Alles geregelt!

... und trotzdem manchmal ziemlich durcheinander

Infos für Mädchen von o.b.

In Leichter Sprache

Was steht auf welcher Seite?

Hallo! Seite 1

Wie verändert sich in der Pubertät dein Aussehen? Seite 2-4

Warum bekommen Frauen die Periode? Seite 5-7

Für alle deine Tage: Infos zu Tampons, Binden und mehr Seite 8-9

Über Tampons Seite 10-11

Unsere Antworten auf häufige Fragen Seite 12-15

Hallo!

Denkst du auch manchmal:
Ich bin irgendwie durcheinander.
Alles verändert sich.

Zum Beispiel:

- Warum habe ich plötzlich Pickel?
- Warum wachsen Haare, wo noch **keine** waren?
- Warum bin ich manchmal traurig?
- Wie wird es sein, wenn ich meine Periode bekomme?

Die Erwachsenen sagen zu dir:
Du kommst in die Pubertät.
Du wirst erwachsen.
Aber was heißt das genau?
Das heißt zum Beispiel:
Du machst mehr Sachen ohne deine Eltern.
Dein Körper verändert sich.

Die Pubertät ist für alle Mädchen ähnlich.
Die meisten Mädchen kommen mit etwa 10 Jahren in die Pubertät.
Die Pubertät dauert dann etwa 5 bis 6 Jahre.
Aber das ist bei jedem Mädchen etwas anders.
Viele Mädchen haben Fragen,
wenn sie in die Pubertät kommen.

Das erklären wir in diesem Heft:

- Was passiert mit dir in der Pubertät?
- Warum bekommst du deine Periode?
- Wie benutzt man Tampons?

Auf geht's!

Dein o.b. Team
o.b. ist eine große Tampon-Marke.

Wie verändert sich in der Pubertät dein Aussehen?

Du wächst in der Pubertät

Du wirst größer.
Aber auch dein Becken wächst.
Das siehst du daran, dass deine Hüfte breiter wird.
Das ist wichtig,
damit du später Kinder auf die Welt bringen kannst.

Deine Haut verändert sich

Wegen der Pubertät schwitzt du mehr.
Und deine Haut wird fettiger.
Dadurch bekommt man manchmal Pickel.
Regelmäßig duschen ist jetzt wichtig.
Und du kannst anfangen, Deo zu benutzen.

Deine Geschlechtsteile wachsen

Vielen Mädchen tun die Brüste weh.
Das ist normal, wenn die Brüste wachsen.
Übrigens: Deine linke und deine rechte Brust
sind **nicht** immer gleich groß.

Auch wenn du sie **nicht** so gut sehen kannst:
Auch deine anderen Geschlechtsteile wachsen.
Mädchen und Frauen haben:

- eine **Vagina**.
  Das spricht man so aus: Wa-gi-na.
  Viele Menschen sagen dazu: Scheide.
- eine **Vulva**.
  Das spricht man so aus: Wul-wa.
  Viele Menschen sagen dazu: Scham.
  Du kannst dir deine Vulva ansehen.
  Dafür kannst du einen kleinen Spiegel nehmen.
  Halte den kleinen Spiegel zwischen deine Beine
  und drehe den Spiegel zu dir.
  Es gibt die äußeren Vulvalippen
  und die inneren Vulvalippen.
  Bei einigen Frauen sind die inneren Vulvalippen
  zwischen den äußeren versteckt.
- eine **Gebärmutter**.
  Auch sie wächst in der Pubertät.
  In der Gebärmutter kann ein Kind wachsen.

Dir wachsen Haare

Dir wachsen Haare unter den Achseln und an der Vulva.
Das ist normal.
Du musst die Haare **nicht** abrasieren.

Vielleicht hast du weiße Flecken in der Unterhose

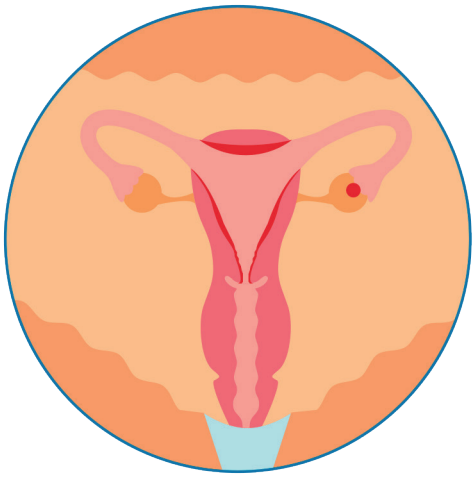
Deine Vagina bildet mehr Feuchtigkeit.
Vielleicht siehst du weiße Flecken in der Unterhose.
Das nennt man: **Weißfluss**.
Der Weißfluss ist ganz normal.
Er schützt deine Vagina vor Keimen.
Der Weißfluss juckt **nicht** und brennt auch **nicht**.

