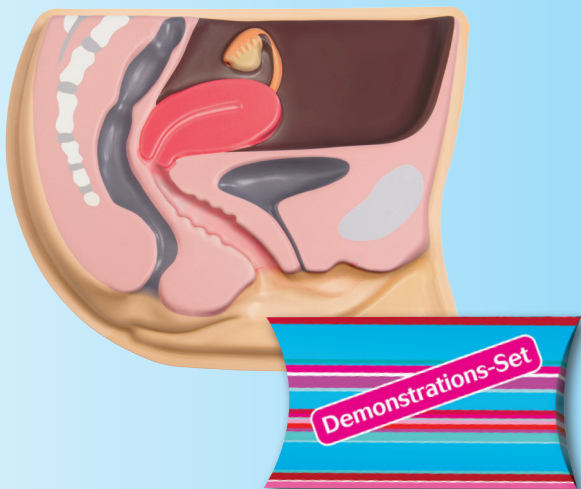


# Alles klar!

## Tampondemonstration im Unterricht zur Sexualerziehung



Empfehlungen zum Umgang mit dem  
o.b.<sup>®</sup> & CAREFREE<sup>®</sup> Demonstrations-Set

ob. Carefree  
**Professional Forum**

Eine Initiative der Johnson & Johnson GmbH

# Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

die Starter-Sets des o.b. Schulpakets bieten Ihren Schülerinnen Informationen zu den körperlichen Vorgängen während der Pubertät und der ersten Menstruation. Die enthaltenen Produktproben Tampons und Slipeinlagen erlauben es den Mädchen darüber hinaus, selbst erste Erfahrungen mit moderner Frauenhygiene zu sammeln.

Die Vorteile der Tamponverwendung werden von den Mädchen schnell erkannt, trotzdem bestehen häufig Unsicherheiten und Ängste. Funktionsweise und Handhabung von Tampons sind erklärungsbedürftig und Fragen wie „Kann ein Tampon im Körper verschwinden?“ „Kann das Bändchen reißen?“ oder „Was tun, wenn ich das Bändchen nicht wiederfinde?“ müssen anschaulich und ausführlich beantwortet werden.

Dabei können Ihnen das Demonstrations-Set sowie das Beckenmodell wertvolle Unterstützung im Unterricht bieten. Weitere Unterrichtsmaterialien und Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Website für Lehrer, **[www.aufklaerungsstunde.de](http://www.aufklaerungsstunde.de)** (.at), als Download-Lektion.

Grundsätzlich sind die Themen sowohl für Mädchen als auch für Jungen relevant. Bei den Fragen zur Monatshygiene und zu ihrer Anwendung empfiehlt es sich jedoch, die Mädchen separat zu unterrichten.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Klasse einen erfolgreichen Unterricht.

**Ihr o.b.<sup>®</sup> & CAREFREE<sup>®</sup> Professional Forum**  
**Eine Initiative der Johnson & Johnson GmbH**



# Vorbereiten

## Handhabung und Hygiene

Zu Beginn sollten Ihre Schülerinnen die hygienischen Voraussetzungen für die Handhabung von Tampons kennenlernen. Nutzen Sie hierzu auch die Folie „**Vorbereitung**“ aus unserem Online-Angebot.

**1. Hände waschen. Die Schutzhülle den Pfeilen folgend drehen und zunächst den unteren Teil der Hülle abnehmen.**



**2. Das Rückholbändchen lösen und kurz und kräftig daran ziehen.**



**3. Die Spitze des Zeigefingers in die Unterseite des Tampons drücken.**



**4. Die Schutzhülle vollständig entfernen. Der Tampon ist nun bereit für die Demonstration.**



**Bitte halten Sie den Tampon nicht in ein Glas mit Wasser.**

Dort dehnt er sich ohne Begrenzung zu einer Größe aus, die er in der Realität nicht erreicht. Dies könnte junge Mädchen verunsichern oder ängstigen.



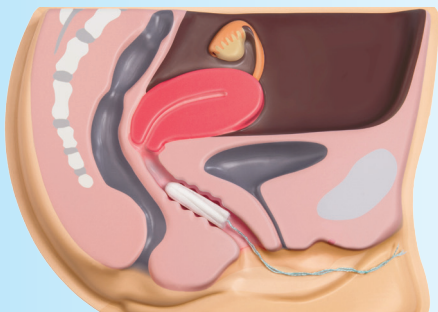
# Vorführen und Erklären

## Demonstration mit dem Beckenmodell

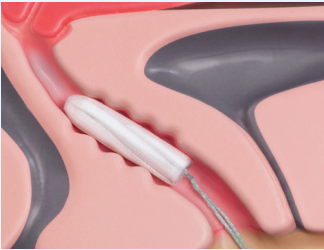
Anhand des Beckenmodells aus dem Schulpaket können Sie Ihren Schülerinnen demonstrieren, wie ein Tampon eingeführt und platziert wird. So lernen sie anschaulich die Funktionsweise eines Tampons kennen.

