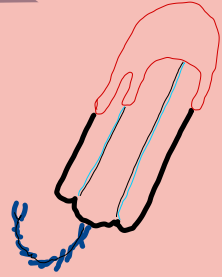
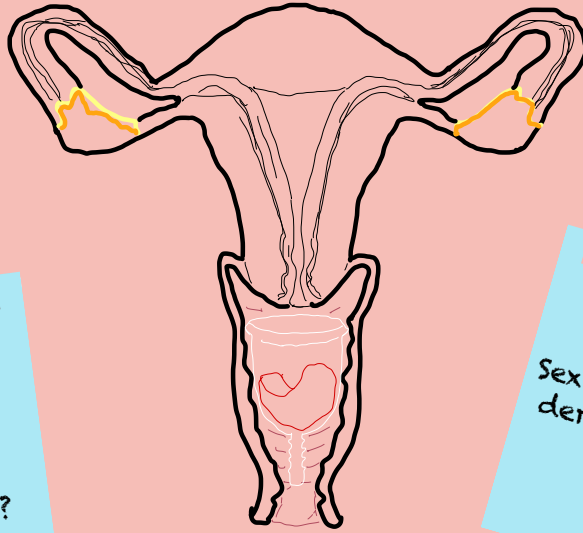
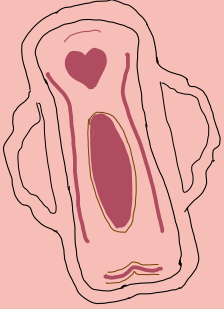


Good to know

Alles über die Periode



Was kann ich für
meine Partnerin
während der
Periode machen?

Sex haben während
der Periode, geht
das?

Entjungfert mich
der Tampon???



Hallo liebe Leser*innen,

wir, der Projektkurs „Sexuelle Aufklärung“ der QI, verfolgen das Ziel, euch über das Thema rund um Sexualität aufzuklären und zu informieren. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, eine Schülerzeitung

zu entwerfen, die Inhalte und eure Fragen zum Thema Sexualität und Aufklärung beantwortet. Die Zeitschrift trägt den Namen „Good to know“ und soll regelmäßig mit neuen Ausgaben erscheinen.

Unser Team, bestehend aus 12 motivierten und ambitionierten Schülern*innen der QI und unserer Kursleiterin Frau Hippert, möchte so viele von euch wie möglich erreichen und aufklären. Eure Fragen, unabhängig von wem sie gestellt werden und welches Thema sie behandeln, könnt ihr uns über den Briefkasten der SV zukommen lassen. Es gibt keine falschen oder komische Fragen!!!

Jetzt kommt natürlich die Frage auf, warum uns das Thema so wichtig ist? Ist dafür nicht der Sexualekundeunterricht gedacht? Wir sind grundlegend der Meinung, dass der Sexualekundeunterricht für den Umfang dieses Themas nicht ausreichend ist. Themen wie z.B. Diversität, Kulturalität und sexuelle Orientierung gewinnen zwar mehr Aufmerksamkeit, aber leider nicht genug in der Schule. Lehrer*innen fühlen sich nicht ausreichend informiert und können deshalb nicht all unsere Fragen beantworten. Zudem ist das bereitgestellte Schulmaterial nicht mehr zeitgemäß. Demnach sind wir der Auffassung, dass dieses Thema mehr Aufmerksamkeit bekommen sollte. Wir haben ein Recht auf zeitgemäße, ausreichende und klischeefreie Aufklärung.

Bei Fragen, Kritik oder Anregungen gerne bei Frau Hippert melden.

Wir freuen uns auf eure Fragen!

Bis dahin, euer Projektkurs „sexuelle Aufklärung“.