Du bekommst die Periode

Mit der Pubertät bekommst du die Periode.
Die Periode heißt auch: Menstruation.
Manche sagen auch:
Ich habe meine Regel oder meine Tage.
In den ersten 1 bis 2 Jahren in der Pubertät
kommt die Periode noch **nicht** regelmäßig.
Wenn du älter bist,
bekommst du die Periode etwa einmal im Monat.
Dann läuft etwas Blut aus der Vagina.
Die Periode dauert etwa 3 bis 7 Tage.

Mehr Infos findest du auf unserer Internet-Seite:
www.ob.de

Warum bekommen Frauen die Periode?



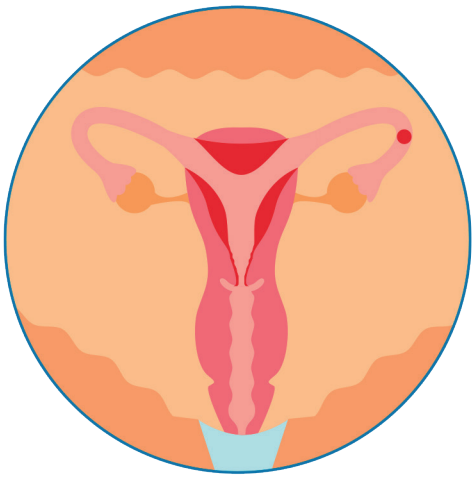
Mädchen und Frauen haben im Bauch
2 Eierstöcke.
Schon seit der Geburt sind darin die Eizellen.

Wenn Mädchen in die Pubertät kommen,
wachsen die Eizellen.
Jeden Monat rutscht eine Eizelle
aus einem Eierstock in einen Eileiter.
Das nennt man: Eisprung.
Der Eileiter verbindet Eierstock und Gebärmutter.

Du fragst dich vielleicht:
Habe ich auch schon einen Eisprung?
Das merkst du daran,
dass du das erste Mal deine Periode bekommst.
Ab dann kannst du schwanger werden,
wenn du Sex hast.

Nach dem Eisprung

Die Gebärmutter hat innen eine Schleimhaut.
Die Schleimhaut wird nun dick und weich.
Man kann sich das so vorstellen:
Die Gebärmutter bereitet ein Bett vor,
in dem das Ei liegen und wachsen kann.

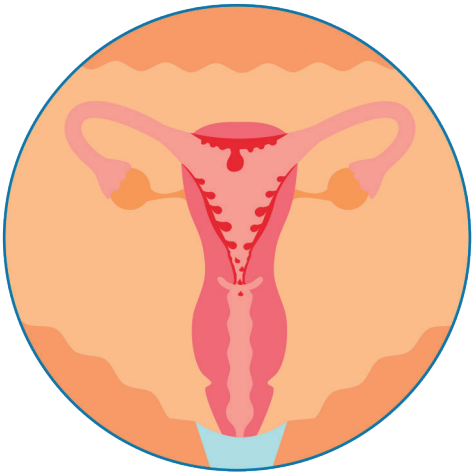


Wann wird eine Frau schwanger?

Eine Frau hat in der Zeit um den Eisprung herum
Sex mit einem Mann.
Bei Männern wachsen ab der Pubertät
Samen im Hoden.
Der Samen trifft beim Sex auf ein Ei im Eileiter.
Der Samen befruchtet das Ei.
Das befruchtete Ei kommt
im Bett von der Gebärmutter an.
Dann kann es dort zu einem Baby heranwachsen.
Die Frau ist dann schwanger.
Nach etwa 9 Monaten wird ein Baby geboren.

Wenn eine Frau schwanger ist,
bekommt sie **keine** Periode.

Dein Körper verändert sich in der Pubertät also,
damit du später ein Kind bekommen kannst.



Wann bekommt eine Frau ihre Periode?

