

Ist das schon alles?



Bildquelle: Buch „Kriegen das eigentlich alle?“

pro familia

Menstruation



Das haben wir heute vor

- Menstruation – was ist das eigentlich?
- Was mache ich, wenn ich meine Tage bekomme?
- Schmerzen bei der Menstruation – was kann ich tun?
- Menstruation auf verschiedenen Sprachen
- kritisches Hinterfragen – Bluten ohne Scham!
- weiterführendes Material



BLUTEN
OHNE
SCHAM

Was ist das eigentlich?

Lat. „Geschehen,
dass alle Monate
wieder kehrt“

Menage 11 - 16

Menopause 45/55

Weißfluss als
Ankündigung

Was ist das eigentlich?

Demonstration mit Paomi



Auch hilfreich: glitter clit

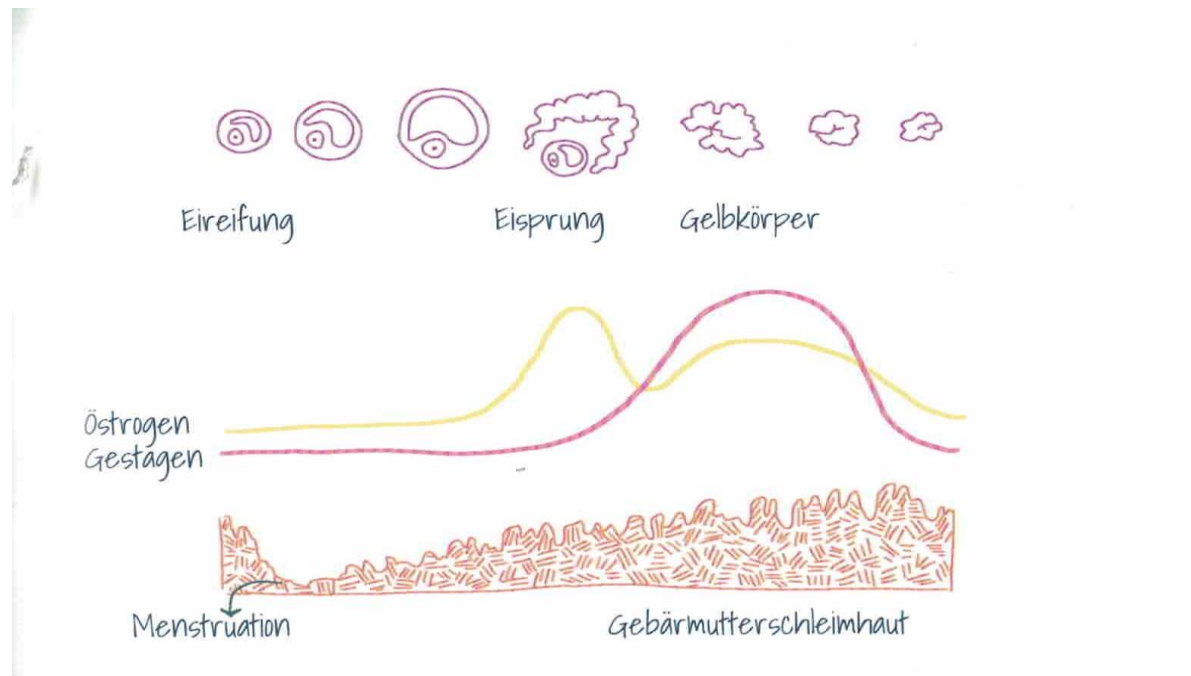


vielma.at



Was ist das eigentlich?

Der Verlauf des Zyklus



Bildquelle: Buch „da unten“ Über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungscomic

Was mache ich, wenn ich meine Tage bekomme?

MENSTRUATIONSHYGIENE

TAMPONS

Die Darstellung der Saugfähigkeit ist standardisiert. Ein Tropfen zeigt die niedrigste, sechs Tropfen die höchste Saugfähigkeit.

Tampons müssen alle 4-8 Stunden gewechselt werden, sonst besteht das Risiko eines toxischen Schocksyndroms.

Nach der Verwendung im Müllimer entsorgen - nicht das Klo runterspülen, sonst verstopft es. Eine menstruierende Person verwendet im Jahr etwa 350 Tampons. Nach zehn Jahren entspricht das fünf Mal der Höhe des Eiffelturms.

Teilweise werden in der Herstellung gesundheits-schädliche Inhaltsstoffe wie Aufheller und Pestizide verwendet.

Die Viskose-Watte trocknet teilweise auch die natürliche Feuchtigkeit der Vagina aus.

Rückhaltbändchen

Kopf aus Viskose-Watte

Für notwendige Gebrauchsgüter gibt es in Deutschland die ermäßigte Mehrwertsteuer von 7%. Neben beispielsweise Brot auch für Kaviar und Schnittblumen.

Tampons und Binden fallen in die Kategorie »Luxus-artikel« und werden mit 19% versteuert.

