vor der nächsten Periode wird **MENSTRUATIONSZYKLUS** genannt (Zyklus: lateinisch für „Kreis“). Ein Menstruationszyklus dauert zwischen 26 und 32 Tagen. Es ist völlig normal, dass er unterschiedlich lang sein kann.

Der Zyklus besteht aus zwei Abschnitten („Phasen“). Die erste Phase reicht vom ersten Blutungstag bis zum Eisprung. Die zweite Phase beginnt mit dem Eisprung und dauert bis zum Tag vor der nächsten Blutung. Im Anschluss an die Blutung beginnt der Zyklus wieder von vorn, eben ein richtiger Kreislauf.

Bei jungen Mädchen ist der Zyklus oft noch sehr unregelmäßig. Dein Körper muss sich auf die ganzen Veränderungen einstellen. Übrigens ist nur die erste Zyklusphase bis zum Eisprung unterschiedlich lang. Hat der Eisprung erst einmal stattgefunden, dauert es ab da immer ungefähr 14 Tage, bis du deine Periode bekommst. Auch die Dauer der Blutung kann zu Beginn noch sehr schwanken. Sie kann von einem Tag bis zu zehn Tage dauern. Der Körper braucht Zeit, um sich einzustellen – manchmal bis zu zwei Jahre.



DAS GEHEIMNIS DER HORMONE

Gesteuert wird die Menstruation von **HORMONEN**. Hormone sind spezielle Botenstoffe, die mit dem Blut durch den Körper transportiert werden. Es sind vor allem vier Hormone, die den Zyklus steuern.

Am Anfang steht das follikelstimulierende Hormon (Follikel = Eihülle), kurz **FSH**. Es gibt den Eierstöcken das Signal, eine der Eizellen reifen zu lassen. Außerdem lässt es ein weiteres Hormon produzieren, das **ÖSTROGEN**.

Das **ÖSTROGEN** sorgt wiederum für ein drittes Hormon, das **LH** (lutenisierendes, also gelbfärbendes Hormon). **LH** lässt die Hülle des gereiften Eies platzen, es löst also den Eisprung aus. Das vierte Hormon heißt **PROGESTERON**. Es bewirkt zusammen mit dem **ÖSTROGEN**, dass die Gebärmutterschleimhaut ein befruchtetes Ei aufnehmen kann.

„Mich interessieren diese Hormone eigentlich nicht weiter“, sagt Gianna. „Hauptsache, sie funktionieren.“ Ihre Freundin Rieke findet sie dagegen „einfach faszinierend“!

Wurde kein Ei befruchtet, blutet die aufgebaute Schleimhaut ab – jetzt hast du deine Tage.

Bereits am ersten Tag der Blutung empfangen die Eierstöcke wieder das Hormonsignal von der Hirnanhangdrüse, so dass eine neue Eireifung beginnt. Die Menstruation ist also zugleich der Anfang eines neuen Zyklus.



TAMPONS, BINDEN UND ANDERER WÄSCHESCHUTZ

Auch wenn es dir manchmal mehr vorkommt: Insgesamt fließen bei einer Monatsblutung nur rund 0,1 Liter Flüssigkeit nach außen – das ist etwa der Inhalt einer Espressotasse. Um deine Wäsche vor lästigen Flecken zu schützen, hast du verschiedene Möglichkeiten.

BINDEN

Binden nehmen das Blut außerhalb der Scheide auf. Sie werden mit einem Klebestreifen im Slip festgeklebt. Binden gibt es in dicker und in dünner Form, mit Flügeln und ohne, mit und ohne Parfümierung. Die parfümierten Binden reizen bei manchen Frauen und Mädchen die Haut um den Scheideneingang und die Harnröhrenöffnung. Wechsle die Binde regelmäßig und wasch oder dusch dich, wenn du meinst, unangenehm zu riechen. Lauwarmes Wasser genügt dabei. Welche Binde du nimmst, hängt von der Stärke deiner Blutung ab. Nachts kannst du vorsichtshalber eine dickere Binde benutzen.

