

2005, Ausgabe 1

Alles klar!

Thema:

„Die Frauenhygiene –
damals und heute“

„Alles klar!“ auf einen Blick!

In regelmäßigen Abständen erhalten Sie künftig neue Anregungen für einen abwechslungsreichen Aufklärungsunterricht. In dieser ersten Ausgabe von „Alles klar“ steht das Thema „Frauenhygiene“ im Mittelpunkt – mit einem historischen Überblick zur Entwicklung der Hygieneartikel und zum Umgang mit dem Thema Menstruation.

- Ihre Unterrichtsgestaltung unterstützen anschauliche Overheadfolien sowie ein „Alles klar!“-Fragenkatalog.
- Die Probier-Sets bieten Ihren Schülerinnen Artikel zur Monatshygiene und weitere Informationen.

Anregungen zur Unterrichtsgestaltung

Eine ganz natürliche Sache!

Der heutige Umgang mit Frauenhygiene ist im Vergleich zu früher selbstbewusster und unkomplizierter geworden. Junge Mädchen sollen dabei durch eine natürliche, sachliche sowie unterhaltsame Aufklärung unterstützt werden.

Reine Mädchensache!

Die Unterrichtsreihe richtet sich an Ihre Schüler/innen im Alter von 10 bis 14 Jahren. Es empfiehlt sich, den Unterricht nach Geschlechtern getrennt durchzuführen, da Mädchen einen besseren Lernerfolg erzielen, wenn sie bei frauenspezifischen Themen wie der Frauenhygiene unter sich sind.

90 klärende Minuten!

Der Stoff kann mit anschließender Diskussion und Demonstration der Produkte zwei Unterrichtsstunden füllen.

Keine Berührungsängste!

Die **Probier-Sets** bieten Ihren Schülerinnen einen ersten direkten Kontakt mit moderner Frauenhygiene. Um die Funktionsweise eines Tampons darzustellen, empfehlen wir, den Tampon in der geschlossenen Hand zu halten und mit Wasser zu beträufeln; dabei spürt man, wie er sich sanft ausdehnt und sich seiner Umgebung anpasst. In einem gefüllten Wasserglas dehnt sich der Tampon unbegrenzt aus – das wirkt abschreckend.

Alles klar?

Zur Veranschaulichung des Themas dienen die Overheadfolien. Typische Fragen der Schülerinnen, die zum Unterrichtsschluss gestellt werden könnten, thematisiert ein „**Alles klar!**“-Fragenkatalog mit den passenden Antworten in Kurzform. Schließlich geht die Broschüre „Mein Tagebuch“ unterhaltsam und ausführlich auf alle Zusammenhänge ein.

Startklar zum Unterricht!

Locken Sie Ihre Schülerinnen gleich zu Unterrichtsbeginn aus der Reserve: zum Beispiel mit folgenden Fragen, die schnell an das Thema herantreiben und für eine aufgelockerte Unterrichts Atmosphäre sorgen:

- **Von welchen Geschichten, Mythen, Vorurteilen habt ihr im Zusammenhang mit der Menstruation schon gehört, was wird erzählt?**

(Vorurteile wie: „man darf nicht schwimmen“, „man darf keinen Sport treiben“ oder auch Aberglaube wie „Sahne wird nicht mehr steif“, „Spiegel werden blind“, „Wasser und Lebensmittel werden schlecht“, „Frauen verfügen in dieser Zeit über Zauberkräfte“ usw. Einiges spukt noch heute in den Köpfen und kann von vornherein ausgeräumt werden!)

- **Was glaubt ihr, wie viel Blut während der Menstruation verloren geht?**

(Die geschätzten Mengen liegen meist erheblich höher als die „halbe Tasse“, die während der Menstruation abfließt. Tatsächlich sind es im Schnitt nur 65 ml, die sich auf vier bis fünf Tage verteilen.)

- **Welche Umschreibungen und Bezeichnungen für die Menstruation kennt ihr?**

(Seine Tage haben, Monatsblutung, Regel, Periode, Besuch von Tante Rosa, Roter Mond, Unwohlsein, Unpässlichkeit, die kritischen Tage etc.)

- **Wisst ihr, wovon 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 ca. 28 Tage, was der Länge eines durchschnittlichen Monatszyklus entspricht.)

- **Welche Arten von Menstruationsschutz kennt ihr, von welchen habt ihr schon gehört?**

(Binden, Sliepeinlagen, Tampons ...)

Früher war alles anders

Die Auffassungen von Menarche und Menstruation in den verschiedenen Gegenden der Erde spiegeln die Stellungnahme der jeweiligen Gesellschaft zu diesen Ereignissen wider, die lange unerklärlich und geheimnisvoll erschienen. Bei den Naturvölkern herrschten magische Vorstellungen: Blut bedeutete Tod und Verderben; eine Frau, die blutete und doch am Leben blieb, war unheimlich, gefährlich, übermächtig.