Wenn die Eizelle auf **keinen** Samen trifft,
löst sich die Eizelle auf.
Die Gebärmutter hat ihr „Ei-Bett“ umsonst gemacht.
Darum wird nach etwa 2 Wochen
die Schleimhaut wieder dünner.
Was **nicht** gebraucht wird, löst sich ab.
Dabei blutet es auch ein bisschen.
Die Frau hat ihre Periode.

Übrigens:
Es ist nur wenig Blut,
auch wenn es dir vielleicht viel vorkommt.
Während der Periode ist es
etwa eine halbe, kleine Tasse.

Danach fängt alles von vorne an.
Diesen Ablauf nennt man auch:
Zyklus, das heißt Kreislauf.
Du hast deine Periode etwa alle 4 Wochen,
also einmal im Monat.

In den ersten 1 bis 2 Jahren in der Pubertät
kommt die Periode noch **nicht** regelmäßig.

Wir haben noch mehr Infos über die erste Periode.
Du kannst dir Videos auf TikTok oder You Tube ansehen.
Unser Kanal heißt: o.b. Deutschland.
Das sind die Links:
TikTok: www.tiktok.com/@o.b._de
YouTube: www.youtube.com/@obdeutschland

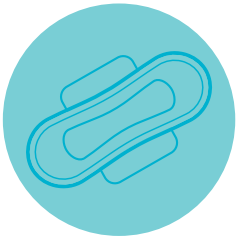
Für alle deine Tage:
Infos zu Tampons, Binden und mehr

Deine Periode ist also ganz normal.
Und du sollst alles so machen können wie an anderen Tagen.
Zum Beispiel zum Sport gehen oder Freunde treffen.
Deine Periode soll dich **nicht** stören.
Darum gibt es viele Möglichkeiten,
wie du das Blut auffangen kannst.

Slip-Einlagen:

Slip-Einlagen klebst du einfach in die Unterhose.
Sie saugen den Weißfluss auf.

Vielleicht weißt du **nicht**,
wann deine nächste Periode beginnt.
Dann kannst du zur Sicherheit
eine Slip-Einlage benutzen.
Eine Slip-Einlage kann auch etwas Blut aufsaugen.



Binden:

Eine Binde klebst du auch einfach in die Unterhose.
Dein Blut läuft aus der Vagina in die Binde.
Die Binde saugt das Blut auf.

Tampons:

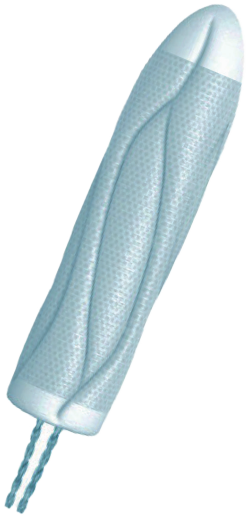
Einen Tampon schiebst du vorsichtig in die Vagina.
Der Tampon saugt das Blut auf.
Das Blut fließt also **nicht** raus.
Die Haut und die Schamhaare bleiben sauber.
Man sieht **nicht**, dass du Tampons trägst.
Du kannst Tampons gut beim Sport
und Schwimmen tragen.

Wichtig:
Benutzte Binden, Slip-Einlagen und Tampons
muss man in den Müll werfen.
Man darf sie **nicht** ins Klo werfen,
weil sonst die Rohre verstopfen.

Menstruations-Tassen:
Das sind kleine Becher aus ganz weichem Plastik.
Wenn man sie faltet,
sind sie etwa so groß wie ein Tampon.
Man schiebt einen Becher in die Vagina.
In dem Becher sammelt sich das Blut.
Wenn man den Becher leert oder wechselt,
muss man ihn gut reinigen.
Dann kann man den Becher immer wieder benutzen.

Perioden-Unterwäsche:
Perioden-Unterwäsche sieht ganz normal aus.
Aber die Unterwäsche hat mehr Stoff,
der das Blut aufsaugt.
Das ist ähnlich wie bei Binden.
Aber die Unterwäsche kannst du waschen.
Du musst sie **nicht** wegwerfen,
wenn du sie wechselst.

