

Blut ist gut!

Informationen zur
Menstruation
in Leichter Sprache



In dieser Broschüre geht es
um die **Menstruation**.

In dieser Broschüre geht es
um Gesundheit und den Besuch bei der Frauen*-ärztin*.

Diese Broschüre ist für Mädchen* und Frauen*.
Und für Interessierte.

Alle Menschen sind unterschiedlich.
Alle Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse.
Deswegen ist die Broschüre in Leichter Sprache.
Leichte Sprache verstehen viele Menschen.

Wir haben versucht an alles zu denken.
Haben wir etwas vergessen?
Das tut uns leid!
Wir haben unser Bestes gegeben.
Wir hoffen, dass Dir die Broschüre gefällt!

Du möchtest uns etwas zur Broschüre sagen?
Dann schreibe eine E-Mail an:
melisse.dresden@profamilia.de

Inhalt

Zu Beginn	3
Um was geht es in dieser Broschüre?	3
Wie lese ich diese Broschüre?	4
Was bedeutet der * Stern?	4
Der Körper	5
Der Körper einer Frau*	6
Deswegen blutest Du	8
Wenn Du schwanger wirst, blutest Du nicht	9
Jeder Körper ist schön	10
Warum blute ich?	11
Wie behalte ich den Über-blick?	13
Warum kommt kein Blut?	14
Die Wechsel-jahre	16
Menstruations-artikel	18
Binden	19
So benutzt Du eine Binde	19
Binden wechseln	20
Gut zu wissen	21
Slip-ein-lagen	22
Tampons	22
So benutzt Du einen Tampon	22
Tampon wechseln	24
Gut zu wissen	25
Soft-Tampon	26
Menstruations-tasse	27
So benutzt Du die Menstruations-tasse	28

So leerst Du die Tasse	29
Gut zu wissen	29
Der Soft-Cup	30
Menstruations-unter-wäsche	31
So benutzt Du die Unter-wäsche	31
Tipps und Tricks	32
Wie viel Blut passt in einen Tampon?	32
Wie kann ich mich vorbereiten?	33
Was mache ich, wenn es keinen Müll-eimer auf dem Klo gibt?	33
Was mache ich, wenn Blut in der Unter-hose ist?	33
Was macht die weiße Flüssigkeit in meiner Unter-hose?	34
Was mache ich, wenn die Vulva unangenehm riecht?	34
Wie wasche ich meine Vulva?	34
Was hilft bei Schmerzen?	35
Was mache ich, wenn ich schwanger bin?	36
Der Besuch bei der Frauen*-ärztin*	37
Wann muss ich zur Frauen*-ärztin*?	37
Was passiert bei der Frauen*-ärztin*?	38
In der Praxis	38
Wie geht die Untersuchung?	40
Tipps und Tricks	42
Zum Schluss	44
Hier findest Du Unterstützung:	45
Informationen	46
Unterstützung hatten wir von	47
Wer hat das Heft gemacht?	48

Zu Beginn

Um was geht es in dieser Broschüre?

In dieser Broschüre geht es um die Menstruation.

Menstruation ist ein schweres Wort.

Es wird so gesprochen: Mens·truu·a·tsii·oon.

Das Wort kommt aus einer anderen Sprache.

Es bedeutet:

eine Blutung, die jeden Monat wieder-kommt.

Viele Menschen haben jeden Monat Blut in der Unter-hose.

Das ist keine Verletzung.

Sondern wichtig und nützlich.

Vielen ist es peinlich über die Menstruation zu sprechen.

Manche Leute sagen:

Die Menstruation ist eklig.

Diese Menschen wissen zu wenig über das Thema.

Denn das stimmt nicht.

Es gibt nur ganz wenige Informationen in Leichter Sprache dazu.

Das wollen wir ändern.

Deshalb haben wir diese Broschüre gemacht.



Wie lese ich diese Broschüre?

Es gibt noch viele andere Namen für die Menstruation.

Zum Beispiel:

Die Regel, die Periode, die Tage,
die Monats-blutung, die Erdbeer-woche und noch viele mehr.

Wir benutzen in dieser Broschüre aber nur die Wörter:
Menstruation oder Blutung.

In dieser Broschüre geht es um Frauen*.

Deshalb sagen wir zum Beispiel:

Frauen*-ärztin*, Betreuerin*, Assistentin*.

Was bedeutet der * Stern?

Es gibt nicht nur Männer und Frauen.

Sondern noch viel mehr.

Zum Beispiel:

Manche Menschen fühlen sich nicht als Mann oder Frau.

Manche Menschen haben einen Penis und fühlen sich als Frau*.

Manche Menschen sehen aus wie eine Frau* und fühlen sich als Mann*.

Für diese Menschen ist der Stern.

In dieser Broschüre geht es um etwas Persönliches.

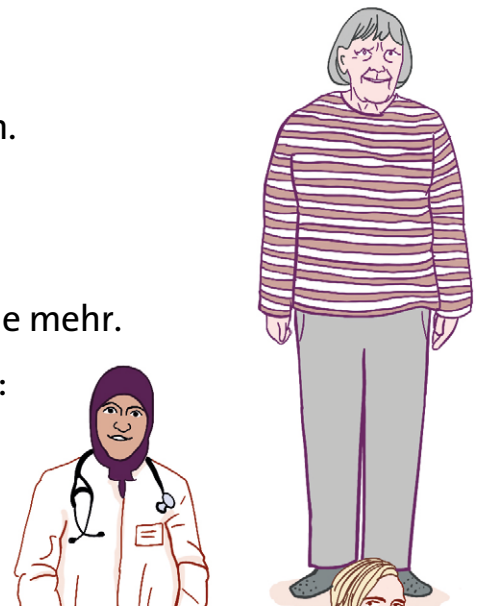
Deshalb sagen wir Du und nicht Sie.

Manche Wörter in dieser Broschüre sind schwer.

Diese Wörter sind **dick** geschrieben.

Wir versuchen, die Wörter alle leicht zu erklären.

Es ist gut, wenn Du diese Wörter kennen lernst.



Der Körper

Wir möchten zuerst über den Körper sprechen.

Dann weißt Du:

Woher das Blut kommt.

Und warum das Blut kommt.

Alle Menschen haben unterschiedliche Körper.

Aber alle Menschen haben **Geschlechts-teile**.

Es gibt verschiedene Namen für die Geschlechts-teile.

Manche Menschen haben einen Penis.

Manche Menschen haben Brüste,
eine **Vulva** und eine **Vagina**.

Du sprichst es so: Wul-wa und Wa-gi-na.

Viele Menschen sagen dazu **Scheide**.

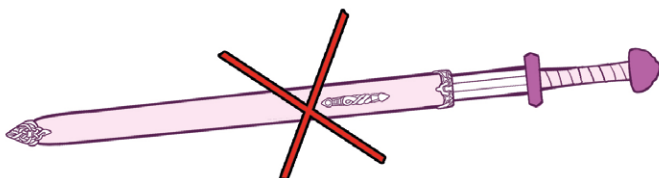
Das Wort Scheide finden wir aber nicht gut.

Denn eine Scheide ist eine:

Tasche für ein Schwert.

Dein Körper ist KEINE Tasche.

Deshalb benutzen wir die Wörter Vulva und Vagina.

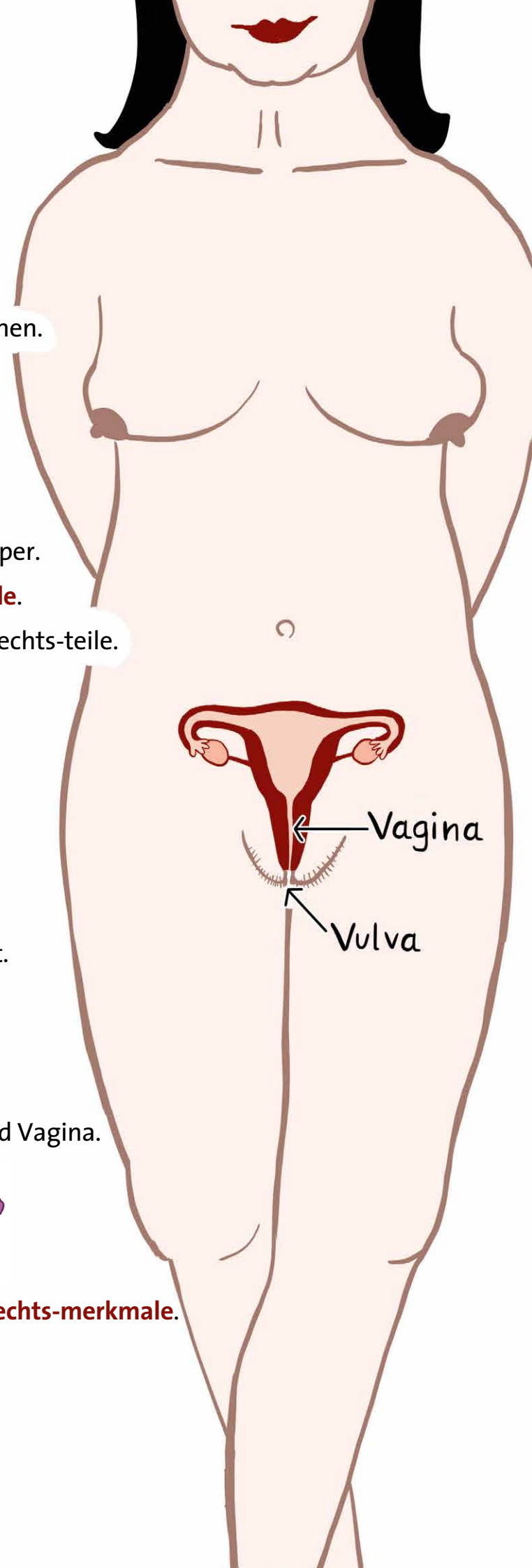


Manche Menschen haben mehrere **Geschlechts-merkmale**.

Zum Beispiel einen Penis und eine Vagina.

Sie werden so geboren.

Dazu sagen wir: **Inter-geschlechtlichkeit**.