Slipenlagen können nützlich für die ausklingende Regelblutung sein. Sie sollten jedoch atmungsaktiv, also ohne Plastikfolie, sein, damit sich Hefepilze nicht so leicht vermehren und eine unangenehme Scheideninfektion hervorrufen können.

Gebrauchte Binden und Slipenlagen dürfen wie auch Tampons nicht ins Klo geworfen werden. Die meisten Toiletten verstopfen dann nämlich. Besser ist es, sie in Toilettenpapier oder in die Hülle einer neuen Einlage zu wickeln und in den Abfalleimer zu werfen. In vielen Toiletten liegen auch extra Hygienebeutel bereit.



Wenn es auf der Schultoilette Probleme mit der Entsorgung von Binden und Tampons gibt, kannst du zum Beispiel die Vertrauenslehrerin darauf ansprechen.

TAMPONS

Tampons werden in die Scheide eingeführt und nehmen dort das Menstruationsblut auf. Sie müssen etwa alle vier bis sechs Stunden gewechselt werden. Dazu ziehst du sie am Rückholbändchen aus der Scheide heraus. Wie ein Tampon benutzt wird, erfährst du auf der Packungsbeilage. In jedem Fall brauchst du ein wenig Übung. Wenn du einen unangenehmen Druck spürst, schieb den Tampon einfach noch etwas weiter hinein. Es ist nämlich unmöglich, dass ein Tampon zu weit eingeführt wird oder im Inneren des Körpers verloren geht.

Tampons gibt es in unterschiedlichen Größen. Am Anfang nimmst Du am besten die kleinsten. Da Tampons in die Scheide und nicht in die Harnröhre eingeführt werden, kannst du mit einem Tampon auch ganz normal zur Toilette gehen.

*„Ich mag am liebsten die Tampons mit der Einführhülse“, sagt Tabea, ihre Freundin Flori kommt dagegen besser ohne klar:
„Ich brauche beim Einführen das Gefühl in meinen Fingern.“*

Lass den Tampon möglichst nicht länger als acht Stunden in der Scheide und vergewissere dich, dass du ihn am letzten Tag der Blutung entfernt hast. Bleibt der Tampon zu lange in der Scheide, können sich dort Bakterien ansammeln und zu schweren Infektionen führen. Solltest du plötzlich hohes Fieber, starke Kopfschmerzen oder ungewohnten Schwindel bekommen, während du einen Tampon trägst und sonst eigentlich gesund bist, dann entferne ihn sofort und geh am besten zum Arzt oder zur Ärztin.

Außerdem sollten Tampons vorwiegend bei stärkeren Blutungen benutzt werden. Ist die Regel nur schwach, kann der Tampon die Scheidenschleimhaut austrocknen und sie dadurch anfällig für Infektionen machen. Besser sind dann dünne Binden oder Slipeinlagen. Nimm am besten atmungsaktive.

Übrigens: Beim Schwimmen und anderen Sportarten bieten Tampons einen optimalen und bequemen Schutz.



