

2009, Ausgabe 5

Alles klar!

Das Jungfernhäutchen – Mythos und Wirklichkeit



„Alles klar!“ auf einen Blick

Jede Ausgabe unserer Reihe „Alles klar!“ legt den Schwerpunkt auf ein spezielles Thema aus dem Bereich der Sexualerziehung und kann als ergänzende Information für den Unterricht verwendet werden. Nach den erfolgreichen vorangegangenen Ausgaben freuen wir uns, Ihnen diesmal Informationen zum Thema „Das Jungfernhütchen – Mythos und Wirklichkeit“ zur Verfügung stellen zu können.

Die bisherigen Ausgaben von „Alles klar!“ können Sie schnell und einfach im Internet unter www.aufklaerungsstunde.de herunterladen. Neben den Themenschwerpunkten der „Alles klar!“-Reihe finden Sie auf der Website auch weitere grundlegende Materialien für Ihren Sexualkundeunterricht: von Basisfolien zur allgemeinen körperlichen Entwicklung über PowerPoint-Dateien mit Präsentationen bis hin zu anschaulichen Darstellungen rund um das Thema Pubertät.

Die Zielgruppe

Die Unterrichtsreihe richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 4 bis 7. Grundsätzlich sind die Themen sowohl für Mädchen als auch für Jungen relevant. Bei den Fragen zur Monatshygiene und zu deren Anwendung empfiehlt es sich jedoch, die Mädchen separat zu unterrichten.

Hinweis

Die Texte dieser aktuellen Ausgabe sind nicht für den unmittelbaren Einsatz im Unterricht, sondern als Hintergrundinformation für Sie als Lehrer gedacht.

Inhalt

Einführung	4
Hintergrundinformation: Was ist eigentlich das Jungfernhäutchen?	5
Mythos und Wirklichkeit: Fehlerhafte Vorstellungen vom Hymen*	8
Die weibliche Monatshygiene: Selbstbewusst und sicher durch die Tage	9
Literaturverzeichnis	11

* Sowohl „das“ als auch „der“ Hymen gelten als korrekt. Wir verwenden „das“ Hymen, weil es heute im allgemeinen Sprachgebrauch üblicher ist. In Zitaten wird jedoch der Artikel des Originals beibehalten.

Einführung

Mit dieser Ausgabe von „Alles klar!“ möchten wir Ihnen fundierte Informationen über das Jungfernhäutchen sowie die sich darum rankenden Mythen und Fehlvorstellungen zur Verfügung stellen, die Sie in Ihren Unterricht zur Sexualerziehung einfließen lassen können.

Das Jungfernhäutchen – Mythos und Wirklichkeit

In den Medien werden über das Jungfernhäutchen immer wieder fehlerhafte Informationen verbreitet, die viele Jugendliche und deren Eltern verunsichern. Auch individuell unterschiedliche, mitunter kulturell bedingte Auffassungen vom Jungfernhäutchen können Anlass zur Beunruhigung geben. Ärzte können bei all den individuellen und konkreten Fragen zum Hymen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sie als Lehrer sind im Rahmen des Sexualkundeunterrichts jedoch oftmals erste Ansprechpartner und somit eine wichtige Informationsquelle für Ihre Schülerinnen und Schüler.

Auch wenn in den Empfehlungen und Richtlinien für die verbindliche schulische Sexualerziehung das Thema „Jungfernhäutchen“ nicht aufgelistet ist, so sollte es doch im Unterricht thematisiert werden, um unnötigen Sorgen und Ängsten vorzubeugen oder Fehlvorstellungen zu korrigieren. Die vorliegende Aufbereitung dieses sonst eher vernachlässigten Themas gibt Ihnen praktische Hinweise und Informationen zur Vorbereitung Ihres Unterrichts.

Alles klar?

Seit nunmehr 35 Jahren unterstützt o.b.[®] Lehrerinnen und Lehrer erfolgreich mit Anregungen und Materialien für die Sexualerziehung. Die **instruktiven Folien** können in den Unterricht eingebunden werden und helfen, komplexe Vorgänge einfach zu erklären. Die **Broschüre** „Mein Tagebuch“ ist zur Weitergabe an Ihre Schülerinnen gedacht und kann auch im Unterricht Verwendung finden. Sie beantwortet ausführlich Fragen zur körperlichen Entwicklung, zur Menstruation und zur Hygiene. Die Schüler-Website www.vomerwachsenwerden.de sowie die Lehrer-Website www.aufklaerungsstunde.de können Sie interaktiv im Unterricht nutzen, um diesen noch lebendiger zu gestalten.