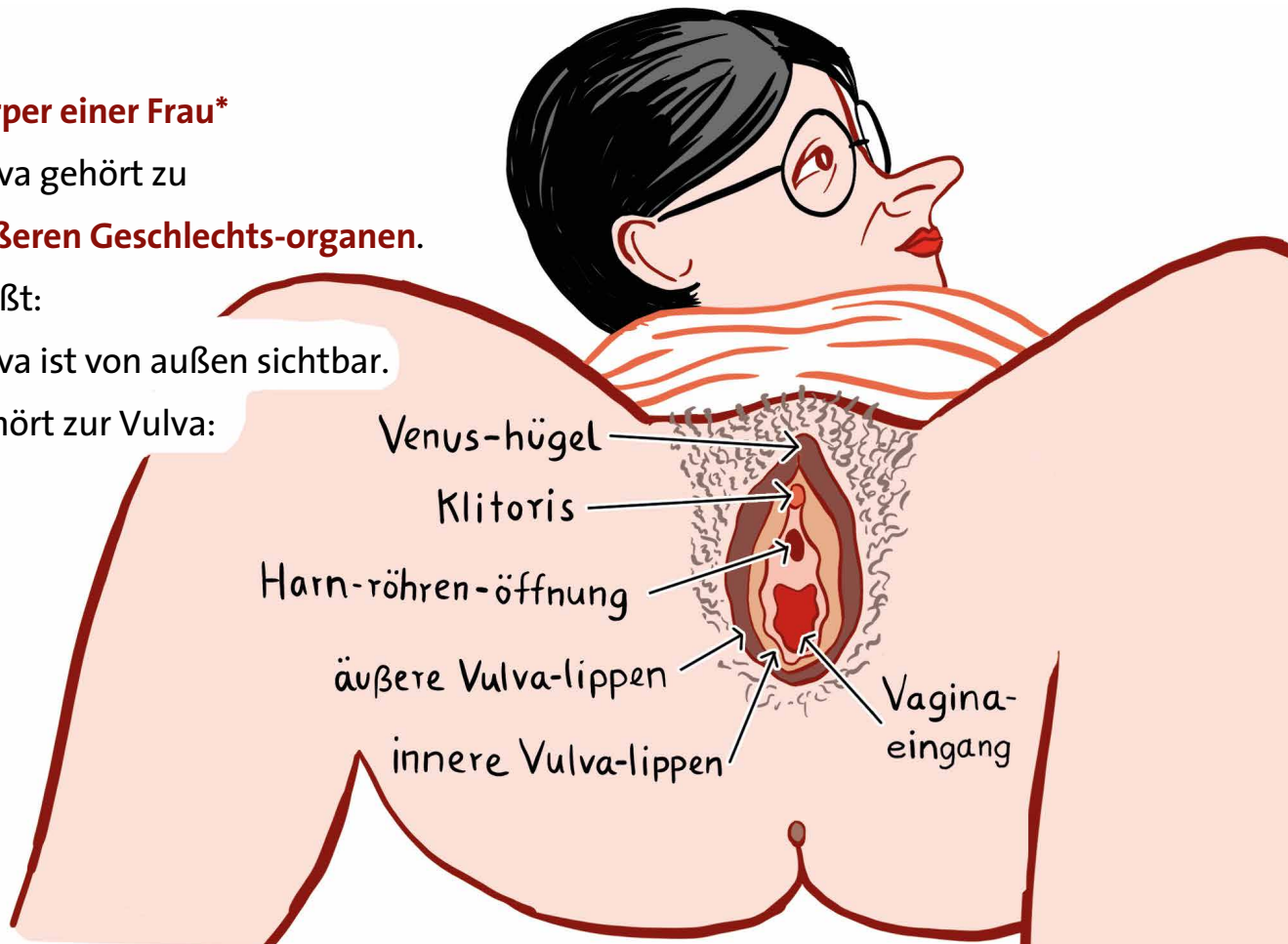
Der Körper einer Frau*

Die Vulva gehört zu den **äußeren Geschlechts-organen**.

Das heißt:

Die Vulva ist von außen sichtbar.

Das gehört zur Vulva:



Die Vagina gehört zu den **inneren Geschlechts-organen**.

Das heißt:

Die Vagina ist von außen nicht sichtbar.

Nur der Eingang zur Vagina ist von außen zu sehen.

Hinter dem Eingang zur Vagina ist ein weicher Kranz.

Den Kranz nennen wir **Hymen**.

Du sprichst es so: Hü·men.

Der Hymen sieht bei allen Frauen* anders aus.

Das alte Wort dafür ist: Jungfern-häutchen.

Das ist aber nicht richtig!

Es ist nämlich keine feste Haut.

Sie kann nicht reißen.

Der Hymen ist weich und dehnbar!

Wichtig ist:

Urin kommt nicht aus der Vagina!
Er kommt aus der Harn-röhren-öffnung.

Die Vagina ist dehnbar und feucht.
Sie verbindet die Vulva mit dem **Uterus**.
Der Uterus liegt im Körper.

In Deinem Bauch.

Etwas unter dem Bauch-nabel.

Manche sagen dazu auch:

Gebär-mutter.

Der Uterus sieht aus wie eine Birne.

Und ist so groß wie ein Hühner-ei.

Der Uterus ist innen hohl.

Die **Eier-stöcke** liegen auch im Körper.

Sie sind mit dem Uterus verbunden.

Sie sind so groß wie eine Walnuss.

In ihnen sind die **Ei-zellen**.

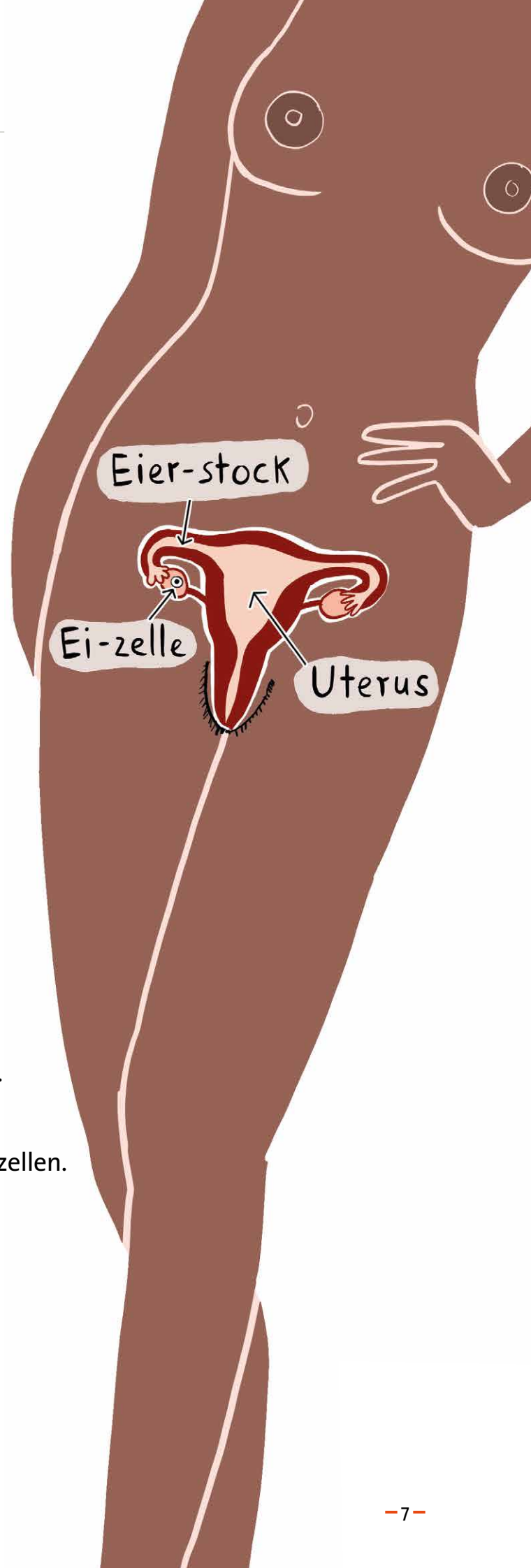
In den Eier-stöcken sind etwa 500 Ei-zellen.

Die Ei-zellen hast Du von Geburt an.

Danach macht dein Körper keine neuen Ei-zellen.

Bei manchen Frauen* sind es mehr.

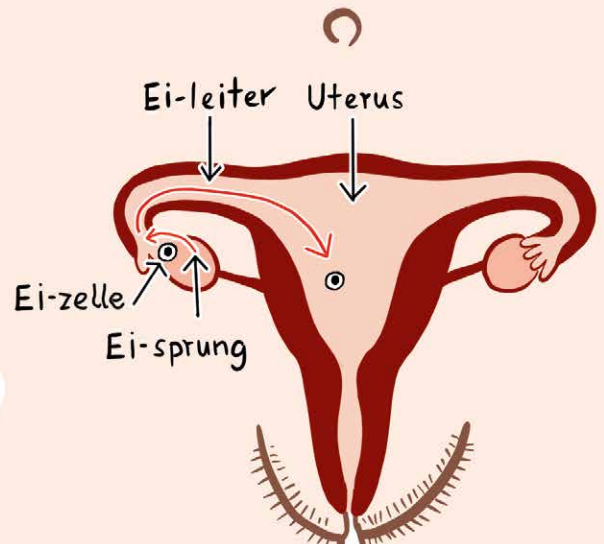
Bei manchen Frauen* sind es weniger.



Deswegen blutest Du

Jeden Monat springt eine Ei-zelle aus einem Eier-stock.
Das heißt **Ei-sprung**.

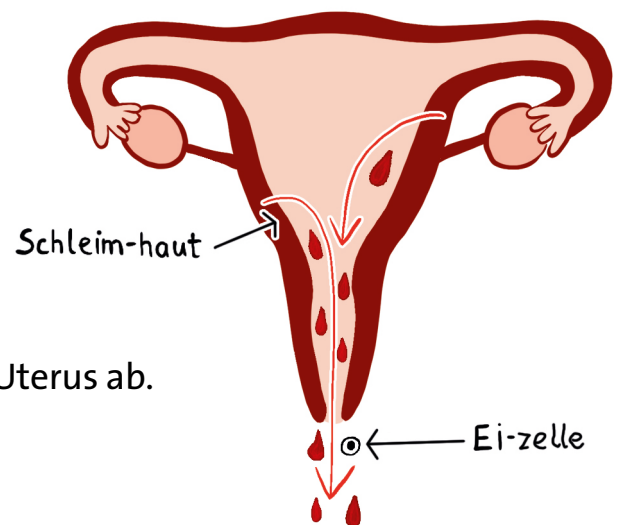
Die Ei-zelle springt dann in den **Ei-leiter**.
Die Ei-leiter sind wie Schläuche.
In ihnen wandert die Ei-zelle in den Uterus.



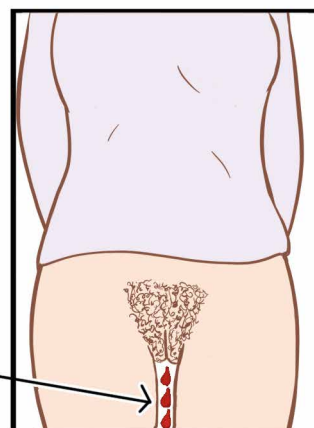
Der Uterus hat eine **Schleim-haut**.
Die Schleim-haut ist eine weiche Schicht.
Sie bildet sich jeden Monat neu.
In ihr kann ein Baby wachsen.

Die Frau* ist nicht schwanger.
Dann löst sich die alte Schleim-haut vom Uterus ab.
Sie wird nicht mehr gebraucht.
Das blutet ein bisschen.

Eine Mischung aus Blut und Schleim kommt dann aus dem Vagina-eingang.



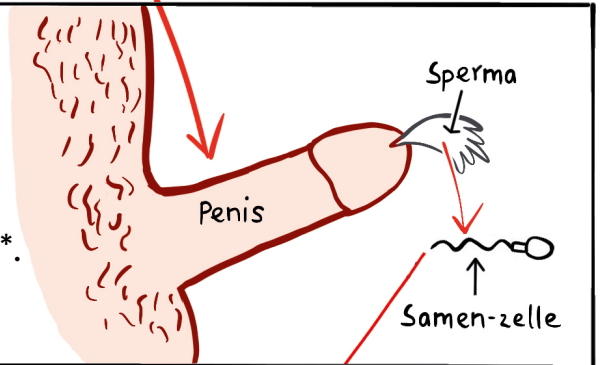
Das Blut macht also den Uterus sauber.
Es bringt die alte Ei-zelle
und die alte Schleim-haut aus dem Körper.
Das ist die Menstruation.
Deswegen blutest Du.



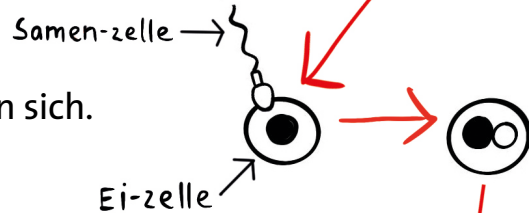


**Wenn Du schwanger wirst,
blutest Du nicht**

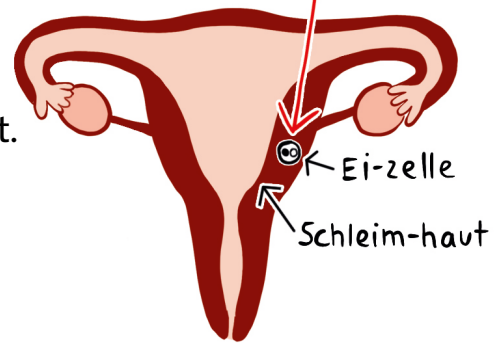
Eine Frau und ein Mann haben Sex.
Dabei kommt **Sperma** aus dem Penis
vom Mann*.
Im Sperma sind die Samen-zellen vom Mann*.