MENSTRUATIONSTASSEN

Werden aus medizinischem Silikon oder Naturkautschuk hergestellt.

In Einzelfällen lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe. Krebsauslösende Weichmacher haben nichts in der Vagina zu suchen!

Eine Menstruationstasse kostet um die 20 Euro und kann etwa zehn Jahre verwendet werden. Zum Vergleich: Für Tampons werden in zehn Jahren etwa 250 Euro ausgegeben.

MENSTRUATIONUNTERWÄSCHE + WASCHBARE BINDEN

Funktionieren beide nach dem gleichen Prinzip:

Luft

Bakterien

Flüssigkeit und Blut

Die oberste Schicht bleibt trocken. (Nein, du sitzt nicht in deinem eigenen Blut!)

Nach der Verwendung im Waschbecken mit kaltem Wasser ausspülen, dann ganz normal waschen.

Hält die Blutmenge von etwa zwei Tampons.

Bildquelle: Buch „da unten“ Über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungscomic

Was mache ich, wenn ich meine Tage bekomme?

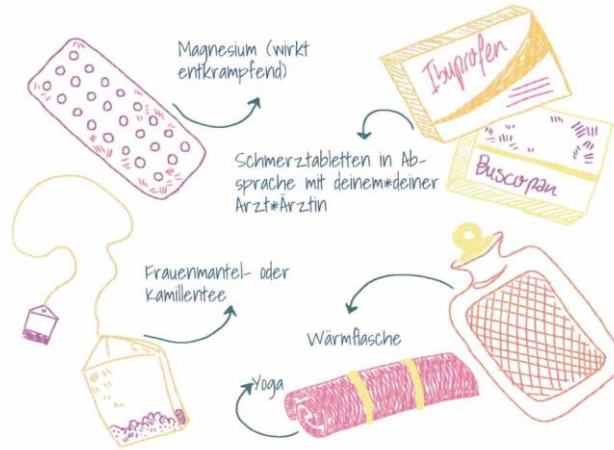


Bildquelle: Buch „da unten“ Über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungscomic

Schmerzen bei der Menstruation – was kann ich tun?

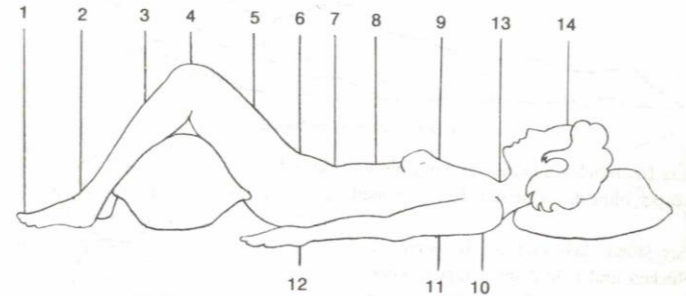
Starke Schmerzen? Ab zur Frauenärzt*in!

HILFE BEI MENSTRUATIONSSCHMERZEN



Bildquelle: Buch „da unten“ Über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungscomic

Entspannungsübungen und Anwendungen



6.12 Eine Entspannungsübung, um Menstruationskrämpfe zu lösen

6.12 Eine Entspannungsübung ist die schrittweise bewusste Lockerung aller Muskeln von den Zehen bis zum Kopf. Dafür legst du dich auf einen festen Untergrund mit einem Kissen unter dem Kopf und einem unter den Beinen, damit sie höher liegen. Zur Entspannung konzentrierst du dich darauf, dass jeder Muskel – einer nach dem anderen – schlaff und locker wird. Eine Lockerung der Bauchmuskeln kann auch zur Entspannung der Gebärmutter, die ja auch ein Muskel ist, beitragen.



6.13 Erster Schritt der Kobraübung, um Menstruationskrämpfe zu lösen

6.13 Die Kobraübung kann bei Kreuzschmerzen helfen. Du legst dich flach auf eine harte Fläche, am besten auf den Fußboden.

Bildquelle: Buch „Frauenkörper neu gesehen. Ein illustriertes Handbuch

Schmerzen bei der Menstruation – was kann ich tun?



Bildquelle: Instagram-Account von Einhorn

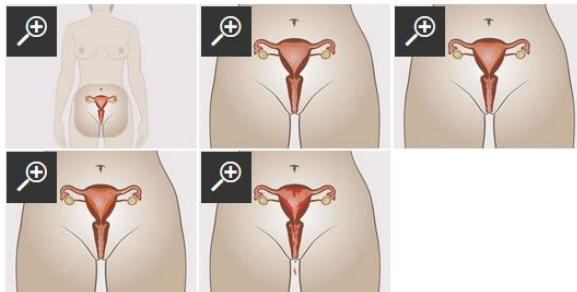
Menstruation auf verschiedenen Sprachen



Wenn die Eizelle nicht **befruchtet** wird, wird die Frau nicht schwanger. Schleimhaut und **Blut** fließen aus der Gebärmutter in die **Scheide** und aus dem Körper. Das heißt **Monatsblutung** (Menstruation).