Was ist eigentlich das Jungfernhütchen?

Zieht man das Lexikon zu Rate, erfährt man immer noch fälschlicherweise:

„Hymen = Jungfernhütchen; dünne sichel- bis ringförmige Schleimhautfalte, die die Scheide der Frau teilweise verschließt. Beim ersten Geschlechtsakt (Defloration, Entjungferung) wird das H. meist unter Blutung eingerissen. Die vollständige Zerstörung des H. erfolgt bei der ersten Geburt.“

Diese Beschreibung könnte aus den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts stammen. Damals war das Jungfernhütchen noch ein sagenumwobener Körperteil, zumal kaum jemand es je zu sehen bekam – nicht einmal Ärzte; denn das Wissen um die Gynäkologie des Kindes und der Jugendlichen hat erst in den 70er Jahren hierzulande Einzug gehalten. Das uralte Tabu, dass niemand die jungfräuliche Schamgegend sehen oder berühren soll, war in breiten Bevölkerungsschichten tief verwurzelt. Obwohl Mädchen mit allen weiblichen Fortpflanzungsorganen zur Welt kommen und diese Organe auch im Kindesalter erkranken können, ignorierten viele Eltern das Auftreten von Beschwerden im Genitalbereich. Sie brachten das Kind nicht mit der gleichen Selbstverständlichkeit zum Arzt wie zur Untersuchung von Nase oder Ohr. Seither hat sich die Kinder- und Jugendgynäkologie entwickelt, bei der Frauen- und Kinderärzte zusammenwirken und deren präventive Schwerpunkte sowohl in der gesundheitlichen Versorgung als auch in der schulischen Aufklärung Beachtung finden.

In der Schule treffen Heranwachsende aus verschiedenen Herkunftsländern mit unterschiedlichen Weltanschauungen und Religionen zusammen. Bei einigen gilt die weibliche Scham und Scheide als „unberührbar“ bis zur Eheschließung. Deshalb bewegen die unweigerlich aufkommenden Fragen um das symbolträchtige Jungfernhütchen die Jugendlichen. Der Stellenwert der Jungfräulichkeit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten in unserem Lande verändert. Das offene Gespräch über diesen Sachverhalt sollte gefördert werden, um die unterschiedlichen Auffassungen zu diskutieren und den Respekt vor der jeweils anderen Sichtweise zu wecken und zu bestärken. Eine solche „Bestandsaufnahme“ hilft den Mädchen auch, sich über die eigene Position im Vorfeld von Intimbeziehungen klar zu werden.

Wir wissen heute über das Jungfernhütchen viel besser Bescheid als oben zitiert. Von „Verschluss“ kann nur im Fall einer Anomalie die Rede sein, die Scheidenöffnung ist normalerweise immer vorhanden. „Die Einwirkung der Sexualhormone kann man makroskopisch am Hymen feststellen, der deshalb geradezu ein Reaktionsmodell für die innersekretorischen Veränderungen darstellt“, so schreiben PETER und VESELY in ihrem bahnbrechenden Buch zur Kindergynäkologie.

Dementsprechend ist die Beschaffenheit dieses Körpergewebes im Laufe der Jahre typischen Veränderungen unterworfen. Weil das Neugeborene noch unter dem Einfluss der mütterlichen Hormone steht, ist das Jungfernhäutchen sukkulent (fleischig) und nachgiebig. Diese Eigenschaften verliert es in der Folgezeit, weil der Nachschub mit der Abnabelung aufhört und der eigene Körper diese Hormone noch nicht produziert. Man spricht von der hormonellen Ruheperiode im Kindesalter. Unter diesen Bedingungen ist die Beschaffenheit des Hymens dünn und straff.

