

# 1 Die Menstruationsperzeption erlebt ein Update

Jahrhundertlang galt die Menstruation als ein Zeichen für Schwäche, Unreinheit und Minderwertigkeit – diese veraltete Perzeption des weiblichen Zyklus führte bei Frauen und Mädchen während ihrer Periode zu Schamgefühlen und Unwohlsein. Dabei stand vor allem die Tabuisierung des Themas in der Öffentlichkeit einer Aufklärung im Wege. In der Folge hatten viele Mädchen und Frauen das Gefühl, sich während ihrer Periode verstecken zu müssen. Isolation und mangelndes Wissen verstärken allerdings stets negative Empfindungen und schaffen ein ungesundes Bewusstsein vom eigenen Körper. Daher ist es in der heutigen Zeit umso wichtiger, zur Enttabuisierung des Themas beizutragen. Dies schafft nicht nur ein Gefühl der Zugehörigkeit, sondern klärt auch darüber auf, was die Menstruation tatsächlich ist: nämlich ein **Symbol weiblicher Gesundheit und Fruchtbarkeit**.

Derzeit befindet sich die Wahrnehmung der Menstruation im Wandel und äußert sich vor allem dadurch, dass junge Frauen veraltete Tabus provokativ infrage stel-

len. Mittlerweile werden Menstruationshygieneprodukte in hell erleuchteten Supermarktregalen angeboten. Insbesondere soziale Netzwerke werden heutzutage gerne genutzt, um eine positive Menstruationsperzeption zu vermitteln. So teilen Influencerinnen unter Hashtags wie **#periodproud** oder **#freebleeding** Bilder ihrer blutbefleckten Klamotten. Dass die Scham vor der Periode vorbei ist, zeigte zum Beispiel Kiran Gandhi im Jahr 2015. Sie lief während ihrer Menstruation ohne Binde oder Tampon den London-Marathon, um Frauen zu ermutigen, sich nicht für ihre Periode schämen zu müssen. Das Foto ihrer blutverschmierten Jogginghose sowie ihre Botschaft wurden weltweit in den Medien geteilt.

Der Einsatz für eine positive Wahrnehmung hat bereits einiges bewirkt. Die Entscheidung des Bundestags, ab 2020 die Besteuerung für Menstruationshygieneartikel zu senken, hat zum Beispiel mit einer Petition begonnen. Somit gelten Tampons und Binden nicht mehr als Luxusgüter, sondern werden als notwendige Hygieneartikel für das weibliche Geschlecht anerkannt.

**Lehrer:innen leisten einen großen Beitrag zum Imagewandel der Menstruation, indem sie ihre Schülerinnen über die faszinierenden Vorgänge im weiblichen Körper aufklären und ein stolzes sowie positives Körperbewusstsein unterstützen. So fördern sie eine zeitgemäße Einschätzung zur Bedeutung der Menstruation für alle jungen Frauen und Mädchen.**



Fachbeitrag aus „Der Gynäkologe“ zur Menstruationsperzeption und -hygiene

## 2 Aufklärung von Irrtümern: Das passiert während des Zyklus

Für heranwachsende Mädchen ist die erste Periode ein Meilenstein in der Pubertätsentwicklung. Neben dem neuen physiologischen Prozess des Menstruationszyklus erwarten sie auch auf psychologischer Ebene neue Herausforderungen. Während einige junge Mädchen der ersten Regelblutung mit gespannter Neugier entgegenblicken, verursacht die anstehende Menarche bei anderen wiederum Ängste vor peinlichen Situationen oder Schmerzen. Oftmals rührt dies daher, dass sie nicht richtig einordnen können, was mit ihrem Körper passiert.

Wenn junge Mädchen sich dann wie viele andere nicht trauen, Erziehungsberechtigte oder Lehrer:innen nach den Zusammenhängen und Problemen zu fragen, entwickelt sich oft ein ungesundes Körperbewusstsein. Anstatt die Menstruation als Zeichen von Gesundheit zu sehen, wird diese dann eher als Krankheit empfunden.