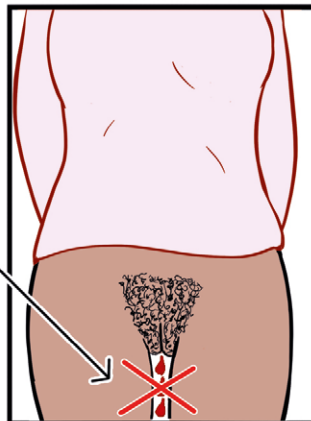
Die Ei-zelle von der Frau*
und die Samen-zellen vom Mann* treffen sich.
Das ist der Beginn von einem Baby.



Die Ei-zelle setzt sich dann fest in die Schleim-haut.
Und beginnt zu wachsen.



Wenn Du schwanger bist,
blutest Du nicht!



Jeder Körper ist schön

Du kannst Deinen Körper im Spiegel anschauen.

Es ist wichtig den eigenen Körper zu kennen.

Dann weißt Du:

- Was Deinem Körper gut tut.
- Was sich gut anfühlt.
- Wie Dein Körper reagiert.

Jeder Körper sieht anders aus.

Manche Frauen* rasieren sich.

Manche Frauen* rasieren sich nicht.

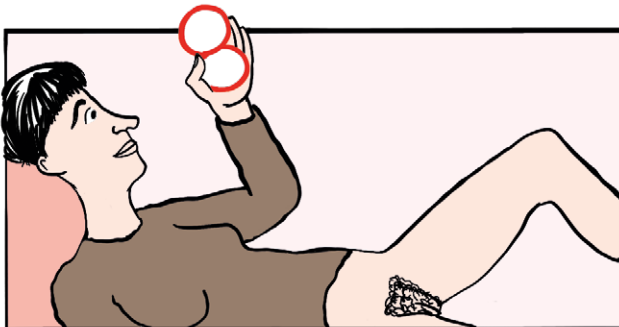
Manche Frauen* haben große Vulva-lippen.

Manche Frauen* haben kleine Vulva-lippen.

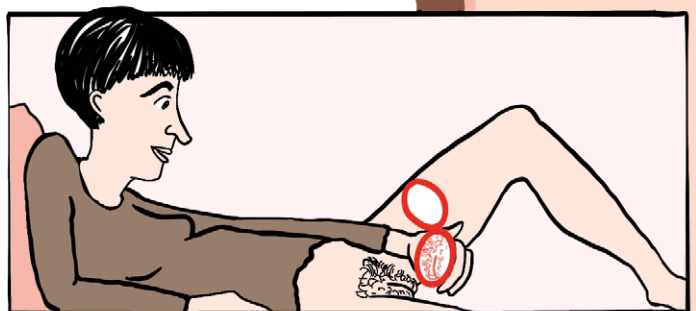
Die Vulva siehst Du leider nicht gut im Wand-spiegel.



Wie kannst Du Deine Vulva sehen?



Mache es Dir gemütlich.
An einem Ort wo
Du nicht gestört wirst!
Lege Dich hin.
Nimm einen kleinen Hand-spiegel.



Halte den Spiegel zwischen Deine Beine.
Drehe den Spiegel zu Dir.
Jetzt kannst Du Deine Vulva sehen.
Erkennst Du die inneren
und äußeren Vulva-lippen?
Deine Vulva ist schön!

Warum blute ich?

Es gibt eine Zeit, in der sich der Körper stark verändert.

Diese Zeit heißt **Pubertät**.

In der Pubertät werden Mädchen* zu Frauen*.

Und Jungen* zu Männern*.

Das passiert zum Beispiel bei Mädchen* in der Pubertät:

- Die Brüste werden größer.
- Es kommen Pickel.
- Es entstehen neue Gefühle.
- Haare wachsen an:
 - den Beinen
 - den Achseln
 - der Vulva
 - der Brust
 - oder im Gesicht

Das passiert noch in der Pubertät:

Die erste Menstruation kommt.

Das bedeutet:

Ab jetzt kann die Frau* schwanger werden.

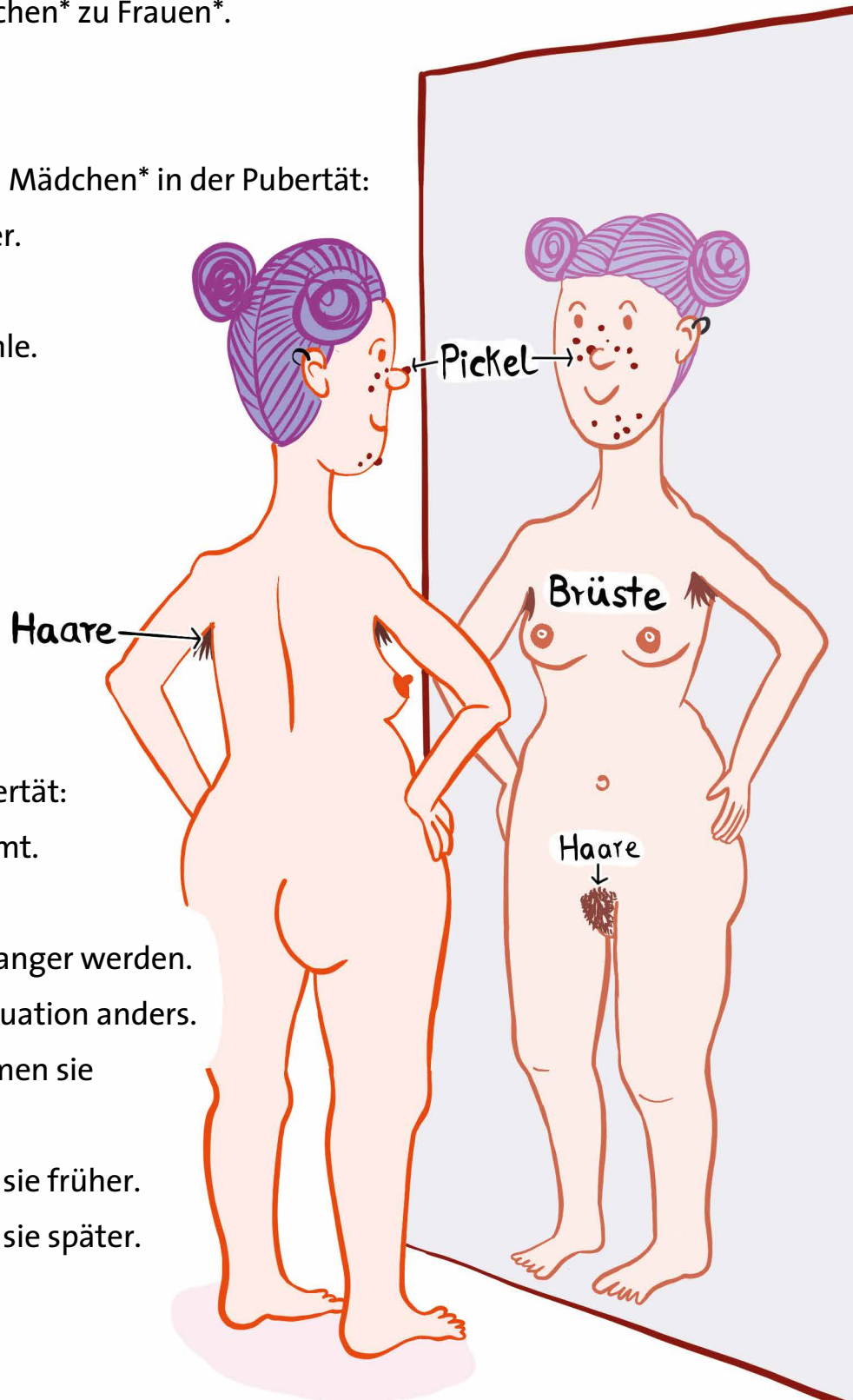
Bei jeder Frau* ist die Menstruation anders.

Die meisten Frauen* bekommen sie zwischen 10 und 16 Jahren.

Manche Frauen* bekommen sie früher.

Manche Frauen* bekommen sie später.

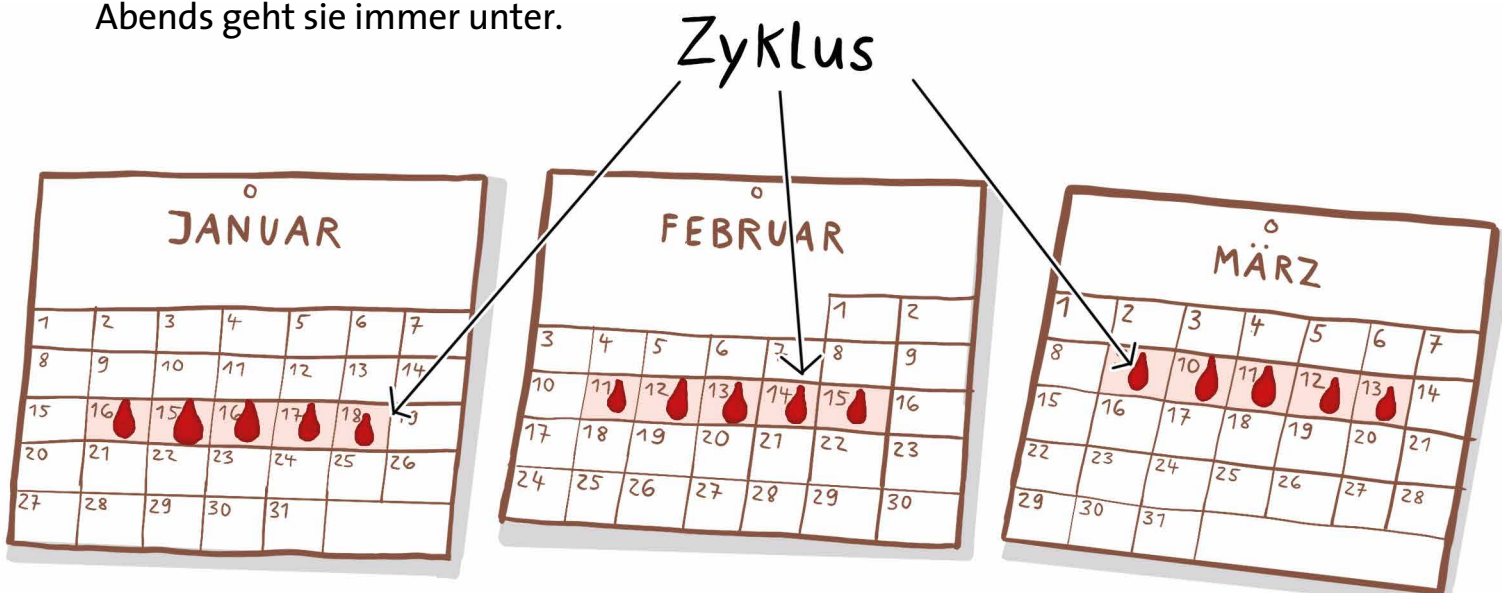
Das ist normal.



Am Anfang kommt die Blutung nicht regelmäßig.
 Der Körper muss sich erst daran gewöhnen.
 Das ist normal.
 Dann kommt die Menstruation etwa alle 4 Wochen.
 Die Blutung dauert bei manchen Frauen* 1 Tag.
 Die Blutung dauert bei manchen Frauen* 10 Tage.
 Das ist bei jeder Frau* anders.

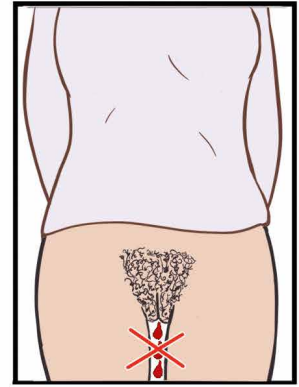
Kennst Du Deinen **Zyklus**?