**Alles ist
Normal!!!**

Fragen & Antworten

Frage:

„Mein Freund hat eine Kondom-Allergie!
Was soll/kann ich tun?“

Antwort:

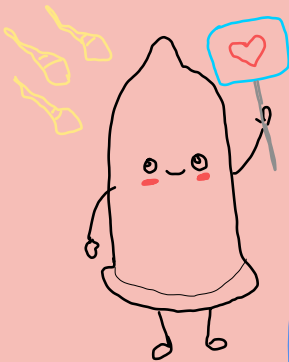
Kondome sind wichtig und schützen,
deshalb könnt ihr latexfreie Kondome
verwenden.

Frage:

Wie viel Blut verliere ich während
meiner Periode?

Antwort:

Durchschnittlich verlierst du 5 -80
Milliliter Blut, dieser Wert ist je nach
Frau unterschiedlich.



Frage:

„Ich verwende ein Kondom mehrmals-wasche es und trockne es
auf der Heizung. Wie oft kann ich das machen?“

Antwort:

Man sollte ein Kondom niemals mehrfach nutzen, denn die Gefahr
schwanger zu werden oder Krankheiten zu verbreiten ist hoch.
Außerdem werden beim Waschen die Mikroorganismen des
Kondoms getötet, durch anschließendes Trocknen auf der
Heizung wird das Kondom (Latex) angegriffen und ist somit nicht
mehr sicher, denn es wird brüchig und reißt schneller.

Frage:

Kann man mit Tampons
verhüten?

Antwort:

Nein, man kann mit
Tampons nicht verhüten!

Fragen & Antworten



Frage:

Kann ich durchs Küssen schwanger werden ?

Antwort:

Nein, durchs Küssen wird man nicht schwanger.

Frage:

Kann der Arzt erkennen, ob ich mich selbstbefriedigt habe?

Antwort:

Nein, der Arzt kann nicht erkennen, ob du dich selbst befriedigst.

Frage:

Ist es schlimm, wenn die Brüste nicht gleich groß sind ?

Antwort:

Nein, es ist nicht schlimm, wenn die Brüste nicht gleich groß sind. Es kommt sogar sehr häufig vor, dass Brüste nicht symmetrisch sind, man braucht sich keinerlei Sorgen machen!

Frage:

Kann ich mit Kopfschmerztabletten verhüten?

Antwort:

Nein, man kann nicht mit Kopfschmerztabletten verhüten!

Fragen & Antworten

Frage:

Was kann ich für meine Freundin während der Periode machen?

Antwort:

Frag deine Partnerin, was sie gerne machen würde. Grundsätzlich hilft immer eine Wärmflasche und frische Luft!

Frage:

Sex haben während der Periode, geht das?

Antwort:

Ja, das funktioniert. Aus medizinischer Sicht spricht nichts gegen den Sex während der Periode, es müssen das aber beide wollen und sich damit wohlfühlen. Kondom solltet ihr trotzdem benutzen!



Mythos Jungfernhäutchen

Jeder und jede von euch hat bestimmt schonmal was von dem Jungfernhäutchen gehört. Dieses Jungfernhäutchen gibt es gar nicht! Der bessere Begriff ist Hymen. Damit ist ein Saum an der Öffnung der Vagina gemeint. Dieser Saum sieht bei jeder Person unterschiedlich aus. Das Hymen kann breiter, schmaler, fransig, durchlöchert, teilweise oder ganz verschlossen sein. Die Form verrät nichts darüber, ob eine Person schon Sex hatte oder nicht. Es kann sich ein Leben lang verändern und nach einer Verletzung wieder zusammenwachsen und aussehen wie vorher.

Es gibt auch keinen Knall, wenn es reißt. Außerdem kann ein Tampon dein Hymen nicht verletzen oder zum Reißen bringen, da das Hymen elastisch ist.

Good to know – Die Periode

In unserer Gesellschaft wird die Periode oft mit Scham besetzt, viele Menschen wollen nicht darüber sprechen -> doch das muss aufhören!