Zahllose Gebote und Verbote waren mit der Menstruation verknüpft. Manchenorts hielten sich die Frauen während ihrer Periode in eigens dafür erbauten Hütten auf. Sie brauchten nicht zu arbeiten und bekamen Besuch, der sie abwechslungsreich unterhielt. In Lappland durften Frauen während dieser Tage nicht an dem Teil des Strandes entlanggehen, an dem die Fischer ihren Fang an Land brachten. Bei vielen Indianerstämmen war das Jagdgerät tabu: Man glaubte, dass, wenn eine menstruierende Frau ein Bündel Pfeile überschreitet, diese unbrauchbar würden und den Tod ihres Besitzers verursachen könnten. Weltweit war und ist das Wasser als wichtigste Ressource vielfach tabuisiert. Nur in einer entlegenen Gegend von Peru verbringen die Frauen die längste Zeit ihrer Periode bis an die Hüften im Fluss stehend – im Amazonasquellgebiet ist reichlich Wasser vorhanden – es braucht nicht geschützt zu werden.

Die Tabus reflektieren das Bestreben des Menschen, sich mit seiner Welt auseinander zu setzen, sie zu interpretieren und zu ordnen. Man kann vermuten, dass die vielfältigen Gebote und Verbote von Stammesfürsten, Priestern, Heilkundigen – also von Männern – ersonnen und auferlegt wurden. **Was aber taten die Frauen unmittelbar in dieser Situation?** Zu diesem Thema finden wir in medizinhistorischen Quellen nur spärliche Informationen. Die wenigen überlieferten Angaben lassen erkennen, dass die Frauen zu allen Zeiten das Problem ganz pragmatisch lösten: Sie bedienten sich eines saugfähigen Materials, das gerade greifbar war: Gras, Moos, Blätter etc.

Hippokrates beschrieb einen **innerlich** getragenen Menstruationsschutz aus Leinwandstückchen, die zu einer festen Form gerollt wurden. Eine andere Version bestand aus einem runden Pflock aus leichtem Holz, welcher in saugfähiges Material einge-

wickelt war oder auch ohne weiteres verwendet wurde. Im Partherreich und in Bithynien war am Hof des Mithridates eine äußerlich getragene Vorlage gebräuchlich. Bei den Ägyptern, Assyrern und Babyloniern wurde ein innerlich getragenes Röllchen verwendet, das für die wohlhabenden Frauen aus weichem Papyrus, für die armen aus eingeweichten Wassergräsern gemacht war.

Die römischen Frauen bevorzugten ein innerlich getragenes Röllchen aus weicher Wolle, welches eingefettet oder leicht gewachst wurde. Auf der Höhe der byzantinischen Zivilisation benutzten die Aristokratinnen und die vermögenden Frauen nur die feinste, vom Kaukasus importierte Wolle. Diese wurde in der griechischen Kolonie von Cherson auf der Krim speziell kardiert, gekämmt, zum Tampon gerollt und über das Schwarze Meer importiert.

Es gab also schon im Altertum raffinierte Lösungen. Anscheinend wurde der Vaginaltampon favorisiert in Gegenden und zu Zeiten, in denen die Frauen ein aktives Leben zu führen hatten. Hingegen wurde die Binde vorzugsweise verwendet, wenn eine eher gesetzte, gemächliche und häusliche Form des Lebens vorherrschte. Überwiegend aber waren die Maßnahmen zum Menstruationsschutz lange eher unbequem und schränkten die Bewegungsfreiheit erheblich ein.

Die Zeiten ändern sich

Im Zuge der Industrialisierung und der steigenden Anzahl berufstätiger Frauen änderte sich vieles. Der Wunsch moderner Frauen nach mehr Flexibilität und Mobilität führte in Deutschland dazu, dass 1885 die erste Menstruationsbinde auf den Markt gebracht wurde. Diese war aus feinem Leinwandtuch, Verbandswatte und Jute gefertigt und wurde an einem Gürtel befestigt. Waschbare und wieder verwendbare Behelfe blieben aber noch lange verbreitet.

Zur Veranschaulichung der üblichen Bekleidung und der zugehörigen Hygienelösungen können Sie hier die Folie „Zeitgenössische Mode des 19. Jahrhunderts ...“ verwenden.

Erst in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts setzte sich die Einwegbinde aus Watte und Zellstofflagen durch, die in ein so genanntes „Monatshöschen“ geschoben wurde. Das verschaffte den Frauen etwas mehr Komfort.

In den 50er Jahren schließlich kam der Tampon in Deutschland auf den Markt, eine stille Revolution in puncto Bewegungsfreiheit und Sicherheit in der Menstruationshygiene.