Du sprichst es so aus: Zü-kluss.
 Das ist die Zeit vom 1. Tag der Blutung
 bis zum 1. Tag der nächsten Blutung.
 Das Wort Zyklus kommt aus einer anderen Sprache.
 Es heißt: Kreis-lauf.
 Kreis-lauf bedeutet:
 Deine Menstruation kommt immer wieder.
 Das ist auch ein Zyklus:
 Morgens geht immer die Sonne auf.
 Mittags steht sie immer hoch am Himmel.
 Abends geht sie immer unter.



Warum kommt kein Blut?

Manchmal kommt keine Blutung.
Manchmal kommt die Blutung auch später.
Warum ist das so?



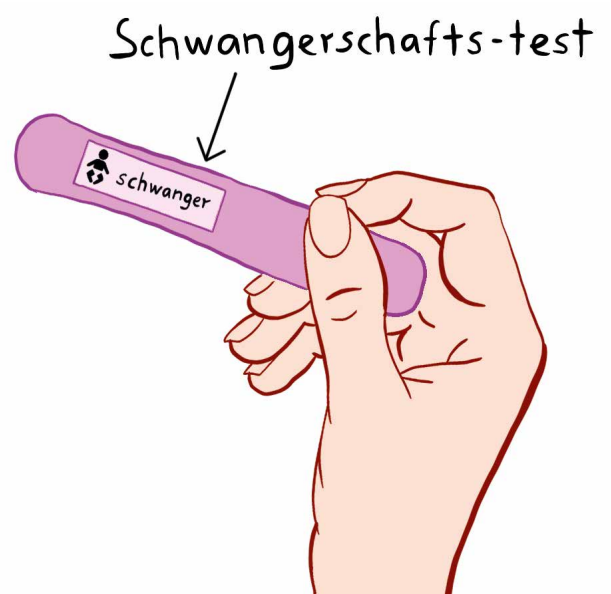
Vielleicht hast Du gerade viel Stress.
Oder Liebes-kummer.
Manchmal liegt es auch an einer Krankheit.
Oder einer Um-stellung beim Essen.
Manche Medikamente verändern Deine Blutung.
Vielleicht bist Du aber auch schwanger.
Dann kommt die Blutung nicht mehr.
Erst wieder nach der Geburt.



Wenn Du nicht weißt, ob Du schwanger bist:
Kaufe einen Schwangerschafts-test.
Den gibt es in der Apotheke.
Und in vielen anderen Läden.
Zum Beispiel bei DM, Rossmann oder bei REWE.
Ein Schwangerschafts-test kostet etwa 5 Euro.
Du kannst jeden Test nur 1-mal benutzen.
Oder Du gehst zur Frauen*-ärztin*.
Dort kannst Du auch einen Test machen.



Möchtest Du nicht schwanger werden?
Dann musst Du **verhüten**.
Verhüten bedeutet:
Eine Schwangerschaft verhindern.



Es gibt viele verschiedene Mittel dazu.

Sie heißen: **Verhütungs-mittel.**

Für manche Mittel brauchst Du ein Rezept von Deiner Frauen*-ärztin*.

Zum Beispiel für die Pille.

Andere Mittel bekommst Du direkt von Deiner Frauen*-ärztin*.

Zum Beispiel die Spirale.

Manche Mittel kannst Du einfach so kaufen.

Zum Beispiel das Kondom.

Manche Verhütungs-mittel können

Deine Blutung beeinflussen.

Das bedeutet:

Du blutest nicht mehr.

Oder Du blutest nicht regelmäßig.

Es gibt viele Verhütungs-mittel.

Alle haben Vor-teile.

Alle haben Nach-teile.

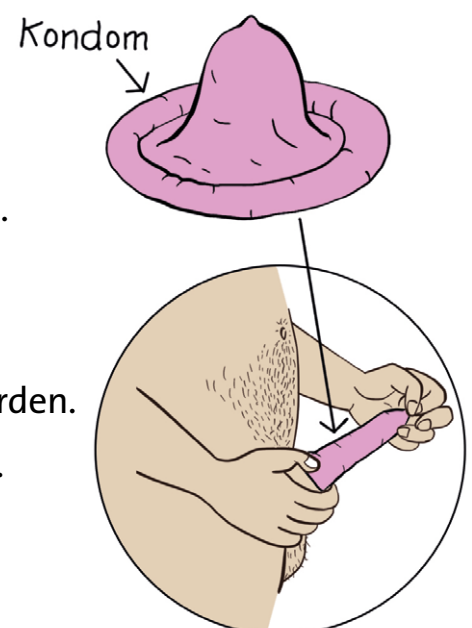
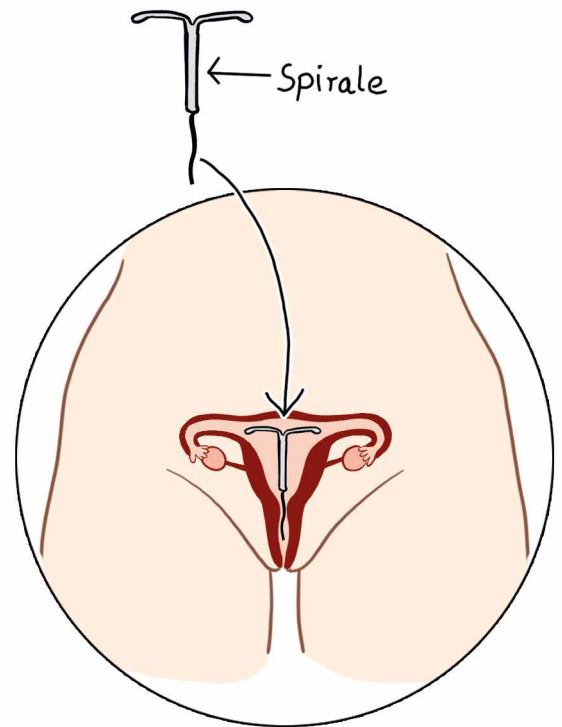
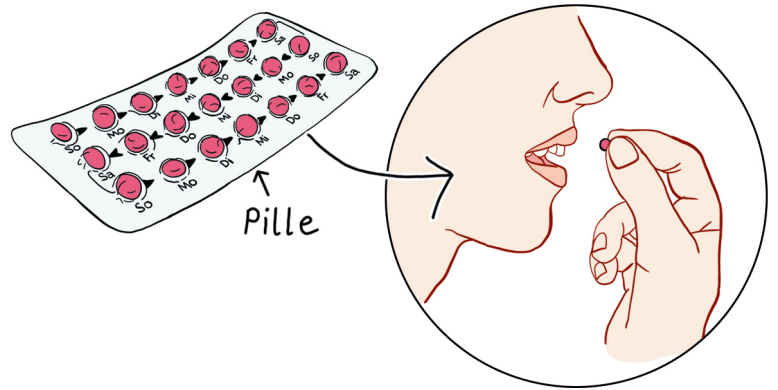
Sprich mit Deiner Frauen*-ärztin* darüber.

Zusammen findet ihr das beste Verhütungs-mittel für Dich.

Wichtig ist:

Auch während der Menstruation kannst Du schwanger werden.

Deshalb musst Du auch während Deiner Blutung verhüten.



Die Wechsel-jahre

Die Menstruation hast Du nicht das ganze Leben lang.

Eine Frau* hat sie etwa 500 Mal im Leben.

Das ist viel.

Aber das ist nicht schlimm.

Die Menstruation ist ein Teil von Dir.

Wenn eine Frau* älter wird,

bekommt sie die Menstruation nicht mehr so oft.

Irgendwann hört sie ganz auf.

Dann sind alle Ei-zellen aufgebraucht.

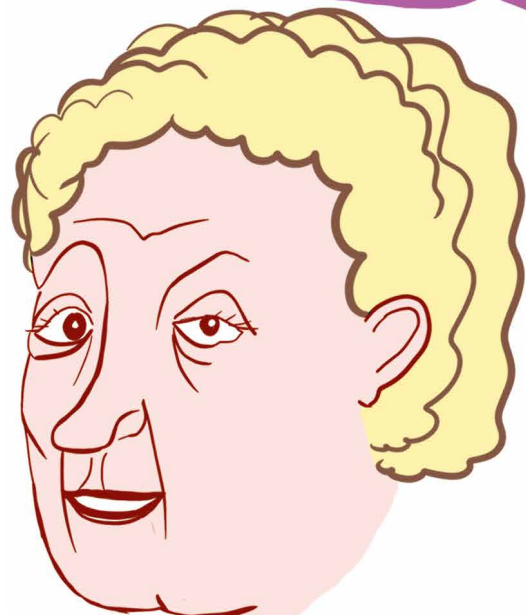
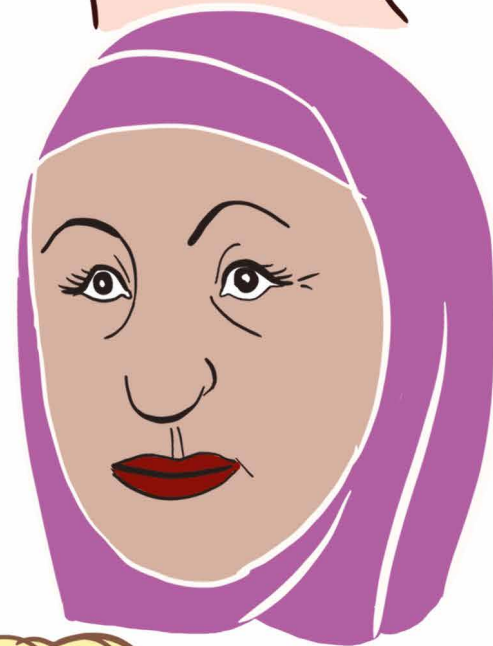
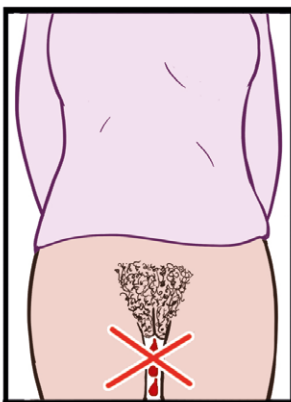
Das nennt man: **Wechsel-jahre.**

In die Wechsel-jahre kommen Frauen* etwa mit 50 Jahren.

Manche Frauen* auch früher.

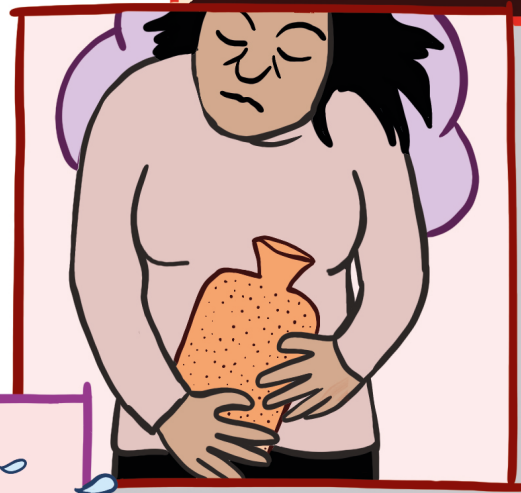
Manche Frauen* auch später.

Danach können sie keine Kinder mehr bekommen.



Auch wenn lange keine Blutung kam,
solltest Du weiter verhüten.
Mindestens noch ein Jahr lang.
Manchmal kommt die Menstruation nämlich wieder.
Sprich mit Deiner Frauen*-ärztin* darüber.
Sie sagt Dir,
wann Du nicht mehr verhüten musst.

Viele Frauen* haben in dieser Zeit Beschwerden.
Weil sich der Körper umstellt.
Manche Frauen* bekommen Kopf-schmerzen.
Andere haben Bauch-schmerzen.
Manchen Frauen* ist in dieser Zeit sehr warm.
Das ist bei jeder Frau* anders.
Aber das geht vorbei.
Mal schneller, mal langsamer.