Wir wollen euch ohne Scham erklären, was die Periode eigentlich ist, wie lange sie dauert und welche Produkte man benutzen kann. Denn eigentlich sind menstruierende Menschen Schöpfer*innen, in ihnen entsteht Leben, das Mächtigste, was ein Mensch kann.

Die Periode ist ein Teil des sogenannten Zyklus. Um die Periode zu verstehen, muss man den Zyklus verstanden haben. Der Zyklus dauert durchschnittlich etwa 23 bis 35 Tage (ähnlich wie Mondphasen) und kann in vier Phasen (wie Jahreszeiten) unterteilt werden, die wir euch nun erklären möchten:

Die vier Phasen des Zyklus

Mit dem Erwachsenwerden (das startet schon, wenn wir in die Pubertät kommen) tritt ungefähr einmal im Monat für ein paar Tage die Monatsblutung ein. Manche nennen sie auch Tage, Regel, Menstruation oder Periode. Das ist ganz normal, es muss sogar so sein, damit man rein theoretisch irgendwann ein Kind bekommen kann, wenn man das möchte. Die Monatsblutung gehört zu einem Kreislauf (Zyklus), der in jedem menstruierenden Körper stattfindet. Hierbei werden jeden Monat Dinge, die der Körper für eine Befruchtung benötigt, aufgebaut und wenn er sie dann nicht mehr braucht, wieder abgestoßen. Dieses Abstoßen geschieht mithilfe von Blut, der Periode, und stellt den Beginn des Kreislaufes dar:

Der erste Tag der Menstruationsblutung stellt also den Beginn des Menstruationszyklus dar.

Die Menstruation: Findet im Körper keine Befruchtung statt, wird die Gebärmutter Schleimhaut wieder abgebaut. Das führt dann zur Blutung.

Die Blutung dauert zwischen 3-7 Tage. Es werden ca. insgesamt 20-60ml Blut abgestoßen und bei manchen Menschen kann dies Schmerzen verursachen. Das passiert, weil die Gebärmutter sich zusammenzieht.

Menstruierende Personen erleben ihre Periode unterschiedlich, während einige Personen nur ihre Blutung bekommt leiden andere unter Müdigkeit, Rückenschmerzen, Unterleibkrämpfen, Pickeln und Wasser Einlagerungen. In dieser Zeit hilft es oft, sich auszuruhen und sich warm zu halten. Vielen hilft es auch, sich zu bewegen oder die Beine hochzulegen, um die Unterleibskrämpfe zu lindern. Achte in dieser Zeit auf deinen Körper und tu, was dir gut tut.

Follikelphase: Nach der Menstruation reifen Eizellen heran, die befruchtet werden können und die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf. Es gibt zwei Eierstöcke im Körper. An einem dieser Eierstöcke reifen die Eizellen pro Zyklus heran. Die Eizellen sind von Bläschen umgeben. Diese Bläschen nennt man auch

Follikel. Du fühlst dich optimistisch und hast gute Laune. Du hast wieder Lust, Freunde zu treffen und bist kreativ. Dein Körper möchte wieder bewegt werden.

Diese Eizellreifung dauert ca. 14 Tage.

Eisprung: Beim Eisprung platzt der Follikel und springt von den Eierstöcken in den Eileiter.

Dieser Eisprung wird durch den Anstieg eines Hormons ausgelöst, das luteinisierende Hormon (LH). In dieser Zeit kann eine Befruchtung stattfinden. Die ideale Zeit für eine Befruchtung beginnt zwei Tage vor dem Eisprung und endet am Tag nach dem Eisprung. Wenn du nicht verhütet, besteht in dieser Zeit eine hohe Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden. In dieser Phase fühlst du dich fantastisch und voller Energie. Den Eisprung findet man ca. um den 13.-16. Tag des Zyklus. Das kann aber von Person zu Person unterschiedlich sein.

