

Mädchenprojekt MAXI

im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

Prießnitzstr. 55, 01099 Dresden
Tel.: (0351) 895 12 09
Fax: (0351) 804 05 06
e-mail: medea-maxi@gmx.de
Internet: www.medeia-dresden.de

Öffnungszeiten MEDEA

Montag 16.00 – 18.00 Uhr
Dienstag 10.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 18.30 Uhr

Offene Beratungszeiten für Mädchen:

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat (außer in den Ferien), 14.30 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung.
Die Beratung ist kostenlos.

E-mail-Beratung/ E-mail-Information

Wenn Ihr Fragen habt oder Euch einfach informieren möchtet, bieten wir Euch unter medea-maxi@gmx.de anonyme Beratung und Information an.

Lageplan:



Du findest uns in der Prießnitzstr. / Ecke Bischofsweg

- * mit der Linie 13 bis Haltestelle Alaunpark
- * mit der Linie 11 bis Haltestelle Diakonissenweg
- * mit den Linien 7 / 8 Haltestelle Bischofsweg

Herausgeberin:

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.
Stand: September 2007

Wir danken der Gleichstellungsbeauftragten des Regierungspräsidiums Dresden für die Übernahme der Druckkosten.

ZYKLUS UND MENSTRUATION

5



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.



MEDEA

Mädchenprojekt MAXI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

WAS IST EIGENTLICH DER ZYKLUS?

Zyklus ist ein lateinisches Wort und bedeutet Kreislauf, regelmäßige Wiederkehr. Wenn wir vom Zyklus reden, meinen wir den weiblichen Hormonzyklus, der sich bei allen Frauen (bis zu den Wechseljahren) regelmäßig wiederholt und die Zeit zwischen dem ersten Tag der Blutung bis zum Einsetzen der nächsten Periode bezeichnet.

Etwa zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr setzt die Hormonproduktion ein und Du bekommst Deine Periode zum ersten Mal; was sich übrigens 6-10 Monate vorher durch weißen Ausfluss aus der Scheide ankündigt.

In vielen Büchern steht, der Zyklus sollte 28 Tage dauern, aber das stimmt so nicht. Wenn Dein Zyklus ein paar Tage kürzer oder länger ist, dann ist das auch normal, es gibt eine Spanne von 20 bis 36 Tagen. In den ersten 3 Jahren ist der Zyklus noch unregelmäßig und muss sich erst noch einpendeln!

In den Eierstöcken reifen jeden Monat zu Beginn eines Zyklus einige Eibläschen mit Eizellen darin, die das Hormon Östrogen bilden. Das Östrogen sorgt dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut wird, damit sich eventuell eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Außerdem verflüssigt es den Schleim in der Scheide, der für die Ernährung und den Transport der Samenzellen zuständig ist.

Wenn die Eizelle reif ist, platzt das Eibläschen und das Ei springt in den Eileiter, durch den es in die Gebärmutter transportiert wird. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, löst sie sich auf und wird mit Blut ausgeschieden:

Die Menstruation beginnt!

Die Gebärmutter zieht sich zusammen, um Teile der Schleimhaut wieder abzustößen, was sich oft durch einen ziehenden Schmerz im Unterleib oder im Rücken bemerkbar macht. Die Blutgefäße öffnen sich, die Schleimhaut beginnt zu bluten und löst sich in kleinen Stücken ab.



DIE PERIODE

Für die monatliche Blutung der Frau gibt es viele Bezeichnungen: Menstruation oder Mens, Regel, Periode, „Tage“, „Zeug“, „rote Woche“ - Du kennst vielleicht noch andere Namen.

In einigen Ländern wurde und wird die Menarche – das ist die erste Menstruation eines Mädchens – besonders gefeiert und die Mädchen bekommen Geschenke.

In allen Kulturen haben sich immer wieder eine Menge Gebote und Verbote um die Menstruation gerankt. Es war vielen unheimlich, dass Frauen regelmäßig bluten, ohne sich verletzt zu haben und es hat ihnen wohl auch Angst gemacht. Auch heute noch gibt es Vorstellungen darüber, was Mädchen nicht tun sollten, wenn sie ihre Tage haben, z.B. schwimmen, Sport treiben, Geschlechtsverkehr.

Wenn Du Dich dabei wohlfühlst, kannst Du alles machen, was Du willst!

Heutzutage wissen wir, dass es ganz natürliche Vorgänge sind, die zur Blutung führen.

Trotzdem ist es immer noch ein Thema, über das in der Öffentlichkeit kaum gesprochen wird, obwohl ja schließlich die Hälfte der Bevölkerung davon betroffen ist. Achte doch z.B. einmal auf die Werbung für Binden und Tampons, wie verklemmt da die Periode behandelt wird.

Am besten ist, Du akzeptierst Deine Tage als besondere Tage und gehst möglichst natürlich damit um, denn sie begleiten Dich fast ein Leben lang und eine positive Einstellung trägt auch zu einem guten Gefühl während Deiner Periode bei!

DEINE TAGE SIND BESONDERE TAGE. NUTZE SIE FÜR DICH UND LASS ES DIR GUT GEHEN!



PRAKTISCHE TIPPS

Es gibt inzwischen Binden und Tampons in vielen verschiedenen Größen und Ausführungen. Auch wenn Du noch Jungfrau bist, ist es normalerweise kein Problem, Tampons (beginne mit der kleinsten Größe!) zu verwenden. Das Jungfernhäutchen ist elastisch und groß genug, um einen Tampon in die Vagina (lat. für Scheide) zu schieben und auch voll gesogen wieder herauszubekommen. Wenn Du Dir nicht ganz sicher bist, dann teste es doch mit einem oder zwei Fingern und probiere vorsichtig aus, wie weit sich das Häutchen dehnen lässt.



Manche Mädchen verwenden lieber Binden, andere Tampons. Es gibt da kein richtig oder falsch, Du musst selbst ausprobieren, was Dir angenehmer ist. Wenn Du nur Tampons benutzt, kann die Scheide allerdings leichter austrocknen und Du bist anfälliger für Pilzinfektionen.

Viele Mädchen haben Schmerzen während ihrer Periode. Das kommt daher, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht, um das Blut und die Schleimhaut abzustößen. Hilfreich ist hier Entspannung.

Es gibt viele verschiedene Entspannungsmöglichkeiten. Finde heraus, was für Dich am besten passt: ein heißes Bad und eine Wärmflasche oder ein kaltes Fußbad, Sport und Bewegung oder lieber Ruhe. Du kannst Dich auch massieren (lassen)!

Es gibt viele Kräutertees, die Dein Wohlbefinden durch ihre entkrampfende, beruhigende Wirkung unterstützen können, z.B. Frauenmantel, Kamille oder Melisse.

Wenn Deine Schmerzen so groß sind, dass das alles nichts nützt, musst Du Fachleute oder eine Frauenärztin aufsuchen. – Du kannst Dich auch im FMGZ MEDEA beraten lassen.

Wir haben übrigens interessante Bücher zu diesem Themenbereich, die du Dir gerne ansehen und ausleihen kannst!