Menstruations-artikel

Jeden Monat kommt also Blut aus Deiner Vagina.

Das Blut kann ganz verschieden aussehen:

Es kann hell sein.

Oder dunkel.

Manchmal auch braun.

Mal sind Klumpen drin.

Manchmal ist es flüssig.

Alles ist normal.



Vielleicht denkst Du:

Ich verliere sehr viel Blut.

Es ist aber nicht so viel.

Stelle Dir einen Eier-becher vor.

So viel Blut verlierst Du während der Menstruation.



Das Blut soll nicht in Deine Unter-wäsche kommen.

Dafür gibt es verschiedene Mittel.

Diese Mittel heißen **Menstruations-artikel**
oder **Hygiene-produkte**.

Manche Menstruations-artikel müssen in den Körper.

Manche klebt man in die Unter-hose.

Du kannst sie in vielen Läden kaufen.

Zum Beispiel bei DM, Rossmann oder REWE.

Binden

Binden haben einen Klebe-streifen.

Damit werden sie in die Unter-hose geklebt.

Dort nehmen sie das Blut auf.

Es gibt verschiedene Binden.

Manche Binden sind dick.

Manche sind dünn.

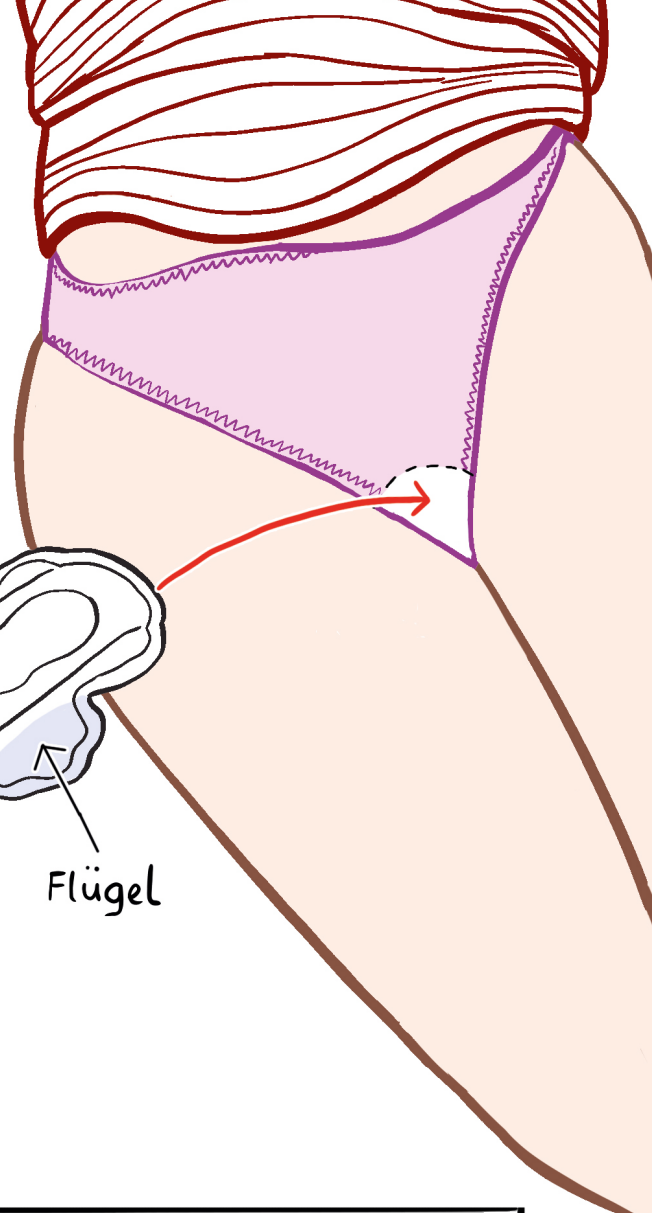
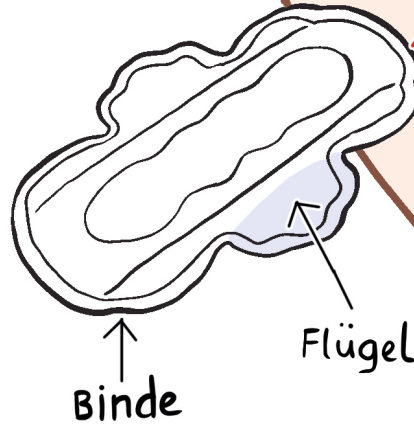
Manche Binden sind lang.

Manche sind kurz.

Manche Binden haben Flügel.

Wie ein Engel.

Eine Packung mit 26 Binden kostet etwa 3 Euro.



So benutzt Du eine Binde

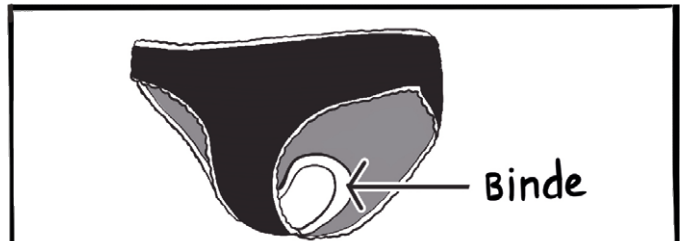


Nimm die Binde aus der Packung.

Mach die Hülle auf.

Nimm die Binde aus der Hülle.

Falte die Binde auf.



Klebe die Binde in Deine Unter-hose.

Wenn die Binde KEINE Flügel hat:

Dann bist Du fertig.



Wenn die Binde Flügel hat:

Dann gibt es ein Stück

Papier über den Flügeln.

Das musst Du ab machen.

Dann faltest Du die Flügel

um Deine Unter-hose.



Lege die Hülle weg.

Oder schmeiße sie in den Müll.

Binden wechseln

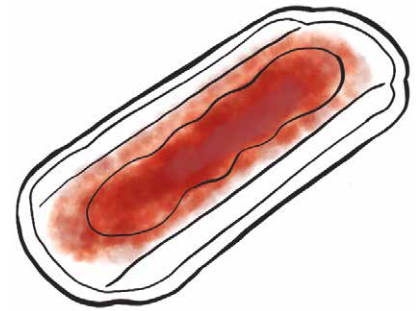
Binden musst Du regelmäßig wechseln.

Etwa alle 4 Stunden.

Du musst sie nicht bei jedem Toiletten-gang wechseln.

Wenn Du auf der Binde mehr Rot als Weiß siehst:

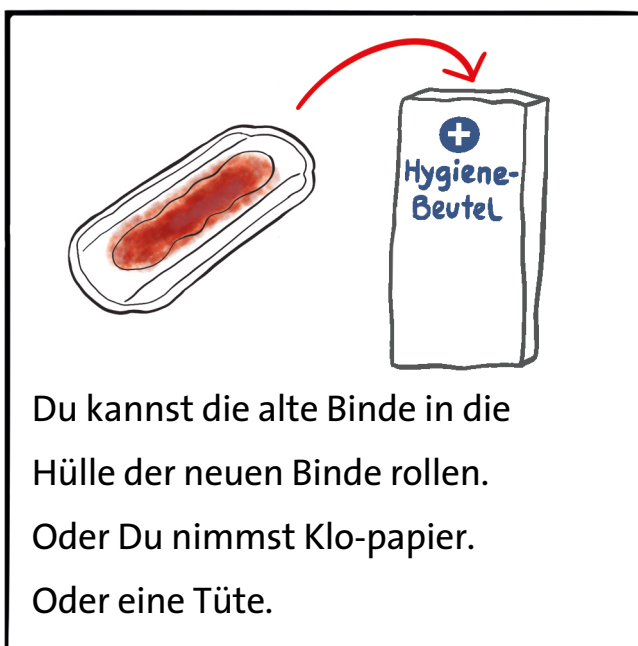
Dann musst Du die Binde wechseln.



Nimm eine neue Binde
aus der Packung.
Klebe sie auf dein Knie.



Benutze Deine Hand,
um die Unter-hose zu halten.
Nimm die alte Binde
aus der Unter-hose.



Du kannst die alte Binde in die
Hülle der neuen Binde rollen.
Oder Du nimmst Klo-papier.
Oder eine Tüte.



Schmeiße die alte Binde in den Müll.
Nicht in das Klo!
Danach kannst Du die neue Binde
in Deine Unter-hose kleben.

Gut zu wissen

Manche Frauen* haben Probleme mit Binden.

Sie sagen:

Binden haben einen Duft.

Durch den Duft wird meine Vulva wund.

Deswegen benutzen sie keine Binden.

Es gibt aber auch Binden ohne Duft.

Es gibt auch Binden, die man waschen kann.

Dann kann man sie wieder benutzen.

Welche Binden am besten zu Dir passen,

musst Du ausprobieren.

Manchmal brauchst Du in der Nacht eine dickere Binde.

Mit Binden kannst Du nicht schwimmen gehen.

Wir haben einen Tipp für Dich,

wenn Du im Rollstuhl sitzt.

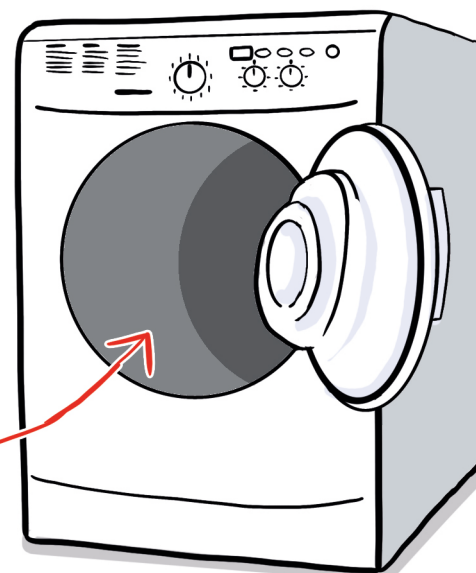
Es gibt auch richtig dicke Binden.

Die sind sehr stabil.

Du kannst sie gut mit 1 Hand an den richtigen Platz schieben.



Waschbare Binden



Slip-ein-lagen

Slip ist ein anderes Wort für Unter-hose.

Eine Slip-einlage ist also:

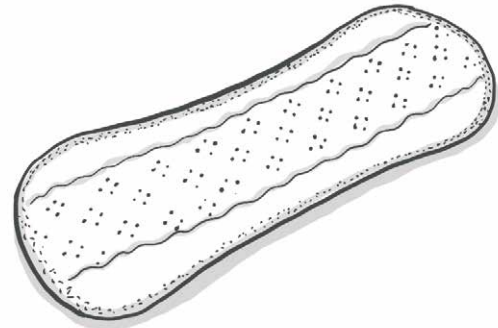
Eine Ein-lage für die Unter-hose.

Slip-einlagen funktionieren so wie Binden.

Sie sind nur flacher und dünner.

Slip-einlagen können deshalb weniger Blut aufnehmen.

Eine Packung mit 50 Slip-einlagen kostet etwa 3 Euro.



Tampons

Ein **Tampon** funktioniert wie ein Schwamm.

Du sprichst es so: Tam·pon.

Der Tampon saugt das Blut im Körper auf.

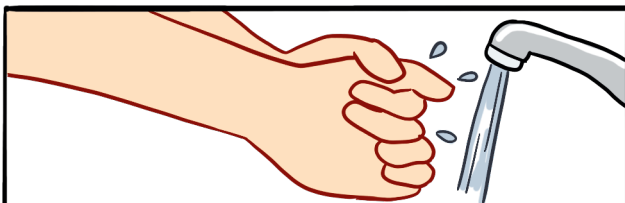
Du kannst ihn ab der ersten Blutung benutzen.

Tampons gibt es in verschiedenen Größen.

Du fängst am besten mit einem kleinen Tampon an.

Eine Packung mit 20 Tampons kostet etwa 3 Euro.

So benutzt Du einen Tampon



Wasche Dir als erstes die Hände.

Mach es Dir gemütlich.

Du kannst stehen, sitzen oder hocken.

