

Die Menstruation

Die meisten Mädchen bekommen ihre erste Periode zwischen 10 und 15 Jahren. Einige leiden während der Menstruation unter Beschwerden, andere wissen noch nicht, wie sie mit der neuen Situation umgehen sollen. Das führt zu vielen Fragen. Locken Sie Ihre Schülerinnen gleich zu Unterrichtsbeginn aus der Reserve: zum Beispiel mit folgenden Fragen, die schnell an das Thema heranzuführen und für eine aufgelockerte Unterrichts Atmosphäre sorgen.

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

Es existierten in der Vergangenheit Mythen wie: „Man darf nicht schwimmen“, „Man darf keinen Sport treiben“ oder „Sahne wird nicht mehr steif“, „Spiegel werden blind“, „Wasser und Lebensmittel werden schlecht“, „Frauen verfügen in dieser Zeit über Zauberkräfte“. In manchen Kulturen gelten Frauen, die bluten, als unrein.

Was glaubt ihr, wie viel Menstruationsflüssigkeit 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 über den gesamten Menstruationszeitraum nur 65 Milliliter.

Welche Umschreibungen und Bezeichnungen für die Menstruation kennt ihr?

„Seine Tage haben“, „Monatsblutung“, „die Regel“, „Periode“, „Besuch von Tante Rosa“, „roter Mond“, „rote Woche“, „Unwohlsein“, „unpässlich sein“, „die kritischen Tage“

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 circa 28 Tage, was der Länge eines durchschnittlichen Monatszyklus entspricht.

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

Es gibt eine Vielzahl von Frauenhygieneprodukten, zum Beispiel Binden, Tampons, Slip-einlagen, Menstruationstassen.

Was glaubt ihr, muss man in Bezug auf Sport und Bewegung beachten?

Man kann sich auch während der Regel bewegen, bei Schmerzen ist dies sogar nützlich, weil es die Durchblutung fördert und entkrampfend wirkt.

Darf man während der Tage überhaupt schwimmen gehen?

Ja, aber aus Gründen der Hygiene nur mit Tampon