In vielen Fällen ist es hilfreich, die Mädchen schon früh über die anstehenden Entwicklungen zu informieren. Mit nützlichen Hinweisen wie auf den **Weißfluss vor der ersten Periode** erhalten die jungen Mädchen das Wissen über die neuen Vorgänge in ihrem Körper. Es ist nämlich vielen Mädchen nicht bewusst, dass sich die erste Regelblutung bereits Monate zuvor durch einen glasig-weißlichen Ausfluss ankündigt. Häufig nehmen sie auch irrtümlicherweise an, dass es sich beim Regelblut um altes und dreckiges Blut handelt. Diese Annahme hat ihren Ur-

sprung unter anderem darin, dass sich beim Tragen von Binden nach einigen Stunden ein sehr unangenehmer Geruch bilden kann. Der Geruch tritt auf, da frisches Blut rohes Eiweiß ist, das sich bei Kontakt mit Sauerstoff im feuchtwarmen Milieu der Schamgegend zersetzt. Daher sollte die Binde öfter gewechselt werden. Alternativ können auch Tampons eingesetzt werden. Da der Tampon in der Scheide verbleibt und kein Kontakt mit der Luft entsteht, ist der Geruch hier kein Thema. Dennoch müssen auch Tampons aus Hygiene- und Gesundheitsgründen regelmäßig alle vier bis acht Stunden am Tag und in der Nacht gewechselt werden.

Das **Regelblut** ist ungerinnbar und sauber. Während das Blut von der Binde aufgenommen wird, bleiben einzelne blutdurchtränkte Klümpchen auf der Binde liegen. Diese Klümpchen sind kleine Gewebestückchen, die durch die Ablösung der Gebärmutter Schleimhaut entstehen. Keinesfalls rührt dieses Blut von einer Krankheit oder Verletzung her. Der **Auf- und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut** im vierwöchentlichen Rhythmus ist ein normaler Prozess im Menstruationszyklus. Ab der ersten Periode bereitet die Gebärmutter jeden Monat ein weiches Bett für die Eizelle vor, die einmal im Monat aus dem Eierstock in den Eileiter springt. Bleibt das Ei unbefruchtet, löst sich die Gebärmutter Schleimhaut und wird unter einer Blutung durch die Scheide ausgespült.

Die schulische Sexualerziehung gibt vielen Mädchen die Chance, wichtige Informationen und Handlungsempfehlungen rund um ihren Körper und ihre Empfindungen zu erhalten. Wenn Lehrende im Unterricht gezielt auf die Alltagsprobleme während der Periode eingehen, helfen sie ihren Schülerinnen im tagtäglichen Umgang mit ihrer Menstruation.



[Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. \(BVF\) zum Monatszyklus und seinen Phasen](#)



[Anleitung zur Anwendung von Tampons](#)

[Unterrichtsmaterial zum Aufbau und Wirkprinzip von Tampons](#)

[Häufig gestellte Fragen rund um die Benutzung von Tampons](#)

### 3 Der natürliche Umgang mit Regelbeschwerden

So individuell wie der Körper einer Frau ist, so unterschiedlich kann auch die Regelmäßigkeit, Dauer und Stärke der Periode sein. Mädchen erleben die Regel insbesondere vor dem Hintergrund, wie diese von Erziehungsberechtigten, Lehrer:innen und anderen wichtigen Menschen im Umfeld vorgelebt wird. Negative Bemerkungen wie zum Beispiel „Willkommen im Club der Leidenden“ oder „Jetzt erlebst du den Horror auch jeden Monat“ können bei Mädchen und jungen Frauen eine problematische Beziehung zur Regel hervorrufen und die Befindlichkeitsstörungen erhöhen. Wenn Mädchen rechtzeitig und positiv an ihre Menstruation herangeführt werden, haben sie auch weniger Beschwerden.

Zudem ist es hilfreich, wenn Erziehungsberechtigte und Lehrer:innen erklären, dass sich während der Periode die Muskeln der Gebärmutter zusammenziehen und so ein leichtes Ziehen oder auch schmerzhaftes Krämpfe ausgelöst werden können. Starke Regelschmerzen, auch **Dysmenorrhoe** genannt, sind das häufigste gynä-

kologische Problem bei jungen Mädchen. Wenn sich die Gebärmutter zusammenzieht und die sogenannten Mütterbänder, an denen die Gebärmutter am Beckenknochen aufgehängt ist, gedehnt werden, können beispielsweise auch Rückenschmerzen auftreten. Die **Kenntnis über die Zyklusvorgänge** kann den Mädchen helfen, ihre Schmerzen zuordnen zu können.

Es ist wichtig, den Mädchen zu verdeutlichen, dass Regelschmerzen behandelbar sind und nicht von ihnen hingenommen werden müssen. Bei leichten bis mittelschweren Menstruationsbeschwerden können Wärmflaschen, Magnesium, Entspannungstechniken sowie leichte sportliche Betätigung nachweisbar Abhilfe verschaffen. Zur Behandlung starker Regelschmerzen wird in vielen Fällen die Pille verschrieben. Daher empfiehlt es sich, die Frauenärztin bzw. den Frauenarzt als vertrauenswürdige:n Ansprechpartner:in für alle Fragen rund um die Menstruation zu nennen.