MENSTRUATIONSTASSEN

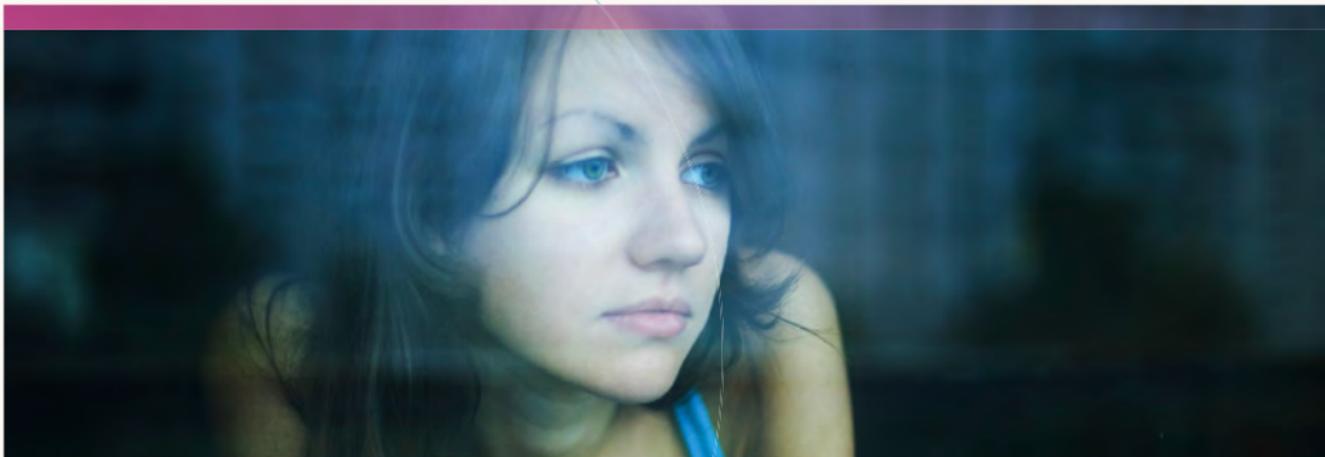
Die Menstruationstasse ist ein kleiner Behälter aus weichem Silikon, der gefaltet in die Scheide eingeführt wird. In der Vagina entfaltet sie sich und eine Saugwirkung entsteht, durch die die Tasse nicht verrutscht. Der kleine Behälter füllt sich dann mit Menstruationsblut und muss etwa alle 4 bis 8 Stunden in die Toilette entleert werden.

Danach muss sie mit Wasser abgespült werden und kann dann wieder eingesetzt werden. Die Menstruationstasse trocknet deine Scheide nicht aus und produziert keinen Müll. Sie hält jahrelang. Du kannst die Menstruationstasse im Internet bestellen und in manchen Drogerien kaufen. Es gibt sie mittlerweile in mehreren Modellen und unterschiedlichen Größen. Sie kostet ungefähr 20 Euro.

Sicherlich musst du erst ausprobieren, womit du am besten zurechtkommst. Jedes Mädchen kann selbst entscheiden, ob es das Menstruationsblut lieber außerhalb des Körpers in einer Binde auffängt oder Tampon beziehungsweise Menstruationstasse verwenden möchte, die in die Scheide eingeführt werden.

Tipp: Wenn du mit deiner nächsten Regel rechnest, kannst du einige Binden, Tampons und einen sauberen Slip in deine Tasche stecken. Und auch während der Tage solltest du immer genug Ersatz dabei haben.

Und noch eins: Blut im Slip oder auf der Bettwäsche spülst du am besten mit kaltem Wasser aus. In hartnäckigen Fällen helfen auch Gallseife oder Fleckensalz. Beides gibt es im Supermarkt und in Drogeriemärkten.



ALLES WIE IMMER ODER GAR NICHT? PICKEL, RÜCKENSCHMERZEN UND CO.