Mit Beginn der Pubertät werden Eierstockhormone in steigenden Mengen ins Blut abgesondert. Unter ihrem Einfluss verändert sich das Jungfernhäutchen: Es wird wieder dick und fleischig, seine natürliche Öffnung wird nachgiebig und dehnbar. Die gleichen Hormone bewirken, dass die Scheide länger und ihre Innenauskleidung, das Scheidenepithel, dicker und widerstandsfähiger wird.

Bei den Jugendlichen existieren oftmals fehlerhafte Vorstellungen darüber, wo genau sich das Jungfernhäutchen befindet. Sie vermuten es vorzugsweise tief in der Scheide, also nicht da, wo es tatsächlich lokalisiert ist: am Eingang der Scheide gleich hinter den kleinen Schamlippen. Seine weiche, nachgiebige Beschaffenheit lässt es beim ersten Geschlechtsverkehr nicht zu dem im Lexikon beschriebenen „Einreißen meist unter Blutung“ kommen. Universitätsprofessor Werner Grünberger, Wien (Gründer der „First Love“-Ambulanz*), berichtet, dass 4 von 5 Mädchen dabei weder Schmerzen noch Blutungen erleben. Auf diese Tatsache sollte auch verwiesen werden, damit es beim Ausbleiben dramatischer Symptome bei der „Entjungferung“ nicht zu Missverständnissen bei den Jugendlichen kommt.

Das Jungfernhäutchen ist nur äußerst selten von Geburt an verschlossen, d. h., es hat dann keine natürliche Öffnung. Das sollte möglichst schon bei den Kindervorsorge-Untersuchungen festgestellt und behoben werden, weil sonst Scheidenabsonderungen und später die Menstruationsflüssigkeit nicht abfließen können und dies mit Schmerzen und weiteren Komplikationen verbunden ist. Schwierigkeiten beim Einführen des Tampons können auf Formvarianten des Hymens hinweisen und sollten vom Frauenarzt abgeklärt werden, nicht nur um den ungehinderten Abfluss von Menstruationsblut und Scheidenausfluss sicherzustellen, sondern auch, um dem Mädchen das Erlebnis eines schmerzhaften ersten Geschlechtsverkehrs zu ersparen. Die erforderliche Korrektur des Jungfernhäutchens erfolgt gegebenenfalls mit einem kleinen Eingriff, der ambulant durchgeführt werden kann.

* First Love sind Beratungsstellen für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. First Love gehört zum Angebot der ÖGF (Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung) und wird von der Frauenabteilung der Stadt Wien und vom Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend gefördert.

Immer wieder berichten Jugendliche, dass sie gehört haben, das Jungfernhäutchen könne beim Sport, z. B. beim Reiten oder beim Spagat, einreißen. Für diese Behauptung gibt es keinerlei Nachweis. So ist auch die Vorstellung, das Jungfernhäutchen werde durch die sachgerechte Verwendung von Tampons verletzt, im Reich der Mythen anzusiedeln. Das Jungfernhäutchen ist unter dem Östrogeneinfluss zum Zeitpunkt der ersten Menstruation normalerweise so weich und dehnbar geworden, dass kleinere Tampongößen problemlos verwendet werden können. Ein Mini-Tampon ist zum Ausprobieren besonders geeignet.

Oftmals trauen sich junge Mädchen – aus Unkenntnis der Scheidenanatomie oder auch aus Angst vor Schmerzen – zunächst nicht, einen Tampon zu benutzen. Eine entsprechende Wissensvermittlung im Unterricht hilft, Unsicherheiten vorzubeugen. Viele Gynäkologinnen/Gynäkologen bieten mittlerweile Sprechstunden speziell für junge Mädchen an, bei der die Mädchen alleine oder mit Freundinnen die Praxis kennenlernen und Fragen stellen können.

Fehlerhafte Vorstellungen vom Hymen

Noch heute findet man in Schulbüchern Hinweise auf die Gefahr, das Hymen bei sportlicher Betätigung zu verletzen. In gängigen Lehrbüchern ist zu finden, dass es beim ersten Geschlechtsverkehr einreißt. In der Fachliteratur gibt es sogar die Aussage vom „zerstörten“ Jungfernhäutchen. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Schülerinnen mit falschen Vorstellungen über das Jungfernhäutchen aufwachsen. Im Folgenden werden einige dieser Annahmen den wissenschaftlichen Fakten gegenübergestellt:

Mythos: Das Jungfernhäutchen verschließt die Scheide.