**Tipp:** Beide Tamponsaugstärken aus dem Demonstrations-Set lassen sich mit dem Beckenmodell verwenden. Sie sollten jedoch darauf hinweisen, dass Mädchen für den ersten Einführversuch den Beginn der Menstruation abwarten und den Tampon mit der geringsten Saugstärke verwenden sollten.

**1. Führen Sie den Tampon, beginnend am Scheideneingang, hin zu dem gerillten Bereich in der Vagina. Dies entspricht dem Einführweg schräg nach hinten und aufwärts.**



Bitte achten Sie bei der Platzierung des Tampons darauf, dass das Rückholbändchen aus der Scheide herausragt. Die Schülerinnen sollten sehen können, dass es jederzeit gut greifbar ist.



**2.** Der gerillte Bereich des Modells zeigt das mittlere Scheidendrittel, in dem es kaum Empfindungsnerven gibt. Dort ist der Tampon richtig platziert und nicht zu spüren. Die Beckenbodenmuskulatur hält ihn in der richtigen Lage.



**3a.** Träufeln Sie etwas Wasser auf den Tampon. Er dehnt sich sofort gleichmäßig aus. Ihre Schülerinnen können sehen, wie er sich dabei sanft der Scheidenwand anpasst.



**3b.** Alternativ träufeln Sie angefärbtes Wasser auf die Spitze des Tampons. So sehen Ihre Schülerinnen noch deutlicher, wie die Flüssigkeit aufgenommen und verteilt wird.

Nutzen Sie parallel auch die Folie „Einführen und richtiger Sitz“ aus unserem Online-Angebot.

# Ausprobieren

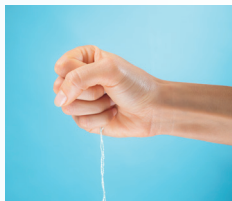
## Demonstration in der geschlossenen Hand

Diese Methode eignet sich nicht nur für die Demonstration vor der Klasse. Das Wirkprinzip des Tampons können die Schülerinnen mit diesem Vorgehen auch selbst ausprobieren und erfahren. Verwenden Sie hierzu die Produktmuster aus den Starter-Sets.

**1. Legen Sie den ausgepackten Tampon in Ihre offene Handfläche. Achten Sie darauf, dass das Rückholbändchen über die Handkante hinausragt.**



**2. Schließen Sie die Hand fest um den Tampon und träufeln Sie von oben etwas Wasser in die geschlossene Faust. Sie können nun spüren, wie der Tampon sich ausdehnt.**



**3. Wenn Sie die Hand nach einigen Sekunden wieder öffnen, hat sich der Tampon Ihrer Hand angepasst und das Material lässt Spuren Ihrer Finger erkennen.**



Weitere Informationen zum Umgang mit Tampons finden Sie im Packungsbeileger und der Aufklärungsbroschüre aus dem Starter-Set. Für weitere Materialien besuchen Sie unsere Lehrer-Website [www.aufklaerungsstunde.de](http://www.aufklaerungsstunde.de) (.at)

# Verstehen

## Aufbau und Wirkprinzip

Damit Ihre Schülerinnen das Wirkprinzip des Tampons verstehen, sollten Sie ihnen den Aufbau erläutern. Nutzen Sie hierzu auch die Folie „**Tamponaufbau**“ aus unserem Online-Angebot.

Das Rückholbändchen wird um den vorgefertigten Wattestreifen geschlungen und geknotet, sodass es sicher im Tampon verankert ist.



Der Wattestreifen wird aufgerollt und gepresst. Dieser enge Faser-verbund hält den Tampon auch im nassen Zustand zusammen.

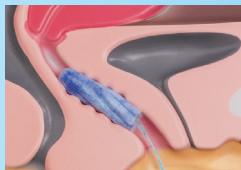


Die Technologie der geschwungenen Rillen leitet die Flüssigkeit effizient in das Innere des Tampons.



### Wirkprinzip

Wenn ein Tampon mit Flüssigkeit in Kontakt kommt, dehnt er sich aus. Sobald er vollgesogen ist, lässt er die Flüssigkeit durch.



### Entsorgen

Tampons gehören nicht in die Toilette, sondern sollten über den Hausmüll bzw. in Hygienebeuteln oder -behältern entsorgt werden.

**www.aufklaerungsstunde.de**  
**www.aufklaerungsstunde.at**

Die Lehrer-Website mit kostenlosen  
Unterrichtsangeboten zur Sexualerziehung



## Neue Download-Lektion:

Erstellen Sie eine komplette Unterrichtsstunde  
zur Tampondemonstration!

Nutzen Sie anschauliche Präsentations-Charts, Kopier-  
vorlagen und Hintergrundinformationen!

**o.b.® & CAREFREE® Professional Forum**

Telefon 00800 22210010\*, Fax 00800 22210020\*

\* kostenlos, Mo. – Fr. 9:00 bis 16:00 Uhr

E-Mail [prof-forum@its.jnj.com](mailto:prof-forum@its.jnj.com)

**Johnson & Johnson GmbH, D-41470 Neuss, A-1020 Wien**