

## DAVOR MUSS MAN GRUNDLEGENDE KEINE ANGST HABEN...

...SEINEM/R LEHRER/IN ZU SAGEN, DASS MAN KRÄMPFE, SCHMERZEN, SEINE TAGE HAT.

...DASS DU „AUSLÄUFST“, VOR ALLEM BINDEN HALTEN OFT SEHR VIEL MEHR ALS ERWARTET. ZUSÄTZLICH SOLLTE MAN TROTZDEM IMMER EINE ODER ZWEI IN RESERVE DABEI HABEN. BEI TAMPONS KANN MAN ZUSÄTZLICH EINE SLIPEINLAGE TRAGEN, DASSELBE GILT FÜR MENSTRUATIONSTASSEN. AUßERDEM SOLLTE MAN WÄHREND SEINER MENSTRUATION IMMER REGELMÄßIG AUF TOILETTE GEHEN.

...DASS ANDERE ES RIECHEN. DER GERUCH DEINER PERIODE KANN, ABER MUSS NICHT INTENSIV SEIN. DOCH SELBST WENN, NEHMEN DEN SOWOHL BINDEN ALS AUCH TAMPONS FAST VOLLSTÄNDIG AUF.

...ZUM FRAUENARZT/ZUR FRAUENÄRZTIN ZU GEHEN. VOR ALLEM DER ERSTE BESUCH MACHT VIELEN ANGST, DAS BRAUCHT ES ABER NICHT. BEIM ERSTEN BESUCH HANDELT ES SICH UM EIN GESPRÄCH, BEI DEM DIR DEIN ARZT/DEINE ÄRZTIN FRAGEN BEANTWORTET UND ANLIEGEN BESPRICHT, DIE DIR WICHTIG SIND. DU MUSST NICHTS TUN, WAS DU NICHT MÖCHTEST, DICH AUCH NICHT AUSZIEHEN ODER UNTERSUCHEN LASSEN. DIESE SOGENANNTEN HAUPTUNTERSUCHUNGEN WIRD ERST DURCHFÜHRT, WENN DIR ETWAS UNGEWÖHNLICHES AUFFÄLLT (KNUBBEL, SCHMERZEN ETC.) ODER NACHDEM DU ZUM ERSTEN MAL SEX HÄTTEST, UND AUCH DA NUR MIT DEINEM EINVERSTÄNDNIS! WENN DU DICH BEI DEINEM FRAUENARZT/DEINER FRAUENÄRZTIN NICHT WOHLFÜHLST, KANNST DU IHM/SIE JEDERZEIT WECHSELN, ODER EINE ZWEITE MEINUNG EINHOLEN.

...NACH EINER BINDE ODER EINEM ANDEREN HYGIENEARTIKEL ZU FRAGEN, WENN DU VON DEINER PERIODE ÜBERRASCHT WURDEST.

...WENN DIE PERIODE SICH VERÄNDERT. SOLLTE SIE ZU LANGE DAUERN ODER ZU STARK WERDEN, KANNST DU DEINE/N FRAUENARZT/-ÄRZTIN IMMER UM RAT FRAGEN.

...OFFEN ÜBER DEINE PERIODE ZU SPRECHEN. SEINE MENSTRUATION ZU HABEN IST EIN NATÜRLICHER VORGANG UND NICHTS, WOFÜR MAN SICH SCHÄMEN SOLLTE!

## DARAN SOLLTE DEINE PERIODE DICH NIEMALS HINDERN...

...AN DEINEM GEWÖHNLICHEN ALLTAG TEILZUNEHMEN. DEINE PERIODE SOLLTE NIEMALS SO STARK SEIN, DASS DU AUF DAUER NICHT IN DER LAGE BIST, IN DIE SCHULE, ODER ZUR ARBEIT ZU GEHEN ODER DICH Z.B. MIT DEINEN FREUNDIN- NEN & FREUNDEN ZU TREFFEN. ES IST NORMAL, DASS MAN MANCHMAL STARKE SCHMERZEN HAT. SOBALD DIESE ABER FÜR DICH ZU SCHWER ERTRÄGLICH SIND ODER DU SYMPTOME WIE OHNMACHT, FIEBER, SCHWEIßAUSBRÜCHE ODER ÄHNLICHEN HAST, SOLLTEST DU ZU DEINEM/R FRAUENARZT/-ÄRZTIN GEHEN UND MIT IHR/IHM ÜBER PM(D)S REDEN.