Lutealphase: Wenn die Eizellen nicht befruchtet werden, absorbiert der Körper diese wieder, nur der sogenannte Gelbkörper überlebt aus dem geplatzten Follikel. Im Gelbkörper wird das Hormon Progesteron gebildet. Dieses sorgt dann während der Periode dafür, dass die Schleimhaut der Gebärmutter abgebaut wird. Am Anfang der Phase hat der Körper viel Energie, aber auch Gefühle wie Angst, Wut und Traurigkeit sind normal. Der Bauch kann sich angespannt und schwer anfühlen. Achte auf dich und deinen Körper tu, was dir gut tut.

Die Lutealphase dauert ca. von Tag 17 bis Tag 28 des Zyklus.

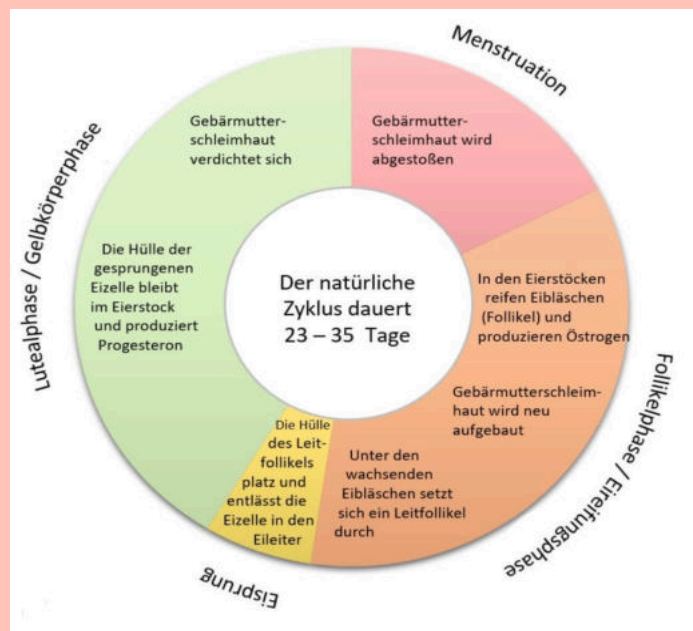


Abb.1: <https://kulmine.de/magazin/menszyklopaedie/zyklus/>, 14.12.23.

Das Periodenblut und was mache ich damit?

Das Periodenblut zeigt, dass dein Körper gesund und stark ist, es ist also etwas Gutes. Es besteht meistens aus 50% Blut, so wie Schleimhautteilchen und Vaginalsekret, weshalb es dickflüssiger als normales Blut ist. Während der Periode verlierst du um die 20-60 ml Blut, was ungefähr 2-4 Esslöffeln entspricht. In dieser Zeit reinigt sich der Körper innerlich mental, körperlich wie auch emotional. Durch den Verlust des Blutes verliert dein Körper auch Nährstoffe wie Eisen und Kalzium, weshalb es wichtig ist, in dieser Zeit auf deine Ernährung zu achten.

Das Periodenblut kann verschiedenen Farben annehmen, die Auskünfte über deine Gesundheit geben können. Auf dem Bild könnt ihr sehen, wie Periodenblut aussehen kann und wann ihr einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen solltet.