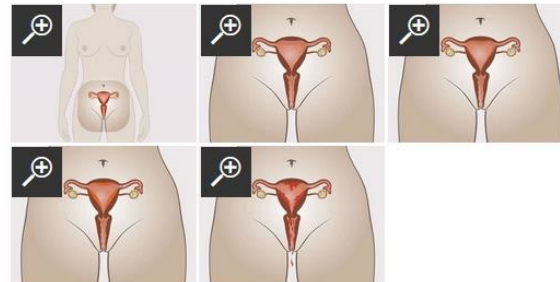
Eine Monatsblutung dauert ungefähr drei bis sieben Tage. Die Dauer ist bei jeder Frau unterschiedlich. Neue Schleimhaut beginnt wieder zu wachsen und ein neuer **Zyklus** beginnt.

Das Blut der Monatsblutung kann mit verschiedenen Mitteln aufgefangen werden. Dazu gehören **Binden**, **Tampons**, **Menstruationsschwämmchen** oder die **Menstruationstasse**.



تتراوح فترة الحيض من ثلاثة إلى سبعة أيام، حيث تختلف الفترة من سيدة إلى أخرى. يبدأ غشاء مخاطي جديد في النمو، ومن ثم تبدأ **دورة شهرية** جديدة.

يمكن استعمال وسائل مختلفة لامتصاص أو تجميع دم دورة الحيض، من ضمن هذه الوسائل **الفوط الصحية** و**فوط التامبون** و**إسفنجة الحيض** و**كأس الحيض**.



دورة الحيض الأولى

تصبح الفتاة خصبة أثناء فترة **البلوغ**، والتي تكون عادة في سن 11 إلى 15 عاماً. عندما تصبح الفتاة خصبة، تستطيع إنجاب أطفال. تبدأ **خصوبة** الفتاة منذ أول عملية تبويض لها، وبالتالي فإنها يمكن أن تصبح حاملاً قبل نزول أول دورة حيض. كما يمكن أن يحدث الحمل من خلال **أول اتصال جنسي**.

<https://www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/monatsblutung/>

Kritisches Hinterfragen – Bluten ohne Sham!



- Was soll meine Menstruation mit Weiblichkeit zu tun haben?
- Warum finden so viele Mensis Blut eklig?
- Warum sind Mens- Produkte Luxusgüter?
- Warum gibt es in ‚Männer‘ Toiletten keine Mülleimer?
- Warum werden Menstruierende in manchen Gesellschaften weggesperrt?
- Warum werden Geburten gefeiert, aber nicht die Monatsblutung?
- Warum wird so wenig über Menstruation gesprochen?
- Warum wissen cis- Männer so wenig über Menstruation?
- Warum sind auf (fast) allen Mens- Produkten Blümchen, Schmetterlinge etc. und keine Dinos oder andere coole Sachen?
- Warum darf mein Körper nicht nach mir riechen?

**manche männer
menstruieren.
manche frauen nicht
viele anders.**

Woher k...

Bildquelle: Broschüre „Splash. Das Periodensystem“

Weiterführendes Material

- Auf Klo: <https://www.youtube.com/watch?v=dk98YW4PZol>
- Ausfluss – Schule gegen Sexismus: <https://pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus/2021/03/17/warum-wir-ueber-ausfluss-sprechen-muessen/>
- Free bleeding – Schule gegen Sexismus: <https://pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus/2021/01/06/was-ist-free-bleeding/>
- Mythos Jungfernhäutchen: <https://pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus/2020/11/04/gibt-es-das-jungfernhaeutchen-ueberhaupt/>
- Demonstrations-Set ob: <https://www.ob.de/service-fuer-schulen-und-praxen>



Bildquelle: Buch „Der Ursprung der Welt“

BILU T E N
OH N E I
S T C H A M

Literatur und Broschüren

Alica Läuger: „‘da unten‘ über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungscomic“

Dr. Laura Méritt: „Frauenkörper neu gesehen. Ein illustriertes Handbuch“

Jan von Holleben, Antje Helms: „Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden“

Broschüre BZgA: „Aufregende Jahre. Lauras Tagebuch“

<https://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/aufregende-jahre-jules-tagebuch/>

Literatur und Broschüren

Broschüre BZgA: „Sex n' Tipps – Mädchenfragen“

<https://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/sexualaufklaerung/sex-n-tipps-maedchenfragen/>

Broschüre Pro familia: „Menstruation“

https://www.profamilia.de/publikationen?tx_pgextendshop_pi1%5Baction%5D=show&tx_pgextendshop_pi1%5Bcontroller%5D=Item&tx_pgextendshop_pi1%5Bproduct%5D=1&cHash=de4f63fc14bf5b867fa991e50b5b0338

Broschüre AK Gender*Queer Leipzig: „Splash. Das Periodensystem“

Radiosendung „Eine Stunde Liebe“ mit Franka Frei

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/menstruation-warum-die-periode-uns-alle-etwas-angeht>