### PMS & PMDS

PMS STEHT FÜR PRÄMENSTRUELLES SYNDROM UND BESCHREIBT TYPISCHE SYMPTOME, WELCHE OFT VOR ODER WÄHREND DER MENSTRUATION AUF TRETEN. DAZU GEHÖREN Z.B. HAUTUNREINHEITEN, ERHÖHTER APETIT, BAUCHSCHMERZEN, KOPFSCHMERZEN, MÜDIGKEIT, WASSEREINLAGERUNGEN, MIGRÄNE ODER DEPRESSIVE PHASEN, MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE ETC.

ZAHLEN ZU DIESEM SYNDROM FALLEN SEHR UNTERSCHIEDLICH AUS, DA AUCH DIE SCHWEREGRADE STARK SCHWANKEN. ALLGEMEIN LEIDEN 61% BIS 86% JUNGER MÄDCHEN AN DEM SYNDROM.

UNTER PMDS ODER PMDD (PRÄMENSTRUELLES DYSPHORISCHES SYNDROM O. PREMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER) LEIDEN UMGEFÄHR 3%-8% DER FRAUEN. DIESES SYNDROM FÄLLT NOCHMAL STÄRKER AUS UND ZEIGT SYMPTOME WIE Z.B. OHNMACHT, STARKE ÜBELKEIT ODER FIEBER. DIESES SYNDROM MUSS NICHT DIREKT MIT DER ERSTEN PERIODE AUF TRETEN, SONDERN KANN IM LAUFE DES LEBENS PLÖTZLICH AUF TRETEN.

DIESE SYMPTOME SIND BEHANDELBAR, OFT WIRD VOR ALLEM JUNGEN FRAUEN ZUR BEHANDLUNG DIE PILLE VERSCHRIEBEN, ALLERDINGS GIBT ES AUCH NICHT-HORMONELLE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN, SOWOHL FÜR PMS ALS AUCH FÜR PMDS.

### DU MÖCHTEST MEHR WISSEN?



DU MÖCHTEST DEINEN ZYKLUS IM ÜBERBLICK BEHALTEN UND IMMER WIEDER ÜBER DEINE SYMPTOME UND ANDERE WICHTIGE ASPEKTE DEINER PERIODE INFORMIERT WERDEN? FLO TRACKT DEINE MENSTRUATION UND GIBT NICHT NUR AUSKUNFT ÜBER KÖRPERLICHE, SONDERN AUCH ÜBER PSYCHISCHE SYMPTOME. KOSTENLOS ERHÄLTLICH, SOWOHL IM PLAY ALS AUCH APPLE STORE. (KEINE WERBUNG! PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG)

BEI FRAGEN KANNST DU IMMER ZU EINEM ARZT/EINER ÄRZTIN ODER EINER VERTRAUENSPERSON GEHEN. AUCH ANLAUFSTELLEN WIE PROFAMILIA BERATEN DICH ANONYM UND KOSTENLOS BEI FRAGEN RUND UM SEXUALITÄT, VERHÜTUNG ETC. DAS GILT FÜR ALLE, DIE FRAGEN HABEN.

# YOU SHOULD KNOW.

## MENSTRUATIONSHYGIENE



© 2020 DieLupe-Redaktion der GBS/Laura Heling

# DID YOU KNOW?

JUNGE FRAUEN SIND BEI VIELEN PERSÖNLICHEN THEMEN OFT AUF SICH GESTELLT. TROTZ IHRER RELEVANZ GELTEN DINGE WIE DIE PERIODE, AUSFLUSS ODER DER ERSTE FRAUENARZTBESUCH IMMER NOCH ALS TABUTHEMEN.

DIESE BROSCHÜRE SOLL OFFENE FRAGEN KLÄREN, SICHERHEIT GEBEN UND WISSENSLÜCKEN ALLGEMEIN SCHLIEßEN. DABEI ERHEBT SIE KEINERLEI ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT, SONDERN SOLL ZUR GESELLSCHAFTLICHEN WEITERBILDUNG ANIMIEREN.

## DIE ERSTE PERIODE

MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN BEKOMMEN ZWISCHEN 10 UND 16 JAHREN DAS ERSTE MAL IHRE PERIODE. OFT ZUM ÄHNLICHEN ZEITPUNKT WIE IHRE MUTTER.