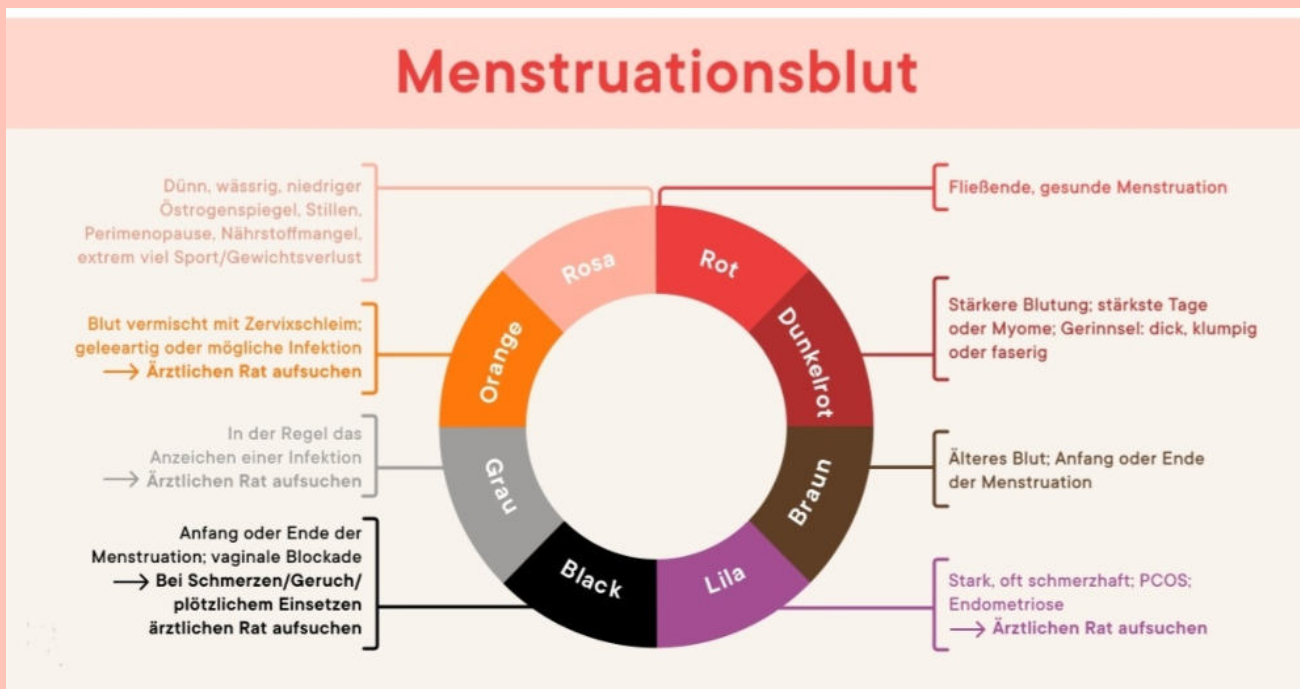


Abb.2: Günther, Emma: <https://hellocloe.com/de/artikel/menstruation/blutklumpchen-waehrend-der-menstruation-wie-entstehen-sie>, 12.12.2023.

Wohin mit dem Blut?

Es gibt viele verschiedene Produkte und Möglichkeiten, die du während der Periode nutzen kannst. Wir wollen dir die aus unserer Sicht wichtigsten vorstellen, Vor- und Nachteile nennen und ein paar Tipps geben. Natürlich musst du selbst schauen, womit du dich am wohlsten fühlst. Probier es aus, man muss sich an manches auch erstmal gewöhnen.

Binden: Welche Binde du nimmst, hängt von der Stärke deiner Blutung ab, die im Laufe der Periode auch nachlässt. Nachts kannst du vorsichtshalber eine dickere Binde benutzen, natürlich kann es trotzdem immer passieren, dass auch mal was daneben geht, das ist ganz normal und nervt total.

Wenn deine Regelblutung ausklingt, sind Slipeinlagen die beste Option. Am besten achtest du auf atmungsaktive Modelle aus möglichst natürlichen Inhaltsstoffen.

Tampons: Für die Benutzung von Tampons braucht am Anfang ein wenig Überwindung. Ein Tampon ist eine kleine Rolle aus Baumwolle, die in die Vagina eingeführt wird und dort das Blut auffängt. An einem kleinen Faden, kannst du den Tampon wieder herausziehen.