Der Einkauf von Frauenhygieneartikeln gestaltete sich aber noch lange als eher schwierig. Gesellschaftlich war das Thema Menstruationshygiene tabu. So war etwa in einem gängigen Aufklärungsbuch der 50er und 60er Jahre – dem „großen Mädchenbuch“ * – zu lesen: „Man spricht nicht unnötig davon – auch wenn es sich um die natürlichste Angelegenheit handelt.“ Eine Haltung, die dazu führte, dass manche Hersteller ihren Produkten extra angefertigte Zettel beilegten. Auf diesen war der Einkaufswunsch so vorformuliert, dass die „diskreten Päckchen“ vom Apotheker nur noch über die Ladentheke geschoben werden mussten, denn öffentlich wollte man sich nicht mit diesem „peinlichen“ Thema befassen.

Eine solche Haltung ist heute glücklicherweise nicht mehr zeitgemäß. Im Zuge zunehmender Liberalisierung wurde das Thema immer mehr enttabuisiert, so dass Hygieneartikel dann überall im Handel und nicht nur in Apotheken verkauft wurden.

Der Tampon, der – neu für Deutschland – 1950 auf den Markt kam, hat viel zur Aufklärung und zur Entwicklung des neuen, weltoffenen Frauentyps beigetragen.

Frauenhygiene heute – immer kleiner, immer gezielter

Die heutige Frauenhygiene erlaubt nahezu uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Sport (auch Schwimmen) und andere Aktivitäten sind während der Regel kein Problem mehr. Frauen und Mädchen können aus einer großen Vielfalt an Slipeinlagen, Binden oder Tampons auswählen und deren Einsatz ganz auf das jeweilige Schutzbedürfnis abstimmen.

An dieser Stelle verdeutlicht die Folie „Moderne Mode ...“, wie die heute üblichen Hygieneartikel dazu beitragen, die Bewegungsfreiheit während der Periode zu erhalten bzw. das Tragen modischer und auch enger Bekleidung zu ermöglichen.

Im Überblick

1. Sliepeinlagen – die **tägliche** Frische
2. Binden – der **äußere** Schutz
3. Tampons – der **innere** Schutz

1. Sliepeinlagen – die **tägliche** Frische

Die Sliepeinlage dient als täglicher hygienischer Wäscheschutz und wird unabhängig von der Periode verwendet.

- Sie ist meist schmaler, kürzer und dünner als eine Binde und besteht aus weichem Vlies mit einem saugfähigen Kern.
- Sie wird äußerlich getragen und mit einem Klebestreifen im Slip befestigt, wo sie überschüssige Flüssigkeit aufnimmt.
- Sliepeinlagen werden den ganzen Tag über getragen oder nach Bedarf gewechselt. Nach Gebrauch werden sie im Hygienebeutel bzw. Abfalleimer entsorgt.

2. Binden – der **äußere** Schutz

Binden nehmen – im Gegensatz zu Tampons – die Regelblutung von außen auf. Deshalb müssen sie lang und breit genug sein, um zu verhindern, dass etwas vorbeiläuft und in die Wäsche gelangt.

- Sie bestehen aus saugfähigen Zellulosefasern in mehreren Schichten, werden äußerlich getragen und mit einem Klebestreifen im Slip befestigt.
- Binden müssen mehrmals täglich gewechselt werden, damit kein unangenehmer Geruch entsteht.
- Sie sind in verschiedenen Größen – für die unterschiedlichen Stärken der Menstruation – erhältlich. Sie werden nach Gebrauch im Hygienebeutel bzw. Abfalleimer entsorgt.

3. Tampons – der innere Schutz

Der Tampon ist ein Menstruationsschutz, der im Inneren des Körpers getragen wird und die Blutung dort direkt aufnimmt.

- Tampons bestehen aus medizinisch einwandfreier Watte mit einem sicher verknoteten Rückholbändchen.
- Ein Tampon nimmt die Blutung auf wie ein Schwamm, ohne sie im Körper zu stauen.
- Je nach Stärke der Blutung und Größe (mini, normal etc.) des Tampons wird ein Tampon alle 3 bis 8 Stunden gewechselt. Um herauszufinden, wann es soweit ist, kann leicht am Rückholbändchen gezogen werden. Wenn der Tampon sich dabei nicht bewegt, ist es noch zu früh zum Wechseln.
- Tampons werden nach Gebrauch im Hygienebeutel oder Abfalleimer entsorgt.

Quellen:

- FISCHER-DÜCKELMANN, „Die Frau als Hausärztin“, Süddeutsches Verlags-Institut, Stuttgart 1911
- Von REITZENSTEIN, F., „Das Weib bei den Naturvölkern“, Verlag Neufeld & Henius, Berlin 1923
- SCHITTENHELM, Rosemarie, „Das große Mädchenbuch“, Frankh´sche Verlagshandlung, Stuttgart 1954, 12. Auflage 1969
- PÜSCHEL, E., „Die Menstruation und ihre Tabus“, Verlag Schattauer, Stuttgart 1988
- HERING, Sabine und MAIERHOFER, Gudrun, „Die unpäßliche Frau“, Mabuse-Verlag, Frankfurt 2002

© Johnson & Johnson GmbH, 2005