

Umgang mit Menstruationshygieneprodukten

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 wohlfühlen. Während der Menstruation sollten Mädchen sich mehr Zeit für ihre Körperpflege nehmen. Tägliches Waschen oder Duschen gehört dazu und ist Voraussetzung für das Wohlbefinden.

Für junge Mädchen ist es von der ersten Menstruation an nützlich, einen Regelkalender zu führen. Am Anfang sollte dabei nicht beunruhigen, wenn die Blutung nicht regelmäßig eintritt. Später aber zeigt der Kalender, wann die nächste Regel etwa zu erwarten ist. *Einen Überblick gibt die Folie „Durchschnittlicher Zyklus“. Zusätzlich finden Sie ein Online-Quiz sowie ein Übungsblatt zur Zyklusberechnung im Multimedia-Bereich der Lehrer-Website.*

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

Slipereinlagen – der tägliche Schutz

Viele junge Mädchen haben bereits ein bis zwei Jahre vor der ersten Periode eine Absonderung aus der Scheide, den sogenannten „Weißfluss“, ein natürliches und völlig normales Zeichen dafür, dass die Geschlechtsorgane hormonbedingt ausreifen und ihre Funktion aufnehmen. Slipereinlagen helfen, überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Sie sind schmaler und dünner als Binden, werden aber genauso in den Slip geklebt. Slipereinlagen können auch unterwegs einfach und schnell gewechselt werden. Während Binden zur Aufnahme der Regelblutung bestimmt sind, werden Slipereinlagen 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

Moderne Binden sind hoch saugfähig und komfortabel zu tragen. Sie werden mit einem Klebestreifen im Slip befestigt und liegen außen am Körper an. Deshalb benetzt die menstruelle Absonderung den Scheidenvorhof, oft auch weitere Partien der Schamlippen und die Schamhaare. Weil sich das Blut im Kontakt mit Sauer-

stoff rasch zersetzt, kann es zum typischen Menstruationsgeruch kommen. Die Vorlage sollte daher häufig gewechselt werden und das Mädchen sollte sich sorgfältig pflegen, das heißt häufiger waschen.

Tampons – der innere Schutz

Die Verwendung von Tampons ist erklärungsbedürftig, aber ihre Vorteile sind 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. Der Scheideneingang ist von ringförmig angeordneten Schleimhautfalten umgeben wie ein Saum (oft auch „Jungfernhäutchen“ genannt). Durch die hormonellen Veränderungen, die der ersten Regel vorausgehen, ist dieser Saum normalerweise so weich und nachgiebig geworden, dass kleinere Tampongößen 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.

Demonstration der Funktionsweise von Tampons

Zur Demonstration von Wirkweise und Anwendung kann man den Tampon in der zur Faust geschlossenen Hand halten und von oben etwas Wasser daraufträufeln. So spürt man, wie der Tampon sich ausdehnt und sich seiner Umgebung sanft anpasst. Dies können die Mädchen in der Klasse oder 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 Starter-Set bei.

Wie man die Funktion und Platzierung eines Tampons anhand des Beckenmodells aus dem Schulpaket demonstriert, erklärt die dort beiliegende Information. *Unter dem Bereich „Tamponverwendung“ der Lehrerwebsite www.aufklaerungsstunde.de können zusätzlich Schaubilder und Informationsblätter zu Wirkprinzip, Aufbau, Vorbereitung und Verwendung heruntergeladen werden.*

Entsorgung

Hygieneprodukte sollten nicht in der Toilette entsorgt werden. Für die Entsorgung von gebrauchten Slipeinlagen, Binden und Tampons sollte es innerhalb der Toilettenräume Abfalleimer sowie Tüten oder Papier zum Einwickeln geben.