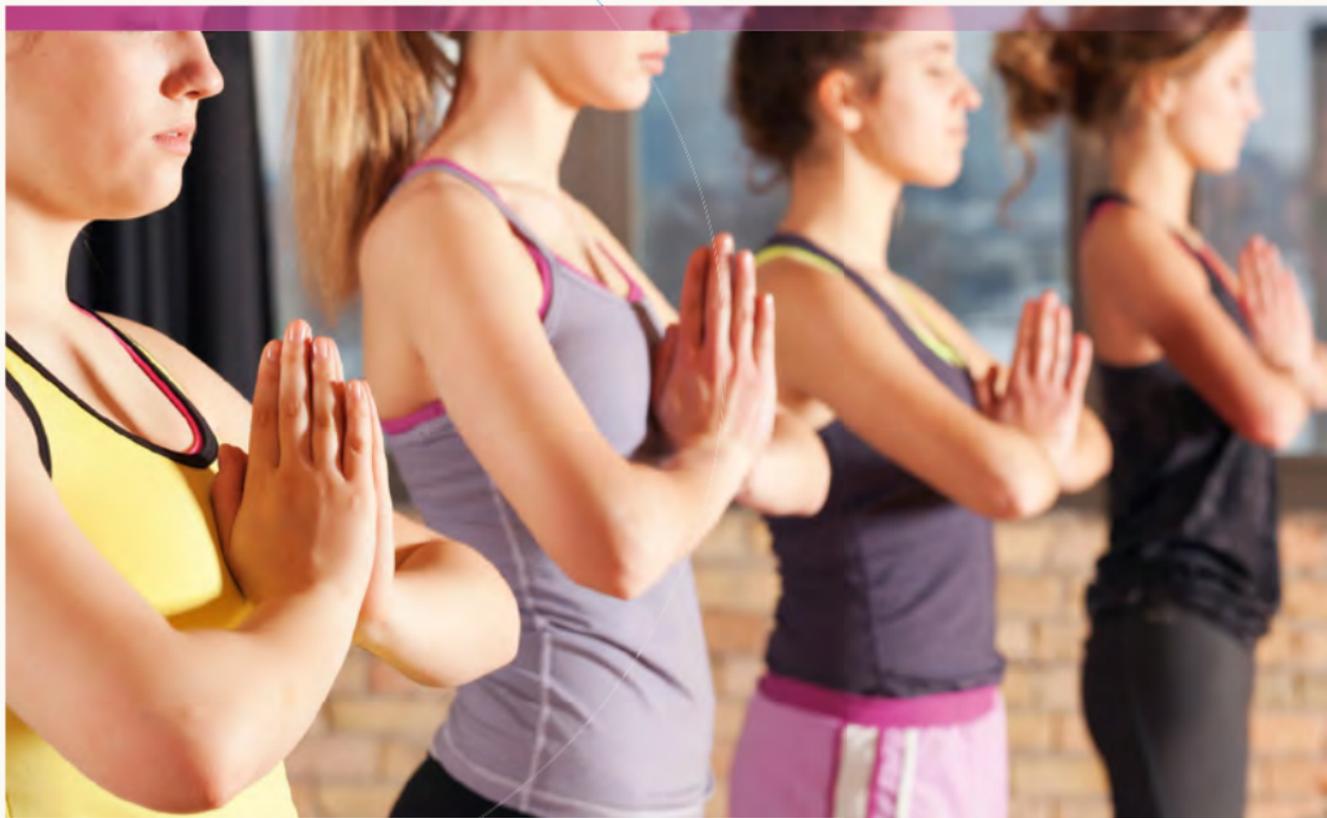
Bei manchen Mädchen oder Frauen ist die Monatsblutung einfach da, ganz ohne „Vorwarnung“. Andere spüren ihren Zyklus, manche haben ein Ziehen im Unterbauch oder Krämpfe, Schmerzen in der Nierengegend, manchen tun die Brüste, der Kopf oder der Rücken weh. Wenn du heftige Beschwerden hast, solltest du zu einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin gehen. Das ist auch wichtig, um auszuschließen, dass sich hinter den Schmerzen andere körperliche Ursachen verbergen.

„Bei mir kündigt sich die Regel immer mit einem Spannungsgefühl in den Brüsten an“, erzählt Nina. Lissi klagt regelmäßig über Kopfschmerzen. Und Charlotte sagt: „Ich habe noch nie Beschwerden gespürt.“

Bei Menstruationsschmerzen hilft alles, was den Körper entspannt. Es gibt auch pflanzliche und andere Schmerzmittel, die dir helfen können.

Übrigens: Pickel im Gesicht und Heißhunger auf Schokolade oder Kartoffelchips sind für viele Mädchen vor der Menstruation ganz normal. Das liegt am Gelbkörperhormon. Pickel und Heißhunger vergehen wieder, genauso wie das Sich-plötzlich-zu-dick-Fühlen. Zwar wird bis zur Menstruation vermehrt Wasser im Körper eingelagert, doch das wird nach der Regel wieder ausgeschwemmt.

Vom „prämenstruellen Syndrom“ (PMS, prämenstruell bedeutet „vor der Menstruation“), wirst Du vermutlich nicht betroffen sein, denn darunter leiden vorwiegend Frauen über 30. Häufig wird der Ausdruck etwas flapsig benutzt, um schlechte Laune oder Zickigkeit einer Frau zu erklären. PMS ist aber für manche Frauen ein ernstes gesundheitliches Problem.