Über Tampons



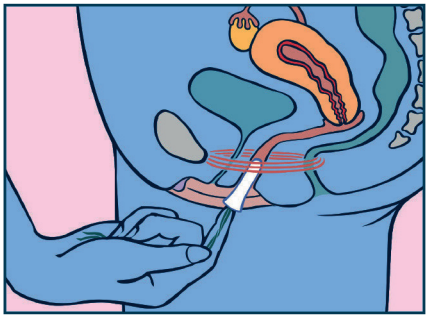
Tampons gibt es in verschiedenen Größen.
Die kleinste Größe heißt: Mini.
Die mittlere Größe heißt: Normal.
Es gibt auch größere Größen, die heißen:
Super und Super Plus.

Willst du Tampons ausprobieren?
Fang am besten mit der kleinsten Größe Mini an.
Wechsel die Tampons regelmäßig nach 4 bis 8 Stunden.
Entferne den alten Tampon.
Dann kannst du einen neuen benutzen.
Benutze immer nur einen Tampon.
Führe vor dem Schlafen einen neuen Tampon ein.
Wechsel den Tampon dann gleich morgens nach dem Aufstehen wieder.

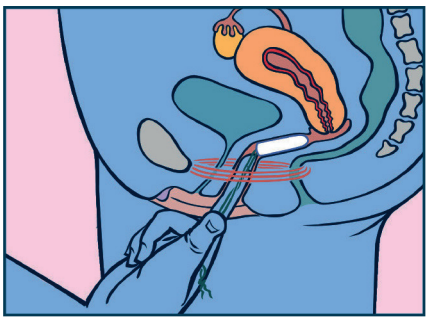
Wie merkst du, dass du die richtige Größe hast?
Ein Tampon soll dich etwa 4 bis 8 Stunden schützen.
Ist dein Tampon schon nach 1 oder 2 Stunden voll?
Dann nimm beim nächsten Mal eine größere Größe.

Wie benutze ich Tampons?
Nimm dir am Anfang etwas Zeit, um es auszuprobieren.
Vielleicht klappt es **nicht** beim ersten Mal.
Das ist ganz normal.
Probiere es einfach noch einmal, es ist eigentlich ganz leicht:

- Wasch die Hände gründlich.
- Setz dich am besten auf die Klobrille.
  Oder gehe in die Hocke.
  Oder stell ein Bein hoch,
  zum Beispiel auf den Rand von der Badewanne.
- Jeder Tampon ist eingepackt.
  Entferne die Folie.
- An der unteren Seite vom Tampon ist ein Faden.
  Zieh kurz an dem Faden,
  damit er runter hängt.
  Man nennt ihn auch: Rückhol-Bändchen.



- Schieb den Tampon in die Vagina.
  So findest du den Eingang von der Vagina:
  Nimm den Tampon in die Hand.
  Fühle von vorne zwischen deine Beine:
  Wo ist der Eingang?
  Das kannst du fühlen,
  weil nur hier der Tampon reinpasst.
  Du drückst mit dem Finger
  an der Unterseite vom Tampon.
  An der Unterseite ist der Faden.



- Schieb den Tampon etwas nach oben und hinten.
  Der Tampon ist weit genug in der Vagina,
  wenn du ihn fast **nicht** mehr spürst.
  Den Faden kann man aber noch sehen.

- Der Tampon saugt sich mit Blut voll.
- Wenn er voll ist, muss man ihn wechseln.
  Wechsel die Tampons regelmäßig nach 4 bis 8 Stunden.
  Du setzt dich am besten wieder
  auf die Klobrille oder gehst in die Hocke.
  Du ziehst an dem Faden.
  Vielleicht musst du etwas kräftiger ziehen.
  Der Tampon kommt dann einfach aus der Vagina.

Am Ende von deiner Periode ziehst du den letzten Tampon raus.
Dann musst du **keinen** neuen Tampon mehr einsetzen.

Hinweis:
Es ist sehr wichtig, dass man den Tampon entfernt.
Vielleicht hast du Probleme den Tampon raus zu ziehen?
Sprich gleich darüber mit einer Person, der du vertraust.
Zum Beispiel: Mit deinen Eltern.
Vielleicht muss dir auch ein Frauenarzt oder eine Frauenärztin helfen.

Den Tampon wirfst du dann in den Müll.
Du kannst ihn dafür in etwas Klopapier einwickeln.
Man darf Tampons **nicht** ins Klo werfen.

Unsere Antworten auf häufige Fragen

Viele Mädchen haben Fragen,
wenn sie Tampons benutzen wollen.
Hier beantworten wir die häufigen Fragen.