Wirklichkeit: Das Hymen hat eine natürliche Öffnung, durch die jederzeit Scheidenausfluss und Menstruationsblut abfließen können.

Mythos: Das Jungfernhäutchen befindet sich tief in der Scheide, direkt vor der Gebärmutter.

Wirklichkeit: Das Hymen umsäumt den Eingang der Scheide.

Mythos: Beim Reiten und Spagat kann das Jungfernhäutchen reißen.

Wirklichkeit: Das Jungfernhäutchen ist in allen Entwicklungsphasen mehr oder weniger dehnbar – es gibt keinen Nachweis, dass es durch Sport wie Reiten oder beim Spagat verletzt werden kann.

Mythos: Das Jungfernhäutchen platzt beim ersten Geschlechtsverkehr unter Schmerzen und Blutungen. Und wenn ein Mädchen beim „ersten Mal“ nicht blutet, war es keine Jungfrau mehr.

Wirklichkeit: 4 von 5 Mädchen erleben beim ersten Geschlechtsverkehr weder Schmerzen noch Blutungen. Die weiche, nachgiebige Beschaffenheit des Hymens lässt es meist nicht zum Einreißen unter Blutung kommen.

Mythos: Das Jungfernhäutchen kann durch die sachgerechte Verwendung von Tampons verletzt werden.

Wirklichkeit: Die natürliche Öffnung des Jungfernhäutchens ist unter der Östrogenisierung zum Zeitpunkt der Menarche normalerweise so weich und dehnbar geworden, dass kleinere Tampongrößen problemlos verwendet werden können. Das Hymen wird weder durch das Einführen noch das Herausziehen des vollgesogenen Tampons beschädigt. Ein Mini-Tampon ist zum Ausprobieren besonders geeignet.

Selbstbewusst und sicher durch die Tage

Die Erkenntnisse aus der schulischen Sexualerziehung helfen jungen Mädchen, ihren Körper besser zu verstehen und die körperlichen Veränderungen, die sie auch schon vor der ersten Periode bei sich beobachten können, als das Ergebnis der natürlichen Entwicklung und des „Erwachsenwerdens“ zu begreifen. Das stärkt auch ihr Selbstbewusstsein und die Identifikation mit dem sich verändernden Körper.

Das Erlernen der Körperhygiene und des Umgangs mit der Monatshygiene ist für junge Mädchen schon vor der Menarche von Bedeutung. So geht der ersten Menstruation der Weißfluss, eine natürliche Absonderung aus der Scheide, voraus. Ein entsprechendes Hygieneverhalten hilft den Mädchen, sich sauber und wohl zu fühlen.

Mit den folgenden Informationen geben Sie den Mädchen Sicherheit im Umgang mit Frauenhygieneprodukten und bei der Auswahl des geeigneten Menstruationsschutzes. Die Folie „**Anwendung der Menstruationshygiene**“ unterstützt Ihre Ausführungen.

Slipelinagen – der tägliche Schutz

Viele junge Mädchen haben bereits ein bis zwei Jahre vor der ersten Periode eine Absonderung aus der Scheide, den so genannten „Weißfluss“, ein natürliches und völlig normales Zeichen dafür, dass die Geschlechtsorgane hormonbedingt ausreifen und ihre Funktion aufnehmen. Slipelinagen helfen, überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Sie sind schmaler und dünner als Binden, werden aber genauso in den Slip geklebt. Slipelinagen können auch unterwegs einfach und schnell gewechselt werden. Während Binden zur Aufnahme der Regelblutung bestimmt sind, werden Slipelinagen hauptsächlich an den Tagen zwischen den Blutungen als Teil der täglichen Körperpflege getragen. Sie sind auch hilfreich bei einem anfangs häufig noch unregelmäßigen Zyklus, wenn Unsicherheit darüber besteht, wann die nächste Menstruation einsetzt oder der verwendete Tampon gewechselt werden muss.