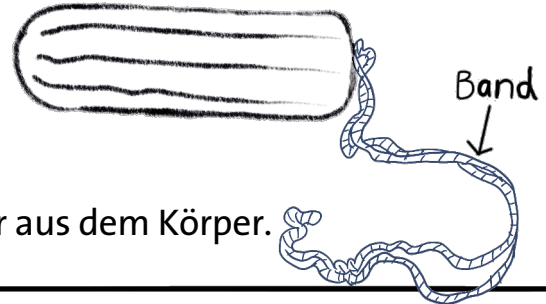


Unten am Tampon ist ein Band.

Das musst Du abwickeln.

Das ist wichtig.

Mit dem Band holst Du den Tampon wieder aus dem Körper.



Halte Deine Vulva-lippen etwas aus-einander.

Halte die Spitze des Tampons an den Eingang der Vagina.

Er liegt über Deinem Po-loch.

Atme dabei ganz ruhig.

Führe den Tampon mit wenig Druck in die Vagina ein.

So weit wie dein Finger reicht.

Dabei wird Dein Finger ein bisschen blutig.

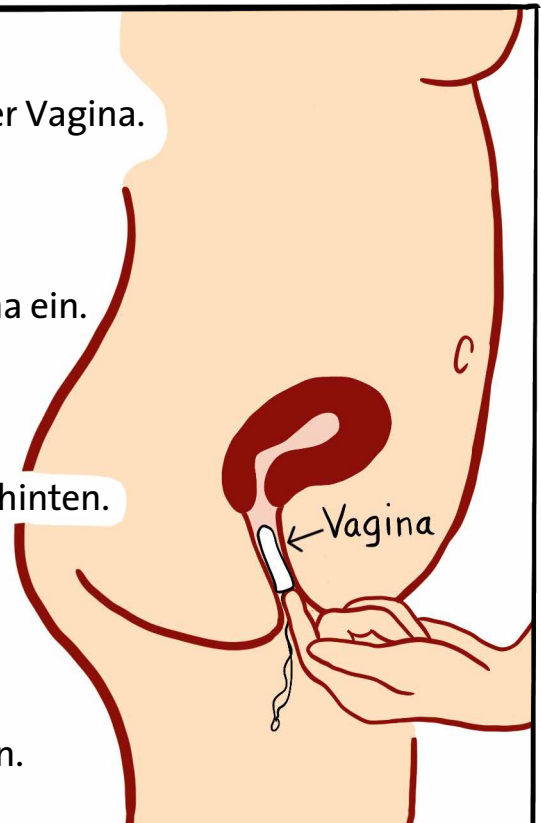
Schiebe den Tampon aufwärts und schräg nach hinten.

Wenn Du ihn richtig eingeführt hast,

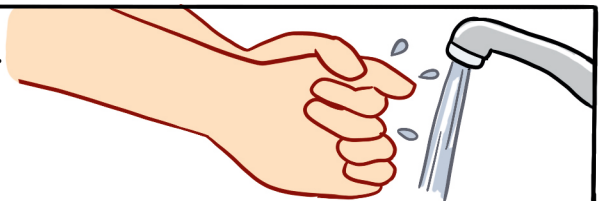
kannst Du ihn nicht mehr spüren.

Wenn es ein bisschen drückt,

musst Du ihn noch weiter in den Körper schieben.



Wasche zum Schluss Deine Hände mit Seife.



Der Tampon kann nicht im Körper verloren gehen.

Du musst Dir also keine Sorgen machen.

Denn das Band schaut unten aus Deiner Vagina raus.

Tampon wechseln

Du musst nicht bei jedem Klo-gang den Tampon wechseln.

Lasse den Tampon aber nie länger als 8 Stunden im Körper.

Wenn Du den Tampon wechseln möchtest:

Ziehe etwas am Band.

Keine Angst!

Das Band kann nicht reißen!

Wenn Du einen Wider-stand spürst,

ist er noch nicht voll.

Dann kann er noch im Körper bleiben.

Wenn der Tampon voll ist, gibt er nach.

Dann muss er gewechselt werden.

Dazu ziehst Du am Band.

Dann kommt der Tampon raus.

Das geht ganz leicht.

Wickel ihn in ein Stück Klo-papier.

Oder in eine Tüte.

Wirf ihn in den Müll.

Nicht ins Klo.



Gut zu wissen

Wenn Du einen Tampon in der Vagina trägst,
kannst Du trotzdem pinkeln gehen.
Deine Vagina ist getrennt von der Harn-röhre.

Wenn Du vergessen hast das Band abzuwickeln:

- Warte bis der Tampon voll ist.
- Setze Dich aufs Klo.
- Presse so, wie wenn Du groß auf's Klo musst.
- Jetzt kannst Du ihn mit Deinen Fingern raus-holen.



Tampons darfst Du nur benutzen,
wenn Du Deine Menstruation hast.
Sonst trocknet Deine Vagina aus.
Du kannst den Tampon auch beim Sport tragen.
Und beim Schwimmen.
Und in der Nacht.

Zur Sicherheit kannst Du auch zusätzlich
eine Slip-einlage tragen.

Manchmal klappt das Ein-setzen nicht beim 1. Mal.
Es braucht etwas Übung.

Nimm Dir Zeit!

Irgendwann geht es ganz leicht!



Soft-Tampon

Es gibt auch **Soft-Tampons**.

Sie sind ganz weich.

Deshalb heißen sie auch: **Schwämmchen**.

Sie funktionieren wie ein Tampon.

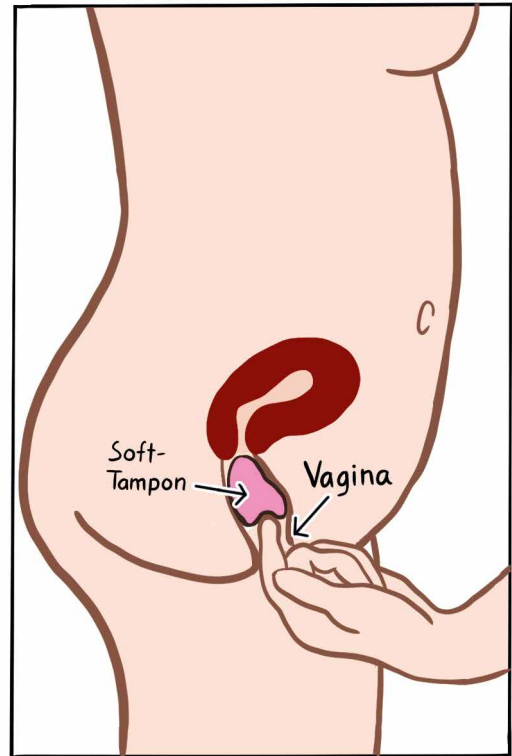
Aber:

Sie haben keinen Faden.

Dafür ist ein Loch im Schwämmchen.

Da steckst Du einen Finger rein.

So kannst Du das Schwämmchen aus der Vagina ziehen.



Du kannst Soft-Tampons waschen und wieder benutzen.

Du kannst sie auch beim Sex tragen.

Ein Soft-Tampon kostet 50 Cent.

Sie dürfen nicht länger als 8 Stunden in Dir sein.

Soft-Tampon →



Menstruations-tasse

Die Menstruations-tasse ist ein kleiner Behälter.

Sie sieht aus wie eine kleine Mütze.

Sie ist aus weichem Gummi.

Um die Menstruations-tasse zu benutzen,
musst Du sie ganz sauber machen.

Dazu musst Du sie auskochen.

Das geht so:

- Lege die Tasse in einen Topf mit kochendem Wasser.
- Warte 5 Minuten.
- Hole die Tasse aus dem Wasser.
- Achtung! Verbrenne Dir nicht die Finger!

Jetzt ist sie ganz sauber.

Du kannst die Menstruations-tasse nun benutzen.

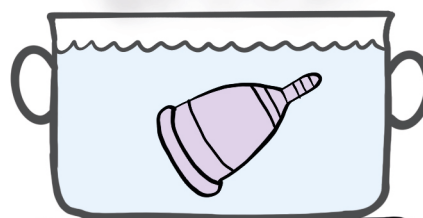
Koche sie auch am Ende Deiner Menstruation aus.

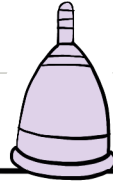
Dann kannst Du sie beim nächsten Mal gleich einsetzen.

Sie kostet etwa 20 Euro.



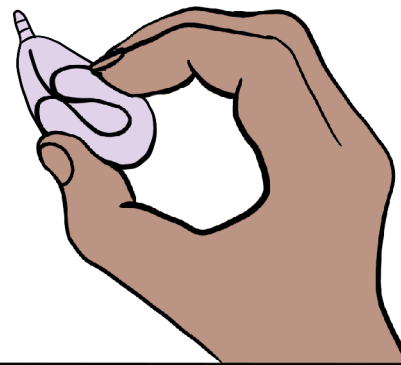
5 Minuten
Kochen



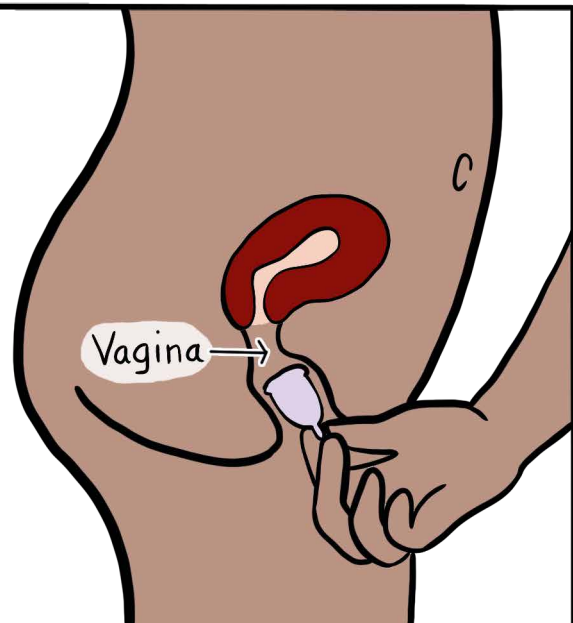


So benutzt Du die Menstruations-tasse

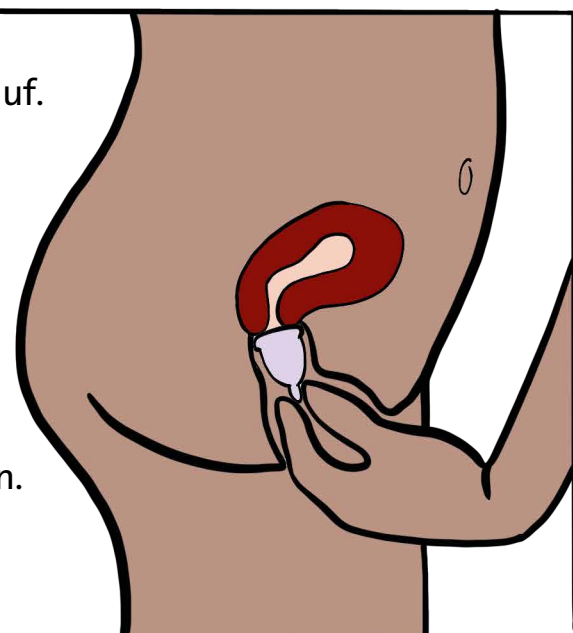
Als erstes wird die Tasse gefaltet.
Dann ist sie kleiner.
Das sieht so aus:



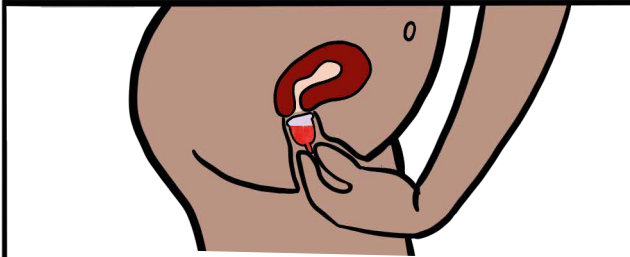
Jetzt kannst Du sie
in die Vagina schieben.
Dabei werden Deine Finger
ein bisschen blutig.
Der Griff muss dabei
nach unten zeigen.