Kann der Faden reißen?

Nein.
Der Faden ist sicher im Tampon verknotet.
Du kannst es selber ausprobieren,
bevor du das erste Mal einen Tampon benutzt:
Ziehe kräftig an dem Faden.
Du wirst merken:
Der Faden ist fest und kann **nicht** reißen.

Können Tampons Probleme machen?

Tampons sind sicher.
Und das Material kann dir **nicht** schaden.
Am Eingang von der Scheide sind bewegliche Falten aus Schleimhaut.
Die Falten sind wie ein weicher Ring.
Der Ring heißt: **Hymen**.
Das spricht man so aus: Hü-men.
Ein Tampon macht das Hymen **nicht** kaputt.
Man kann also nicht sehen, ob du schonmal einen Tampon benutzt hast.

Sport oder Entspannung:
Was ist besser, wenn ich meine Tage habe?

Mädchen haben manchmal Probleme,
wenn sie ihre Periode haben.
Zum Beispiel: Sie sind genervt oder müde.
Einige haben auch Bauchschmerzen.
Vielleicht geht es dir auch so?
Es ist in Ordnung,
wenn du dann nur entspannen willst.
Manchmal hilft dir aber auch Bewegung,
damit es dir besser geht.
Mit einem Tampon kannst du Sport machen,
wie du es sonst machst.
Du kannst mit einem Tampon auch schwimmen.
Den Faden kannst du zwischen den Vulvalippen verstecken.
Wenn du dir Sorgen über deine Periode machst:
Rede mit deinen Eltern.
Vielleicht willst du auch zum ersten Mal zu einem Frauenarzt
oder zu einer Frauenärztin gehen.

Ich habe von TSS gehört. Was ist das?

TSS ist eine Krankheit,
die man durch Bakterien bekommen kann.
TSS heißt lang: **Toxisches Schocksyndrom**.
Die Krankheit ist sehr gefährlich,
aber auch sehr selten.
Achte darauf, wenn du deine Periode hast:
Fühlst du dich plötzlich sehr krank
und hast hohes Fieber?
Das können Anzeichen für TSS sein.
Dann musst du sofort zu einem Arzt, einer Ärztin oder
in ein Krankenhaus fahren.
Entferne den Tampon.
Auch das können Anzeichen von TSS sein:

- Du hast Erbrechen, Durchfall,
  Kopfschmerzen oder Halsschmerzen.
- Dir ist schwindelig
  oder du wirst ohnmächtig.
- Deine Muskeln schmerzen.
- Oder deine Haut sieht aus wie bei einem Sonnenbrand.

Wie offen kann ich über meine Periode reden?

Vielleicht ist es für dich **nicht** so einfach, über deine Periode zu reden.
Aber das ist ein ganz normales Thema für jede Frau.
Vielleicht hast du Fragen.
Dann rede mit jemandem darüber, dem du vertraust.
Zum Beispiel:
Mit Freundinnen, deinen Eltern, oder einem Frauenarzt
oder einer Frauenärztin.

Hast du noch mehr Fragen zur Pubertät?

Weitere Infos findest du auf diesen Internet-Seiten:

- www.ob.de/beratung/pubertaet
- www.maedchensprechstunde.de

Die Infos sind **nicht** in Leichter Sprache.

Wenn du noch mehr wissen möchtest:

Gehe auf unsere Internet-Seite:
www.ob.de

Unsere Videos gibt es auf You Tube.
Unser Kanal heißt: o.b. Deutschland

Wir sind auch bei TikTok:
o.b._de

Hast du Probleme oder Sorgen?

Die **Nummer gegen Kummer**
hilft Kindern und Jugendlichen.
Die Telefon-Nummer ist: 116 111
Der Anruf kostet **kein** Geld.
Oder du schreibst mit Beratern auf der Internet-Seite.
www.nummergegenkummer.de
Die Internet-Seite hat auch Infos in Leichter Sprache.

Dieses Heft ist von o.b.
o.b. ist eine Marke von der Firma:
Kenvue
Johnson & Johnson GmbH
Die Adresse ist:
Johnson & Johnson Platz 2
41470 Neuss

01/2024

Text in Leichter Sprache und Verständlichkeitsprüfung:
© Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für
Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2023.

KENVUE Johnson & Johnson GmbH, Johnson & Johnson Platz 2, 41470 Neuss