Binden – der äußere Schutz

Die modernen Binden sind hochsaugfähig und komfortabel im Tragen. Sie werden mit einem Klebestreifen im Slip befestigt und liegen außen am Körper an. Deshalb benetzt die menstruelle Absonderung unvermeidlich den Scheidenvorhof, oft auch weitere Partien der Schamlippen und die Schamhaare. Weil sich das Blut rasch zersetzt, kann es zum typischen Menstruationsgeruch kommen. Die Vorlage sollte daher häufig gewechselt werden, und das Mädchen sollte sich sorgfältig pflegen, d. h. häufiger waschen.

Tampons – der innere Schutz

Die Verwendung von Tampons ist erklärungsbedürftig, aber ihr pflegetechnischer Vorteil ist evident: Das Blut wird im Inneren der Scheide aufgefangen, außen bleibt alles sauber und trocken. Den richtig platzierten Tampon spürt man beim Tragen nicht. Grundsätzlich können Mädchen von der ersten Regel an Tampons benutzen. Durch die hormonellen Veränderungen, die der ersten Regel vorausgehen, ist das Jungfernhäutchen, das ganz vorne unten im Scheideneingang liegt, eine weiche und dehnbare Hautfalte geworden, so dass kleinere Tampongößen normalerweise problemlos verwendet werden können. Tampons erlauben einen souveränen Umgang mit dem eigenen Körper und der Menstruation, gleichgültig ob man aktiv ist oder sich die Freiheit nehmen kann, es während der Tage ruhiger angehen zu lassen.

Tampons – die Demonstration ihrer Funktionsweise

Zur Demonstration von Wirkweise und Anwendung hält man den Tampon in der zur Faust geschlossenen Hand und träufelt von oben etwas Wasser darauf. So spürt man, wie der Tampon sich ausdehnt und sich seiner Umgebung sanft anpasst. Dies können die Mädchen auch zu Hause selber ausprobieren, um sich mit dem Tampon vertraut zu machen. **Tamponproben o.b.[®] ProComfort™ Mini** (besonders geeignet für Anfängerinnen) und **o.b.[®] ProComfort™ Normal** liegen jedem **Probiererset** bei. Zum Verhalten während der Menstruation haben Ihre Schülerinnen viele Fragen. Eine **Kopiervorlage „Häufige Fragen im Unterricht“** ist auf der Lehrer-Website www.aufklaerungsstunde.de bereitgestellt.

Entsorgung

Für die Entsorgung von gebrauchten Slipeinlagen, Binden und Tampons sollte es innerhalb der Toiletten Abfalleimer sowie Tüten oder Papier zum Einwickeln geben. Junge Mädchen müssen außerdem wissen, dass Hygieneprodukte nicht in der Toilette entsorgt werden dürfen.

Service

Sinnvoll ist ein Vorrat an Hygieneprodukten (zum Beispiel im Sekretariat oder an einer speziellen Stelle im Klassenzimmer), falls die Mädchen diese bei Bedarf nicht parat haben.

Bitte wenden Sie sich an unsere kostenfreie Service-Hotline unter der Tel.-Nr. 00800 222 10010, wenn Sie o.b.[®] Tampons für das Schulsekretariat bestellen möchten.

Quellen:

Grünberger, W., Wien: „First-Love-Ambulanz: Erfahrungsbericht einer erfolgreichen Einrichtung in Österreich“, 4. Berliner Symposium für Kinder- und Jugendgynäkologie, 23.–25. März 2001.

Goldacker, Axel: Mythos Hymen. In: Frauenarzt 48 (2007), Nr. 8, S. 745 – 746.

Harenberg Kompakt-Lexikon 1996.

Peter, R. und Vesely, K. „Kindergynäkologie“, VEB Georg Thieme, Leipzig 1966.

Wachter, Isolde: „Hymenalbefunde im Kindes- und Jugendalter“ in Wolf/Esser Mittag (Hrsg.): „Kinder- und Jugendgynäkologie“, 2. Auflage, Schattauer, Stuttgart 2002.

Weiterführende Literatur:

Schülerduden Sexualität, Mannheim 1997.

Pschyrembel, Wörterbuch der Sexualität, de Gruyter 2003.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:

www.aufklaerungsstunde.de
(Lehrer-Website)



www.vomerwachsenwerden.de
(Schüler-Website)



www.ob-online.de