DANACH MUSS DIESE NICHT DIREKT REGELMÄßIG KOMMEN, SONDERN IST ES VOLLKOMMEN NORMAL, DASS ES BIS ZU 2 JAHRE DAUERT, BIS SIE WIRKLICH REGELMÄßIG KOMMT.

LÄNGER ALS 10 TAGE SOLLTE SIE DENNOCH NIEMALS DAUERN.

## DOCH WAS HEIßT ES, WENN MAN SEINE PERIODE BEKOMMT?

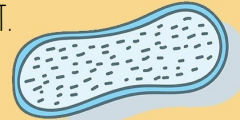
AB SEINER ERSTEN PERIODE MUSS MAN DAVON AUSGEHEN, DASS MAN SCHWANGER WERDEN KONNTE, SOLLTE MAN UNGESCHÜTZT SEX HABEN. DENN MAN MUSS AB DER ERSTEN PERIODE DAVON AUSGEHEN, DASS MAN AB DIESEM ZEITPUNKT SEINEN EISPRUNG BEKOMMT UND SICH EIN ZYKLUS EINSTELLT.

## WAS IST DER ZYKLUS?

WIR BEKOMMEN UNSERE TAGE NICHT EINFACH SO. DER WEIBLICHE ZYKLUS IST ZWISCHEN 28 BIS 30 TAGEN LANG UND BEGINNT MIT DER PERIODE. DURCHSCHNITTLICH DAUERT DIESE 5 TAGE, DANACH BEGINNT DIE FOLIKELPHASE, IN DER EINE NEUE EIZELLE IN DEN EIERSTÖCKEN HERANREIFT. BIS ZUM EISPRUNG (CA DIE MITTE DES ZYKLUS, ALSO 12.-17. TAG) KANN MAN NICHT SCHWANGER WERDEN. NUR IN DEN FRUCHTBAREN TAGEN DES ZYKLUS KANN EINE EIZELLE BEFRUCHTET WERDEN. WIRD DIE EIZELLE NICHT BEFRUCHTET, FÜHRT SIE IHREN WEG ZUR GEBÄRMUTTER FORT UND WIRD DORT ÜBER DIE MENSTRUATION AUSGESCHIEDEN.

## PADS, TAMPONS ODER MENSTRUATIONSTASSE?

ES GIBT VIELE UNTERSCHIEDLICHE HYGIENEARTIKEL, DIE MAN WÄHREND SEINER PERIODE VERWENDEN KANN. ZU BEGINN EMPFEHLEN SICH BINDEN. DIESE SIND ETWAS DICKER ALS SLIPEINLAGEN UND GIBT ES IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN GRÖßEN UND FORMEN. EINE AUSZUSUCHEN KANN ZU BEGINN SCHWIERIG SEIN, VOR ALLEM DA SICH DEINE PERIODE MEISTENS NOCH VERÄNDERT. AUF Z.B. ALWAYS.COM GIBT ES EINEN TEST, WELCHER DIR EINE BESTIMMTE GRÖßE EMPFIEHLT.



### SLIPEINLAGEN

SIND ETWAS DÜNNER UND MEIST SCHMALER ALS BINDEN UND DIENEN Z.B. DAZU, STARKEN AUSFLUSS ODER EINE SCHWACHE PERIODE AUFZUSAUGEN.

### BINDEN

GIBT ES IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN GRÖßEN UND FORMEN. SIE SIND DICKER ALS SLIPEINLAGEN UND KÖNNEN WÄHREND DER PERIODE VERWENDET WERDEN. SIE HABEN ANDERS ALS SLIPEINLAGEN ZUSÄTZLICHE „FLÜGEL“, MIT WELCHEN MAN SIE IN DER UNTERHOSE FESTKLEBT.



### TAMPONS

FANGEN GENAUSO WIE DIE BINDEN DAS PERIODENBLUT AUF. SIE WERDEN IN DIE SCHEIDE EINGEFÜHRT UND NACH BENUTZUNG MIT HILFE DES RÜCKHOLFADENS WIEDER HERAUSGEZOGEN UND ENTSORGT. TAMPONS HABEN DEN VORTEIL, DASS SIE DIE FEUCHTIGKEIT, DIE WÄHREND DER MENSTRUATION ENTSTEHT, SCHNELLER AUFFANGEN UND SO VOR INFESTIONEN SCHÜTZEN.



ALLERDINGS MÜSSEN TAMPONS REGELMÄßIG GEWECHSELT WERDEN, DA ANSONSTEN DIE GEFÄHR EINES TOXISCHEN SCHOCKSYNDROMS BESTEHT (EXTREM SELTEN, ZUSÄTZLICHE INFOS SIND JEDER TAMPONPACKUNG BEI-GELEGT).