Einführen: Mit dem Daumen und dem Mittelfinger kannst du die Schamlippen bei Seite schieben und anschließend mit dem Zeigefinger den Tampon steuern. Probiere aus, in welcher Richtung er sich am einfachsten einschieben lässt. Wenn du Widerstand spürst, versuche dich wieder auf das Entspannen zu konzentrieren und ändere ein wenig die Richtung. Das Einführen sollte keine Schmerzen verursachen. Während der ersten Tage, wenn die Blutung stärker ist, kann es sein, dass du deinen Tampon alle drei bis sechs Stunden wechseln musst. An schwächeren Tagen, gegen Ende der Periode, kann auch ein kleinerer Tampon für gewöhnlich sechs bis acht Stunden lang getragen werden. Dabei solltest du beachten einen Tampon nie länger als insgesamt 8 Stunden zu tragen.

Welche Tampon-Größen gibt es? – Es gibt viele verschiedene Größen. Die Bezeichnungen L und R stehen nicht für linke oder rechte Vagina, sondern für einen leichten oder regulären Blutfluss. Zudem gibt es Super und Super Plus Tampon Größen. Je nach Zyklus und abhängig davon, an welchem Tag des Zyklus du dich befindest, verändert sich die Stärke der Blutung und somit auch die Größe der Tampons.



Abb.3: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/tampons-set-mit-mini-normal-und-super-size-realistisch-isoliert_16409370.htm#query=tampon&position=0&from_view=keyword&track=sph&uuiid=e0fb46dc-0f6b-4d0f-88ef-69ef8739d792, 12.12.23.

Wichtig!: Binden und Tampons sind Einmalprodukte, das bedeutet, dass sie nach der einmaligen Benutzung entsorgt werden müssen. Zudem muss man sich bewusst sein, dass diese Produkte mit Bleichmittel hergestellt werden, was ihnen diese klinisch weiße Farbe verleiht. Dies ist auch der Grund, weshalb man beides regelmäßig wechseln muss, um dieses Bleichmittel nicht in den Körper aufzunehmen. Ausgenommen davon sind Stoffbinden und Stoff-Tampons. Diese können mehrmals verwendet werden. Nach der Nutzung wäscht man diese einfach in der Kochwäsche.

Menstruationstasse:

Die Menstruationstasse ist ein Gefäß, das in die Vagina eingeführt wird. In der „Tasse“ wird das Blut aufgefangen und kann in die Toilette entleert werden. Sie sieht ein bisschen aus, wie ein Eierbecher. Das Material ist Latex oder Silikon und es werden verschiedene Größen und Farben angeboten. Die Tasse sitzt erst dann richtig, wenn man sie nicht mehr spürt. Das Einsetzen benötigt ein wenig Übung, weshalb es für manche Überwindung bedeutet. Die Tasse kann immer wieder verwendet werden und die Gefahr „Auszulaufen“ ist sehr gering.

Am Ende der Periode muss die Tasse einmal ausgekocht werden, zwischendurch reicht die Reinigung mit warmem Wasser.

So wählst du die perfekte Menstruationstasse für dich:

BLUTUNGS- STÄRKE	● ○ ○	● ● ○	● ● ● ○	● ● ● ●	● ● ● ● ●
TASSEN- LÄNGE	I 58 mm	I 65 mm	I 68 mm	I 65 mm	I 68 mm
DURCH- MESSER	∅ 42 mm	∅ 42 mm	∅ 42 mm	∅ 47 mm	∅ 46 mm
VOLUMEN	25 ml	29 ml	32 ml	38 ml	40 ml
VERGLEICH NORMALER TAMPON					
DEINE TASSE	S	M1	M2	L1	L2

Abb.4.: <https://www.greenist.de/mylily-menstruationstasse.html>, 12.12.23.