WAS HILFT BEI MENSTRUATIONSPROBLEMEN?

„Bei mir funktioniert Ablenkung am besten“, erzählt Mona. „Vor allem Bewegung oder etwas unternehmen.“ Emmi-Lu mag es am liebsten ruhig: „Ich lege mich hin und nehme mir ein wärmendes Kissen, wenn ich Krämpfe kriege.“

Bei hartnäckigen Beschwerden können Yoga, Meditation oder autogenes Training beim Entspannen helfen.

Heilkräutertees – aus Frauenmantel, Melisse, Bibernelle, Brombeere, Dost, Kümmel, Pfefferminze und Kamille – wirken ebenfalls lindernd. Es gibt auch fertige Mischungen zu kaufen. Einfach einen Teelöffel Kraut mit kochendem Wasser aufbrühen, fünf Minuten ziehen lassen, absieben und in Ruhe genießen.

Übrigens: Ist die Regelblutung sehr stark, wird oft auch die Verdauung angeregt. Damit es keinen Durchfall gibt, verzichtest du dann besser auf abführende Nahrungsmittel wie Kleie, Leinsamen, Kümmel, Kirschen, Weintrauben, Trockenobst oder Honig. Wer unregelmäßige Zyklen und Regelbeschwerden hat, sollte Koffein eher meiden, denn durch dieses kann der Hormonhaushalt gestört werden.



BEWEGUNG, RUHE – ALLES, WAS GUTTUT!

„Tu, was dir guttut!“ Das gilt auch für Sport. Im Allgemeinen helfen Bewegung und Sport nämlich, Beschwerden erträglicher zu machen und sogar Schmerzen zu vertreiben.

Wenn du daran gewöhnt bist, regelmäßig sportlich aktiv zu sein, kannst du unbesorgt auch während deiner Tage damit weitermachen.

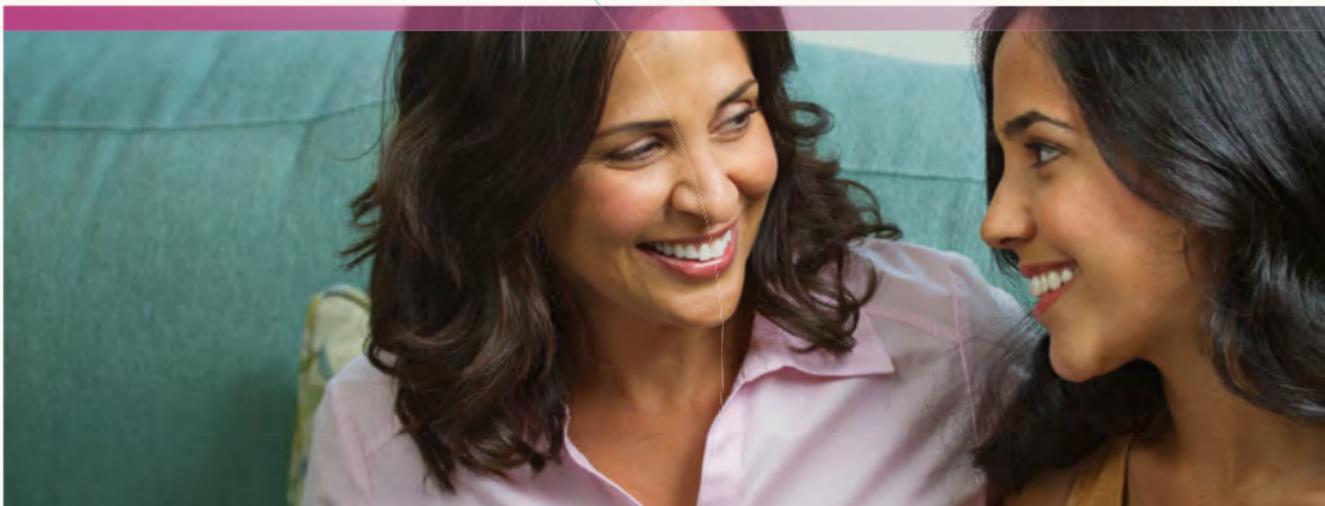
Es kann aber auch sein, dass du während deiner Menstruation einfach deine Ruhe haben und gar nichts tun willst. Dann gib diesem Bedürfnis getrost nach und schalte ab. Ob du während deiner Menstruation am Schulsport teilnimmst, solltest du selbst entscheiden können.