### MENSTRUATIONSTASSE/-BECHER

BESTEHEN AUS MEDIZINISCHEM SILIKON ODER LATEX UND WERDEN ÄHNLICH WIE EIN TAMPON IN DIE SCHEIDE EINGEFÜHRT. WÄHREND DER PERIODE WERDEN SIE AUSGEWASCHEN, NACH EINER PERIODE MÜSSEN SIE EINMAL AUSGEKOCHT WERDEN. DANACH KANN MAN SIE BIS ZU 10 JAHRE WIEDER VERWENDEN.



## TOTGESCHWIEGEN: AUSFLUSS

KAUM EINER REDET DARÜBER, ABER JEDE MIT EINER VAGINA GEBORENE PERSON SOLLTE ES HABEN: AUSFLUSS.

ER TRITT IM LAUFE DER PUBERTÄT AUF UND DIEN TÜR REINIGUNG UND SPÜLT SOMIT Z.B. INFESTIONSTRÄGER AUS DER VAGINA.

DER AUSFLUSS VERÄNDERT SICH IM LAUFE DES ZYKLUS UND KANN EIN WARNSICHERHEIT SEIN, WENN ER SICH VERÄNDERT.

**KLAR:** GESUND, KONSISTENZ KANN SICH WÄHREND DES ZYKLUS AUF GRUND NATÜRLICHER HORMONSWANKUNGEN VERÄNDERN, KANN WÄHREND DES EISPRUNGS ODER EINER SCHWANGERSCHAFT VERSTÄRKT AUF TRETEN

**WEIß BIS GELBLICH:** GESUND, KANN ABER AUCH AUF EINE HEFEINFESTION HINWEISEN, DIE KONSISTENZ KANN VON KLEBRIG BIS FLÜSSIG SEIN

**GELB:** SOLLTE BEOBACHTET WERDEN, KÖNNTE EIN ANZEICHEN FÜR EINE INFESTION SEIN, WENN BEGLEITERSICHERHEITEN, WIE BRENNEN, JUCKEN ODER REIZUNGEN AUF TRETEN

**BRAUN:** BRAUNER AUSFLUSS KANN KURZ NACH DER PERIODE NORMAL SEIN, SOLLTE ER PLÖTZLICH AUF TRETEN, SOLLTE MAN DEN/DIE FRAUENARZT/-ÄRZTIN AUF SUCHE, ANZEICHEN FÜR EINEN VERGESSENEN TAMPON, KREBS ODER EINE SCHWERE INFESTION, KOMMT OFT MIT BEGLEITERSICHERHEITEN WIE BRENNEN, REIZUNGEN UND JUCKEN IM INTIMBEREICH VOR

**ROT:** IST NACH EINER PERIODE NORMAL, AUCH WÄHREND DES ZYKLUS KÖNNEN SCHMIERBLUTUNGEN AUF TRETEN, DENNOCH SOLLTE MAN DIESEN AUSFLUSS BEOBACHTEN, DA ER AUF VAGINALE VERLETZUNGEN, INFESTIONEN ODER KREBS HINDEUTEN KÖNNTE

**GERUCH:** SOBALD SICH DER GERUCH AUFFÄLLIG VERÄNDERT, UNANGENEHM, STRENG ODER Z.B. FISCHIG WIRD, SOLLTE MAN SEINEN/SEINE FRAUENARZT/-ÄRZTIN AUF SUCHE

**!!!** AUSFLUSS IST EIN WICHTIGER ANHALTSPUNKT, AN WELCHEM MAN ZU VERLÄSSIG DIE GESUNDHEIT SEINER VAGINA AUSMACHEN KANN.

DIESE GESUNDHEIT IST EXTREM VON DER EIGENEN HYGIENE ABHÄNGIG. SCHWEIß, FEUCHTIGKEIT ODER NICHT ATMUNGSAKTIVE UNTERWÄSCHE BEGÜNSTIGEN INFESTIONEN.

DU SOLLTE DEINE INTIMZONE NIEMALS MIT SEIFE ODER ÄHNLICHEN WASCHEN, SONDERN NUR MIT KLAREM WASSER AUSSPÜLEN, DA ANSONSTEN DIE NATÜRLICHE SCHEIDENFLORA ZERSTÖRT WERDEN KANN. **!!!**