Die ersten Erfahrungen mit dem veränderten Körper und den zyklischen Abläufen werfen bei Mädchen zahlreiche Fragen auf. Um die individuellen Erfahrungen einordnen zu können, benötigen sie viele Informationen. Eine umfassende Aufklärung sorgt für eine stabile Grundsicherheit hinsichtlich des eigenen Körpers und stärkt die Handlungskompetenzen der Mädchen.



[Regelschmerzen – vertiefende Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit pro familia Broschüre zum Thema Menstruation](#)

## 4 Schulsport während der Menstruation

Es hat sich gezeigt, dass moderater Sport sowohl die Durchblutung als auch das psychosoziale Empfinden während der Menstruation verbessern kann. Um Regelbeschwerden zu mindern, reicht bereits ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder auch Radfahren. Aus sportmedizinisch-ärztlicher Sicht ist deshalb eine Schonung vom Schulsport nicht direkt zu empfehlen. Es ist sowohl für Lehrer:innen als auch Schülerinnen ratsam, sich an den **sport-ärztlichen Empfehlungen** der Sektion Frauensport der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) zur Teilnahme am Schulsport während der Menstruation zu orientieren.

Auch wenn sportliche Aktivitäten einige Beschwerden lindern kön-

nen, assoziieren einige Mädchen den Schulsport mit unangenehmen Situationen. So befürchten Mädchen, die Binden verwenden, dass sich die Binde unter der Sportkleidung abzeichnen oder verrutschen könnte und so Blutflecken sichtbar werden. Durch die Benutzung von Tampons lässt sich dies beispielsweise vermeiden. Auch Schwimmen ist heute aus hygienischer Sicht dank Tampons möglich. Dennoch sollten die Schülerinnen nicht zum Mitmachen gezwungen werden, wenn sie Regelschmerzen haben und sich aufgrund dessen gegen eine Teilnahme am Sportunterricht entscheiden. Damit Mädchen einen entspannten Umgang mit ihrer Menstruation finden, sollte ihnen genügend Zeit gegeben werden.

Es ist sinnvoll, die Mädchen über den Vorteil sportlicher Aktivitäten während der Menstruation aufzuklären und sie somit zur Teilnahme am Sport- und Schwimmunterricht zu ermutigen. Nützliche Ratschläge, wie der Einsatz von Tampons während des Sports, nehmen den Mädchen zudem die Angst vor peinlichen Situationen.



[DGSP-Empfehlungen zur Teilnahme am Schulsport während der Menstruation](#)

## 5 Tipps für den Unterricht



- Stellen Sie im Unterricht **Menstruations-Apps** vor, mithilfe derer Frauen und Mädchen ganz einfach ihren Zyklus tracken können. Ein Regelkalender erleichtert es den Schülerinnen, den Überblick über ihren Menstruationsrhythmus zu behalten und ein gesteigertes Bewusstsein für den Zyklus zu entwickeln.
- Eine **geschlechterspezifische Aufteilung der Schüler:innen** kann bei manchen Themen hilfreich sein. Sie können dazu auch **externe Expert:innen**, wie zum Beispiel die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung (ÄGGF), einladen.
- Lassen Sie in Vorbereitung auf den Expert:innenbesuch oder die nächste Unterrichtsstunde Ihre Schüler:innen **anonym Fragen** auf Zettel schreiben, die dann der Besuch oder Sie im Unterricht beantworten. Der offene Umgang mit Fragen sowie das Thematisieren von möglichen Problemen wie Dysmenorrhoe signalisieren einem jungen Menschen Gesprächsbereitschaft und zeigen mögliche Anlaufstellen für Hilfesuchende auf.
- Der **Einsatz von Anschauungsmaterial** wie Beckenmodellen veranschaulicht Ihrer Klasse das Wirkprinzip der Menstruation. Zudem können Sie Ihren Schülerinnen demonstrieren, wie ein Tampon eingeführt und platziert wird. Unter [Aufklaerungsstunde.de/schulpaket](https://aufklaerungsstunde.de/schulpaket) können Sie kostenlose Schulpakete bestellen, die nützliche Materialien für Ihren Unterricht enthalten.
- Die Jugend kann sehr aufregend sein. Da kann es durchaus vorkommen, dass Schülerinnen vergessen, Menstruationshygieneartikel für unterwegs oder die Schule einzupacken. Stellt Ihr Sekretariat eine **Auswahl an Hygieneartikeln** für Schülerinnen zur Verfügung? Dann weisen Sie im Unterricht gerne auf dieses Angebot hin.