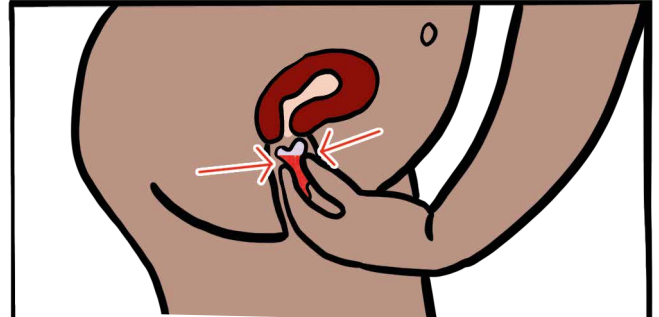
Die Tasse faltet sich von ganz allein in Dir auf.
Sie ist jetzt in Deinem Körper.
Du kannst sie nicht mehr sehen.
Die Menstruations-tasse sitzt richtig,
wenn Du sie drehen kannst.
Die Tasse füllt sich dann mit Blut.
Sie kann bis zu 8 Stunden im Körper bleiben.



So leerst Du die Tasse



Du musst dazu mit Deinen Fingern in die Vagina fassen.
Stelle Dich hin und suche die Tasse mit Deinen Fingern.



Du musst den Rand der Tasse mit Deinen Fingern etwas drücken.
Dann löst sich die Tasse ganz leicht.



Ziehe die Tasse dann vorsichtig am Griff raus.
Leere das Blut in die Toilette.



Dann muss die Tasse mit Wasser ausgespült werden.
Wenn kein Wasser in der Nähe ist:
Nimm Klo-papier und wische die Tasse aus.

Gut zu wissen

Binden oder Tampons machen Müll.
Die Tasse macht keinen Müll.
Du kannst sie viele Jahre benutzen.
Es gibt sie in unterschiedlichen Größen.
Welche Größe zu Dir passt,
musst Du ausprobieren.
Du kannst die Tasse nicht beim Sex tragen.

Der Soft-Cup

Es gibt auch weichere Menstruations-tassen.

Sie heißen **Soft-Cups**.

Cup ist Englisch und bedeutet: Tasse.

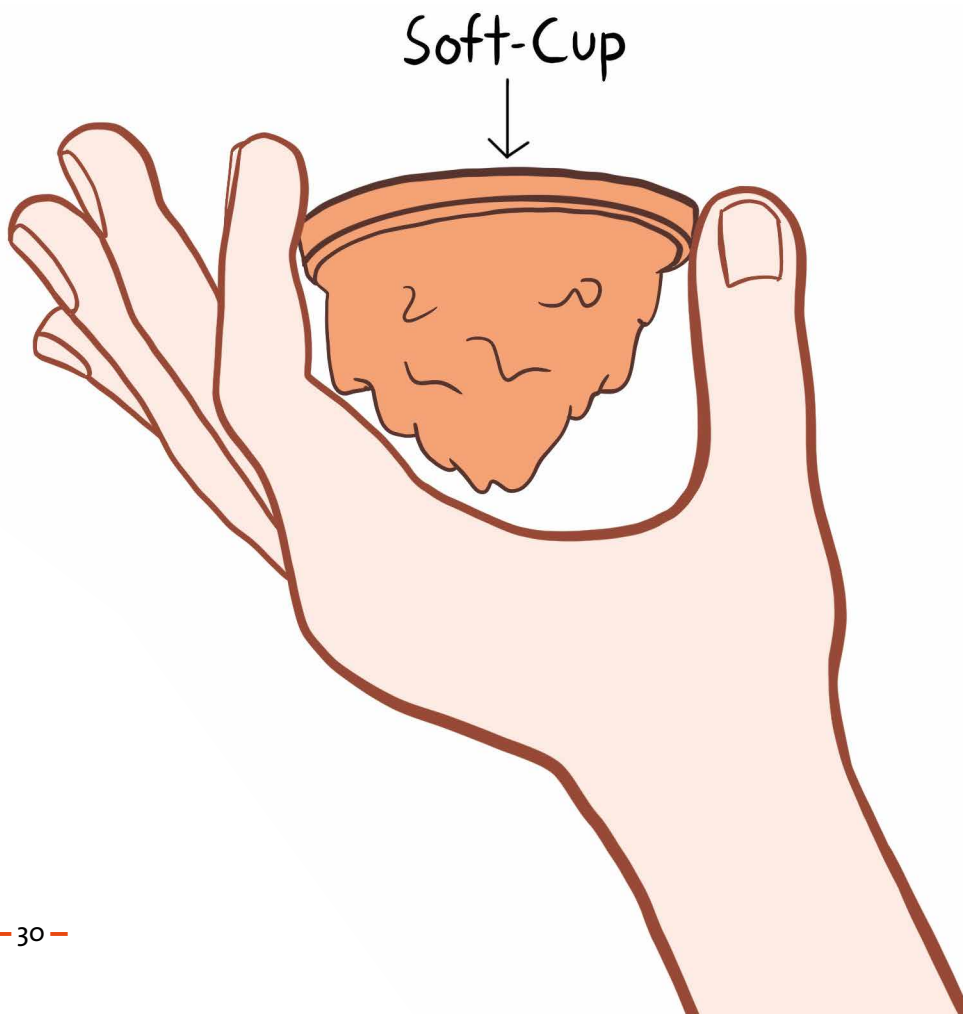
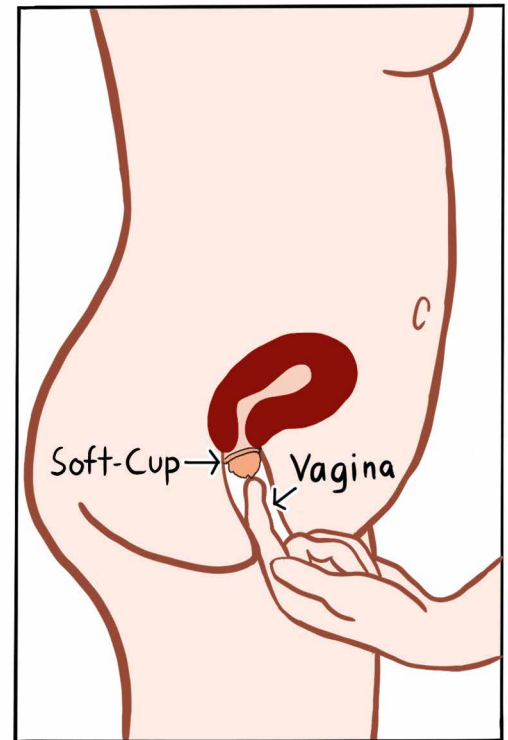
Du kannst den Soft-Cup 12 Stunden
in Deinem Körper lassen.

Danach musst Du ihn wegschmeißen.

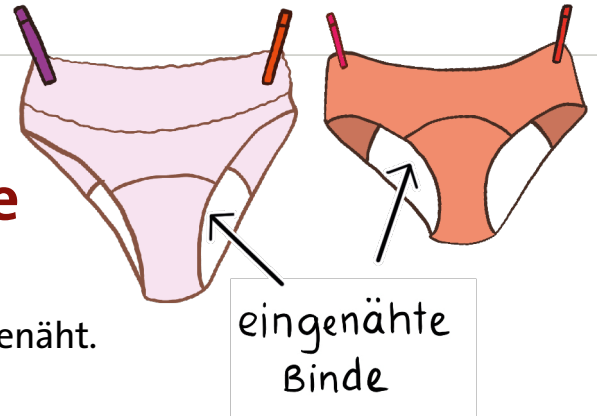
Du kannst ihn auch beim Sex tragen.

Ein Soft-Cup kostet etwa 2 Euro.

Man kann sie bisher nur im Internet bestellen.



Menstruations-unter-wäsche



In manche Unter-hosen ist schon eine Binde eingnäht.

Das ist sehr praktisch.

Diese Unter-hosen nennt man **Menstruations-unterwäsche**.

Sie kosten etwa 25 Euro.

So benutzt Du die Unter-wäsche

Du kannst die Unter-hose einfach anziehen.

Genau wie alle anderen Unter-hosen.

Nach 8 Stunden ziehst Du sie wieder aus.

Dann wäschst Du sie mit kaltem Wasser.

Danach kommt sie in die Wasch-maschine.

Dann ziehst Du eine neue Unter-hose an.

Nach dem Waschen kannst Du sie wieder benutzen.



Gut zu wissen

Die Unter-hosen machen keinen Müll.

Es gibt sie in verschiedenen Farben und Größen.

Und mit verschiedenen Mustern.

Es gibt sogar Bikini-hosen.

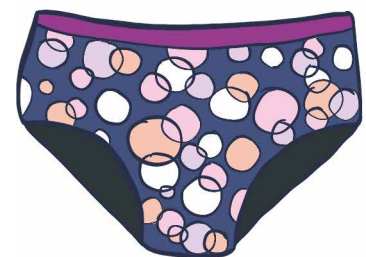
Damit kannst Du schwimmen gehen,
während Du Deine Menstruation hast.

Die Unter-hosen kannst Du im Internet kaufen.

Wenn Du die Unter-hosen gut findest:

Kaufe Dir gleich mehrere.

Dann kannst Du sie wechseln.



Tipps und Tricks

Alle Menschen sind unterschiedlich.
Probiere verschiedene Menstruations-artikel aus.
Dann weißt Du,
was Dir am besten gefällt.
Auf den Packungen gibt es immer eine Anleitung.
Oft auch mit kleinen Bildern.
Du sitzt im Roll-stuhl?
Oder Du hast eine körperliche Behinderung?
Dann brauchst Du vielleicht Hilfe bei der Benutzung.

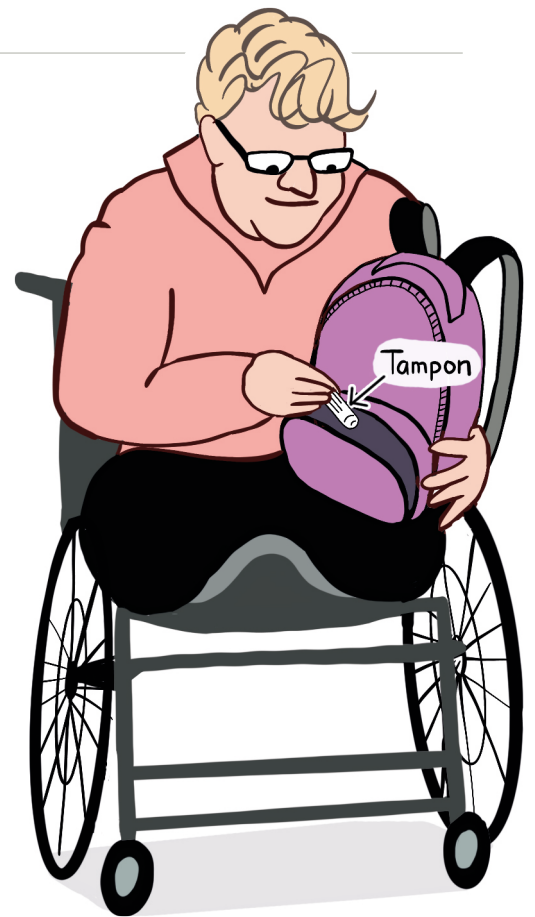
Wie viel Blut passt in einen Tampon?

Nimm ein Glas Wasser.
Halte den Tampon in das Wasser.
Er saugt sich voll.
Dann siehst Du:
Es passt viel Blut in einen Tampon.
Das kannst Du auch mit allen anderen Menstruations-artikeln versuchen.