„Ich mag es eigentlich nicht, wenn die anderen Mädchen ihre Tage als Ausrede nehmen. Aber seit ich selbst meine Tage habe, will ich auch manchmal meine Ruhe haben“, erzählt Dalia.“

Manchmal hilft schon Wärme. Wenn der Regelschmerz beginnt, ruh dich mit einer Wärmflasche auf dem Unterleib aus. Oder dusch warm. Richte dabei den Wasserstrahl auf Bauch und Rücken. Warme Vollbäder wirken zwar auch entspannend und schmerzlindernd, sie können aber eine starke Menstruation noch mehr anregen und außerdem den Kreislauf belasten.

Einigen Frauen hilft es, ein Knie im Liegen oder Sitzen an die Brust zu ziehen.

Du kannst dir auch mit einer Massage helfen oder helfen lassen: Rechts und links der Lendenwirbelsäule sind zwei Druckpunkte. Sie stehen als Akupunkturpunkte mit der Gebärmutter in Verbindung. Wenn du diese beiden Punkte leicht kreisend mit den Fingerkuppen massierst, bessern sich die Regelschmerzen oder verschwinden sogar ganz. Diese Punktmassage sollte nur etwa eine halbe Minute dauern. Dann machst du eine ebenso lange Pause und anschließend wieder eine Massage. Das kannst du drei- oder viermal wiederholen. Wenn die Schmerzen danach nicht verschwinden, wiederholst du die Punktmassage nach etwa einer halben Stunde. Das geht auch ganz unauffällig in der Schule oder in der U-Bahn.



WENN DIE MENSTRUATION AUSBLEIBT

Du bist 16 und hast deine erste Regelblutung noch nicht gehabt? Dann solltest Du eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt feststellen lassen, ob gesundheitliche Probleme die Ursache sind.

Du hattest deine Periode schon länger regelmäßig und nun nicht mehr? Dann solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.

Manchmal bleibt eine Blutung aus, obwohl sie vorher schon einige Male regelmäßig kam. Dafür kann es mehrere Gründe geben:

- Seelische und körperliche Belastungen (zum Beispiel Probleme mit der Familie, Liebeskummer, Schulstress, Leistungssport, Krankheiten oder Reisen) können den hormonellen Ablauf stören
- Radikale Diäten oder Magersucht können zu einem unregelmäßigen Zyklus führen. Bleibt die Blutung aus, ist das ein Warnsignal, dass das Hungern den Körper ernsthaft schädigt. Rat und Unterstützung bieten in solchen Fällen viele Ärztinnen und Ärzte und auch eine Reihe von Beratungsstellen an
- Ein weiterer Grund für das Ausbleiben der Menstruation ist eine Schwangerschaft. Wenn du glaubst, du könntest schwanger sein, solltest du dir einen Schwangerschaftstest kaufen. Es gibt sie in der Apotheke und in Drogerien. Du kannst den Test auch bei einer Ärztin oder einem Arzt oder in einer Beratungsstelle machen lassen

Übrigens: Auch manche Verhütungsmittel können zum Ausbleiben der Menstruation führen (siehe Seite 30).



WIE BEEINFLUSSEN PILLE UND CO. DIE MENSTRUATION?

Um nicht schwanger zu werden, gibt es unterschiedliche Methoden der Verhütung. Barrieremethoden – Kondom, Diaphragma und Verhütungskappe – greifen nicht in den hormonellen Kreislauf ein. Andere Mittel zielen jedoch genau darauf ab. Dazu gehören die Pille, Hormonspiralen oder Hormonimplantate sowie Verhütungspflaster und Vaginalring.