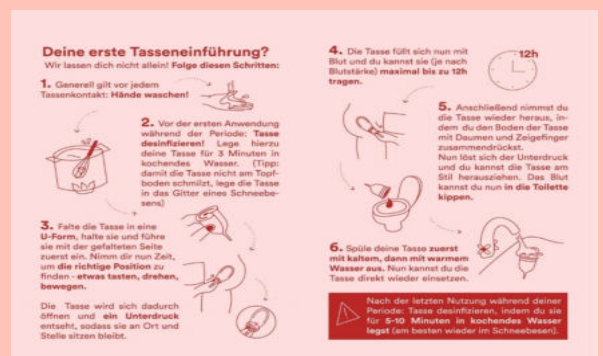


Abb. 5: <https://buy.thefemalecompany.com/blogs/perioden-ratgeber-menstruationstasse-einfuehren-die-anleitung>, 12.12.23.

Periodenunterwäsche: Periodenunterwäsche ersetzt viele Tampons. Es sind Unterhosen, die durch mehrere saugfähige und auslaufsichere Schichten das Blut einfach in der Unterhose auffangen. Das heißt, du ziehst den Slip an, wie jeden regulären Slip, den du bereits besitzt und bist somit gewappnet für deine Periode.

Periodenunterwäsche ist super bequem. Sie drückt nicht und ist damit besonders gut für schmerzempfindliche Menstruierende geeignet.

Am Ende des Tages müssen die Unterhosen unter kaltem Wasser ausgewaschen und bei 60° gewaschen werden.

Aus ressourcensparender Sicht ist Periodenunterwäsche im Vergleich zu herkömmlichen Menstruationsartikeln wie Binden und Tampons empfehlenswert, da sie deutlich weniger Müll produziert. Letztendlich ist Periodenunterwäsche eine sinnvolle Ergänzung auf dem Markt für Monatshygiene und eine Möglichkeit, Müll zu vermeiden.

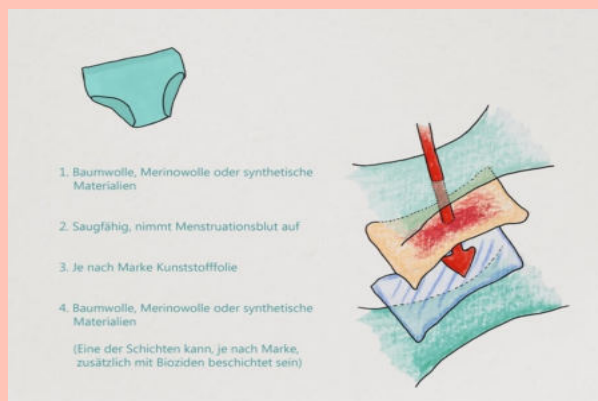


Abb.6: <https://kulmine.de/magazin/menstruation/warum-es-bei-kulmine-keine-periodenunterwaesche-gibt>, 12.12.23.

Menstruationsschwamm/ Softtampon: Ein Soft-Tampons besteht anders als andere Tampons nicht aus Baumwolle, sondern aus einem speziellen weichen schleimhautverträglichen Schaummaterial. Es dient ausschließlich als Hygieneartikel während der Menstruation. Die Schwämme sind flexibler als Tampons und können leicht an deine individuelle Größe angepasst werden, da du etwas davon abschneiden kannst. Auch den Schwamm kannst du wiederverwenden und unter Wasser auswaschen und wieder einführen.



Abb.7: <https://nevernot.de/products/easy-bundle?variant=42273565311189>, 12.12.23.

Menstruationsscheibe: Die Menstruationsscheibe ist ein gummiartiger Teller, welcher im Vaginalkanal sehr weit oben sitzt und dort direkt das Blut abfängt. Das Entleeren des Blutes kann ohne vollständiges Entfernen der Scheibe aus der Vagina gemacht werden, dafür wird die Scheibe durch leichten Druck der Beckenbodenmuskeln oder mit Hilfe der Finger vorne angehoben und das Blut entleert. Die Scheibe sollte auf jeden Fall nach ca.8 Stunden entfernt und gereinigt werden.

Bei Nachfragen zu diesem oder anderen Themen freuen wir uns über eure Nachrichten im SV Briefkasten.

