

Erste Fragen zur Menstruation

Die meisten Mädchen bekommen ihre erste Periode zwischen 9 und 16 Jahren. In diesem Alter erleben sie verschiedene körperliche und psychische Veränderungen. Diese können oftmals nicht direkt von den Mädchen zugeordnet werden und werfen bei ihnen viele Fragen auf. Locken Sie Ihre Schüler:innen gleich zu Unterrichtsbeginn aus der Reserve, zum Beispiel mit den folgenden Fragen, die rasch an das Thema heranführen und für eine aufgelockerte Atmosphäre sorgen:



Was glaubt ihr, wie viel Flüssigkeit Mädchen bzw. Frauen während ihrer Menstruation verlieren?

Die geschätzten Mengen der Schüler:innen liegen meist erheblich höher als die „halbe Tasse“. Tatsächlich sind es im Schnitt, während des gesamten Menstruationszeitraums, nur ungefähr 40 – 60 Milliliter Flüssigkeit. Bei Einnahme der „Pille“ ist es meist weniger.

Welche Umschreibungen und Bezeichnungen für die Menstruation kennt ihr?

Typische Umschreibungen sind beispielsweise: „seine Tage haben“, „Monatsblutung“, „die Regel“, „Periode“, „Besuch von Tante Rosa“, „roter Mond“ oder „rote Woche“.

Wisst ihr, woher sich das Wort „Menstruation“ ableitet und was der Mond damit zu tun hat?

Menstruation kommt vom lateinischen Wort „mensis“ = Monat und vom griechischen Wort „mene“ = Mond. Ein Mondmonat zählt circa 28 Tage und entspricht der Länge eines durchschnittlichen Menstruationszyklus.

Welche Arten von Menstruationshygieneartikeln kennt ihr bzw. von welchen habt ihr schon gehört?

Es gibt eine Vielzahl an Frauenhygieneprodukten. Zum Beispiel Binden, Tampons, Slipeinlagen und Menstruationstassen. Alternativ kann auch Menstruationswäsche getragen werden.

Was glaubt ihr, muss in Bezug auf Sport und Bewegung beachtet werden?

Während der Periode ist Sport kein Problem. Bewegung kann sogar entkrampfend bzw. schmerzlindernd wirken, weil dadurch die Durchblutung gefördert wird.

Ist Schwimmen während der Tage möglich?

Ja. Schülerinnen müssen sich keine Sorgen über etwaiges Auslaufen machen, wenn sie vor dem Schwimmen einen frischen Tampon einführen.