Die Pille enthält Hormone in unterschiedlicher Zusammensetzung. Sie unterdrückt den Eisprung und verändert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Die monatliche Blutung wird durch eine mehrtägige Pause hervorgerufen, in der die Pille nicht eingenommen wird. Deshalb spricht man von einer „Hormonentzugsblutung“. Der Vaginalring funktioniert ähnlich, nur dass er in der Scheide liegt und dort drei Wochen lang Hormone in den Körper abgibt. Wenn er für eine Woche entfernt wird, setzt die Entzugsblutung ein.

Hormonelle Langzeitverhütungsmittel wie die Drei-Monats-Spritze oder Implantate führen oft zu Blutungsstörungen und Zwischenblutungen. Sie sind für sehr junge Mädchen nur in Ausnahmefällen geeignet, ebenso wie die Hormonspirale.

Anders wirken die Kupferspirale und die Kupferkette: Sie geben keine Hormone, sondern kleine Mengen Kupfer in den Körper ab. Dadurch werden die Spermien in ihrer Beweglichkeit gehemmt. Außerdem stört das Kupfer den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Bei der Kupferspirale kommt es häufig zu stärkeren Blutungen sowie Menstruationsschmerzen.

Grundsätzlich solltest du die Vor- und Nachteile der jeweiligen Verhütungsmittel genau abwägen. Sprich mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber! Du kannst dich auch an die Beraterinnen oder Berater von pro familia wenden.

Ganz wichtig: Schwanger kannst Du auch während deiner Tage werden. Wenn nämlich die Spermien in deinem Körper noch leben, sobald der Eisprung eintritt. Schließlich überleben manche Spermien bis zu acht Tage. Also solltet ihr auch während der Tage verhüten.



ANDERE LÄNDER, ANDERE ZEITEN

Mädchen bekommen ihre erste Regel, die Menarche, heute in Deutschland meist zwischen dem elften und dem 15. Lebensjahr. Das ist im Durchschnitt drei Jahre früher als noch vor 100 Jahren. Man sagt, dass vor allen Dingen bessere Ernährungs- und Lebensbedingungen der Grund dafür sind.

Wann die Menarche eintritt, hängt auch vom Klima ab. Frauen in den Polargebieten haben ihre erste Regel oft erst mit 20, Mädchen aus wärmeren Gegenden wie Afrika oder Indien häufig schon mit zehn Jahren und früher.

Nach einigen Regeln im Islam dürfen muslimische Frauen nicht am Gebet teilnehmen, wenn sie ihre Tage haben. Auf einigen Inseln im Pazifik müssen sich Frauen während ihrer Menstruation in bestimmten Häusern aufhalten.

Einige Völker betrachten das Menstruationsblut auch als Reinigung des Körpers. So versuchen die Männer eines Stamms in Neuguinea, sich wie die Frauen zu „reinigen“, indem sie sich die Arme oder den Penis einritzen, bis Blut fließt.

In Japan benutzen viele Frauen Einweghandschuhe für Tampons, um das Blut nicht zu berühren. Übrigens: Tampons sind vermutlich die älteste Form, das Menstruationsblut aufzufangen. Jedenfalls sollen schon die Römerinnen in der Antike kleine Wollröllchen benutzt haben. Ab 1930 wurden in den USA die ersten Tampons industriell hergestellt. Industriell gefertigte Binden gibt es erst seit Ende des 19. Jahrhunderts. Sie waren anfangs für Schauspielerinnen und Tänzerinnen bestimmt.

Manche Völker beachten die Menstruation gar nicht, manche sehen sie negativ. Andere feiern ein Fest, wenn ein Mädchen seine Menarche hat (Kongo / Afrika). Dann werden die Freude am Frausein und der Stolz über die Fruchtbarkeit gefeiert.



SAG, WAS DIR ENTSPRICHT UND WAS DU BRAUCHST

Finde heraus, was dir in der Zeit der Menstruation gut tut. Wenn du dich lieber zurückziehst, ist das in Ordnung. Genauso ist es okay, wenn du alles tust, was auch an den anderen Tagen zu deinem Leben gehört.