Quellen

Fragen:

Kondomallergie:

<https://www.meinmed.at/krankheit/latexallergie/2046#:~:text=Machen%20Sie%20bei%20einem%20Arztbesuch,Apotheken%20oder%20im%20Erotikfachhandel%20erh%C3%A4ltlich,11.1.2024>.

Blutverlust während Periode:

<https://erdbeerwoche.com/meine-regel/menstruations-basics/>, 11.1.2024.

Kondom mehrmals verwenden?

https://www.meine-nicolai-apotheke.de/gesundheit_heute/seite/Kondom.10378#:~:text=Kondome%20dürfen%20nur%20einmal%20benutzt,penis%20aus%20der%20Scheide%20herauszuziehen,12.1.2024.

Verhütung durch Tampons?

<https://www.bravo.de/verhuetung-mit-tampons-268861.html>, 12.1.24.

Schwanger durch Küssen?

<https://www.kukksi.de/kann-man-vom-kuessen-schwanger-werden,12.1.2024>.

Kann ein Arzt Selbstbefriedigung erkennen?

<https://www.vital.de/gesundheit/frauengesundheit/kann-man-sehen-wenn-jemand-haeufig-masturbiert-gynaekologin-klaert-auf-8157.html>, 12.1.24.

Brüste nicht gleich groß?

<https://www.nike.com/de/a/bruste-unterschiedliche-grossen-naqs>, 11.1.2024.

Mit Kopfschmerztabletten verhüten?

<https://eat smarter.de/blogs/live-smarter/wechselwirkungen-lebensmittel-und-anti-baby-pille>, 11.1.2024.

Knutschfleck krebberregend?

<https://www.kukksi.de/ist-ein-knutschfleck-gefaehrlich>, 11.1.2024.

Sex während der Periode?

<https://www.dak.de/dak/doktorsex---alles-ueber-sexuelle-aufklaerung/sex-waehrend-der-periode-2559540.html#/>, 12.1.2024.

Mythos Jungfernhäutchen?

Beck, Nadine; Schilling, Rosa; Bayer, Sandra: Sex in Echt. Offene Antworten auf deine Fragen zu Liebe, Lust und Pubertät, Hamburg 2022, S.40f..

Literatur Artikel Periode:

Heymann, Antje: Happy Period. So lernst du deinen Zyklus und Körper lieben, 2021.

Beck, Nadine; Schilling, Rosa; Bayer, Sandra: Sex in Echt. Offene Antworten auf deine Fragen zu Liebe, Lust und Pubertät, Hamburg 2022.

Internetseiten:

www.vulvani.com

www.Regelschmerzen.de

www.flexikon.doccheck

www.Cyclotest.de

www.Simpleclub.com

www.mediherz-shop.de

www.erdbeerwoche-shop.com

Bildquellen:

Abb.1: <https://kulmine.de/magazin/menszyklopaedie/zyklus/>, 14.12.23.

Abb.2: Günther, Emma: <https://helloclue.com/de/artikel/menstruation/blutklumpchen-waehrend-der-menstruation-wie-entstehen-sie>, 12.12.2023.

Abb.3: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/tampons-set-mit-mini-normal-und-super-size-realistisch-isoliert_16409370.htm#query=tampon&position=0&from_view=keyword&track=sph&uuid=e0fb46dc-0f6b-4d0f-88ef-69ef8739d792, 12.12.23.

Abb.4: <https://www.greenist.de/mylily-menstruationstasse.html>, 12.12.23.

Abb.5: <https://buy.thefemalecompany.com/blogs/perioden-ratgeber/menstruationstasse-einfuehren-die-anleitung>, 12.12.23.

Abb.6: <https://kulmine.de/magazin/menstruation/warum-es-bei-kulmine-keine-periodenunterwaesche-gibt>, 12.12.23.

Abb.7: <https://nevernot.de/products/easy-bundle?variant=4227356531189>, 12.12.23.