Lass dich nicht verunsichern, wenn andere Probleme mit deinen Tagen haben. Jungen und Männer wissen häufig wenig über die Hintergründe und körperlichen Abläufe der Menstruation. Das kann dazu führen, dass sie albern oder genervt reagieren, weil sie selbst unsicher sind. Erklär ihnen, was mit dir los ist. Je unbefangener du selbst mit deiner Regel umgehst, desto leichter fällt es auch anderen.

Sich während der Menstruation selbst zu befriedigen oder Sex zu haben, ist für einige Mädchen und Frauen (und auch für manche Männer) völlig normal. Andere haben gar keinen Lust auf Sex oder scheuen den Kontakt mit dem Menstruationsblut. Am Ende ist es eine ganz persönliche Entscheidung – gesundheitliche Gründe sprechen jedenfalls nicht dagegen.

Manche Mädchen möchten ihren Familienmitgliedern oder ihrem Freund nicht sagen, dass sie ihre Tage haben. Das ist in Ordnung, denn deine Menstruation kannst du als deine Privatsache betrachten. Aber sie ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang, der dich nicht behindert, und mit dem du gut umzugehen lernst.

Deine regelmäßige Blutung sagt dir: Du bist eine gesunde Frau und du kannst ein Kind bekommen! Da darfst du stolz und glücklich sein.



BERATUNG UND ÄRZTLICHE HILFEN

Die Pubertät und die Menstruation sind ganz normale Vorgänge und kein Grund, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Doch wenn du dir Sorgen machst – vielleicht wegen Schmerzen, der Stärke deiner Menstruation oder auch wegen der Unregelmäßigkeit deines Zyklus – dann solltest du dir einen Arzt oder eine Ärztin suchen.

Lass dir telefonisch einen Termin geben und stell dabei gleich klar, dass du zunächst nur ein Beratungsgespräch und noch keine Untersuchung wünschst.

In dem Gespräch solltest du dir genau erklären lassen, was eventuell untersucht werden soll und wie die Untersuchung genau vonstattengeht. Wenn du etwas nicht verstehst, dann frag nach – so lange, bis du es wirklich verstanden hast.

Auch in einigen pro familia Beratungsstellen arbeiten Ärztinnen.

Bei pro familia hast du das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was dich zu uns führt, wir nehmen dich ernst und behandeln deine Anfragen vertraulich. Deine Privatsphäre bleibt gewahrt, denn wir sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und beraten dich auch anonym.

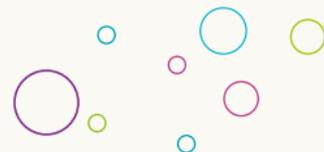


ZUM WEITERLESEN

Clara Henry: Ja, ich hab meine Tage. So what?, Weinheim 2016

Sylvia Schneider: Das Mädchen-Fragebuch. Wachsen und erwachsen werden, Wien 2015

Aufregende Jahre – Jules Tagebuch,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
www.bzga.de



Bildnachweis:

iStockphoto.com: © Renphoto (S. 2 /links), © edfuentesg (S. 2 /rechts), © valzhina (S. 4),
© Elenathewise (S. 6 /links), © Joey Boylan (S. 6 /rechts), © quavondo (S. 10), © theboone (S. 14 /links),
© Lightstar59 (S. 16), © piskunov (S. 22), © YinYang (S. 26), © digitalskillet (S. 28),
© Todor Tsvetkov (S. 36), © poba (S. 38)
fotolia.com: © photocreo (S. 14), © mario beauregard (S. 32 /links), © contrastwerkstatt (S. 32 /rechts)
photocase.de: © pollography (Titel), thanos25red (S. 34)
123rf: © belchonock (S. 20)

Impressum: © 2013 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband
Mainzer Landstraße 250 – 254, 60326 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 25 95 77 90, www.profamilia.de
2. überarbeitete Auflage 2018, 620.000 – 700.000.
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Text: Harriet Langanke
Redaktion: Claudia Camp