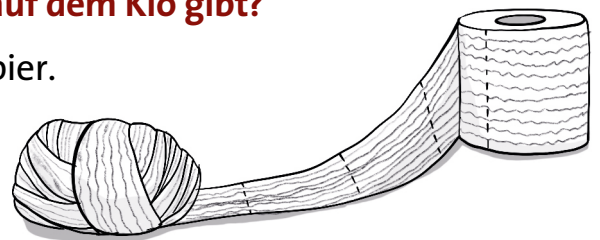
Wie kann ich mich vorbereiten?

Manchmal kommt die Menstruation plötzlich.
Kaufe Dir eine Packung Binden oder Tampons.
Stecke Dir eine Binde oder einen Tampon ein.
Zum Beispiel in Deinen Ruck-sack.
Oder in Deine Jacken-tasche.
Du kannst auch eine frische Unter-hose einpacken.
Dann bist Du gut vorbereitet.
Wenn Du alles vergessen hast:
Nimm ein Stück Klo-papier.
Wickel es um die Unter-hose.
Das hält einige Minuten.
Frage jemanden nach einer Binde oder einem Tampon.
Das muss Dir nicht peinlich sein!



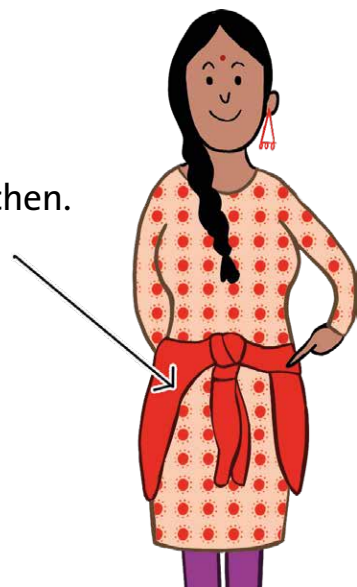
Was mache ich, wenn es keinen Müll-eimer auf dem Klo gibt?

Wickel die Binde oder den Tampon in Klo-papier.
Nimm das alles mit.
Schmeiße es in den nächsten Müll-eimer.



Was mache ich, wenn Blut in der Unter-hose ist?

Das kann jeder Frau* passieren.
Das ist gar nicht schlimm!
Ein Fleck ist am Rock oder an der Hose zu sehen.
Dann kannst Du das Blut mit kaltem Wasser auswaschen.
Dann kannst Du Dir eine Jacke um die Hüfte binden.



Was macht die weiße Flüssigkeit in meiner Unter-hose?

Manchmal hast Du vielleicht weiße Flecken in der Unter-hose.

Das ist Schleim.

Der Schleim kommt aus Deiner Vagina.

Er heißt **Aus-fluss**.

An manchen Tagen hast Du keinen Aus-fluss.

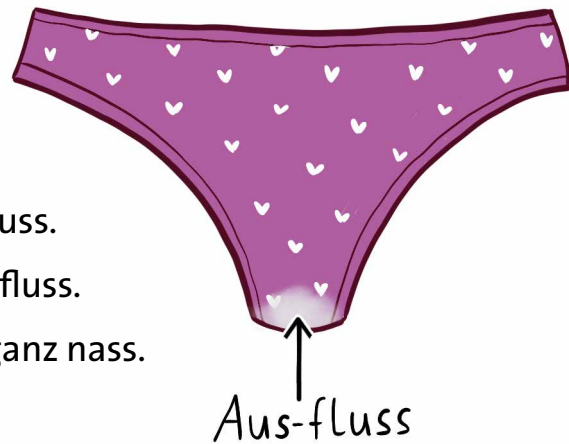
An manchen Tagen hast Du sehr viel Aus-fluss.

Und manchmal ist die Unter-hose sogar ganz nass.

Das ist normal.

Ist Dir das unangenehm?

Dann benutze eine Slip-einlage.



Was mache ich, wenn die Vulva unangenehm riecht?

Manchmal riecht Deine Vulva.

Das ist nicht schlimm.

Ist Dir das unangenehm?

Dann wechsele den Tampon, die Binde oder die Unter-wäsche.

Und wasche Deine Vulva.

Wie wasche ich meine Vulva?

Immer von vorne nach hinten.

Vom Venus-hügel zum Po-loch.

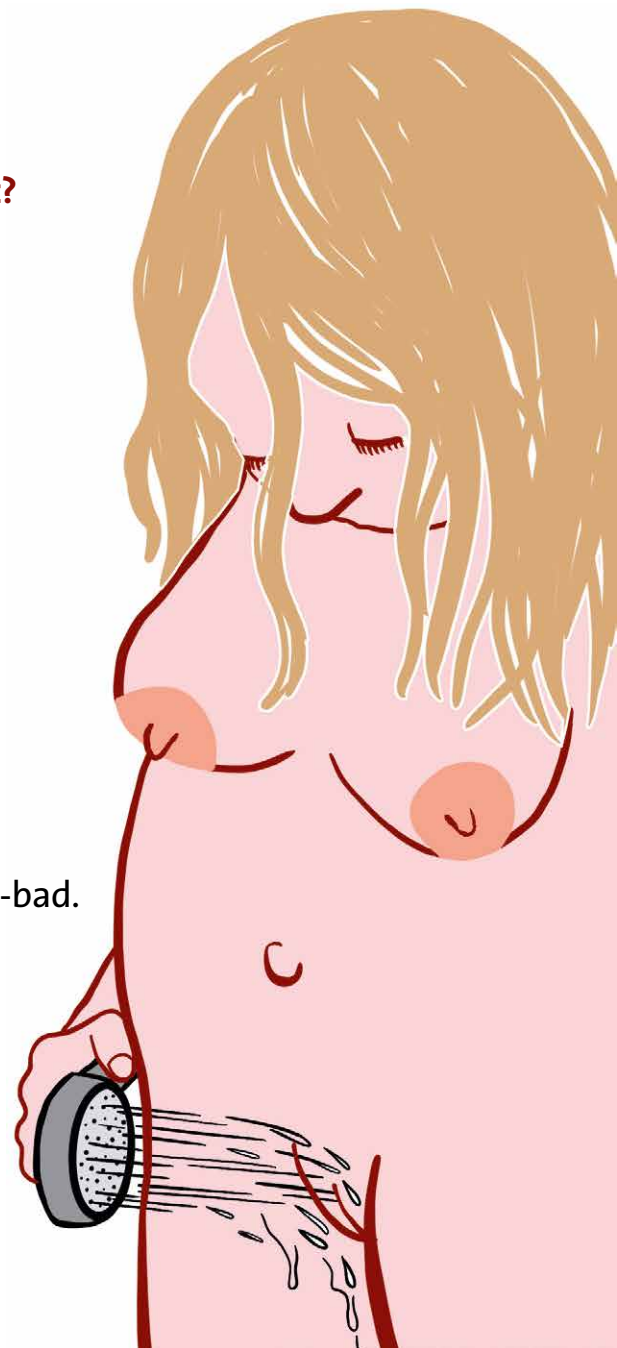
Benutze beim Waschen KEINE Seife und KEIN Dusch-bad.

Das ist schlecht für Deine Vulva.

Wasser reicht völlig aus!

Achte gut auf Deine Vulva!

Sie ist toll!



Was hilft bei Schmerzen?

Manche Frauen* haben Schmerzen bei der Menstruation.

Sie haben zum Beispiel:

- Rücken-schmerzen
- Bauch-schmerzen
- Kopf-schmerzen
- Durch-fall
- Schmerzen in der Brust
- Übelkeit



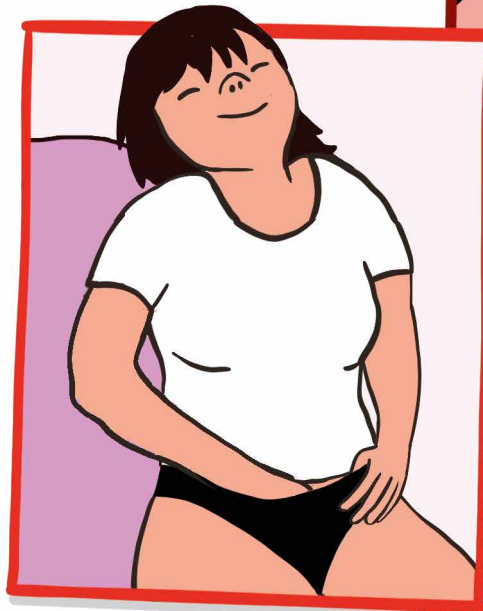
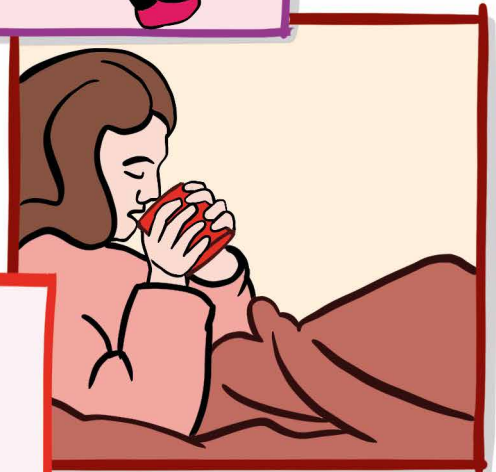
Alle Frauen* sind unterschiedlich.

Mach das, was Dir gut tut!

Probiere verschiedene Sachen aus.

Zum Beispiel:

- Sport machen
- im Bett bleiben
- Wärm-flasche auf den Bauch
- Kräuter-tee trinken
- heiß duschen
- massieren lassen
- Bananen essen
- Dich ablenken
- Selbst-befriedigung



Wenn es ganz schlimm ist,
kannst Du eine Schmerz-tablette nehmen.

Das ist okay.

Es soll Dir gut gehen!

Pass aber bitte auf!

Du nimmst noch andere Medikamente?

Dann kann sich die Wirkung durch die Schmerz-tablette ändern.

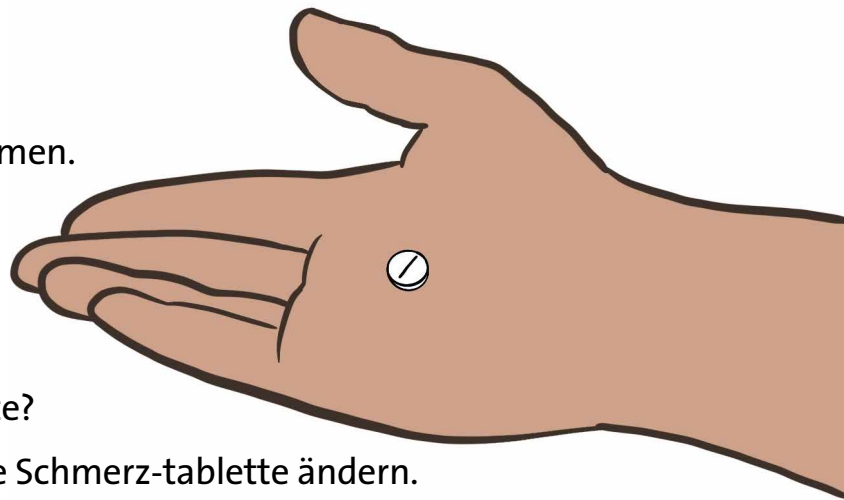
Wenn Du unsicher bist,

dann frage Deine Assistentin*, Deine Betreuerin* oder Deine Ärztin*.

Wenn die Schmerzen nicht besser werden,

dann sprich mit Deiner Frauen*-ärztin*.

Sie kann Dir helfen.



Was mache ich, wenn ich schwanger bin?

Jede schwangere Frau* entscheidet selbst.

Möchte ich ein Kind bekommen oder nicht.

Wenn Du kein Kind haben möchtest,

kannst Du die Schwangerschaft auch abbrechen.

Das geht nur bis zur 12. Schwangerschafts-woche.

Du bist unsicher.

Dann gehe zu einer Beratungs-stelle für Schwangere.

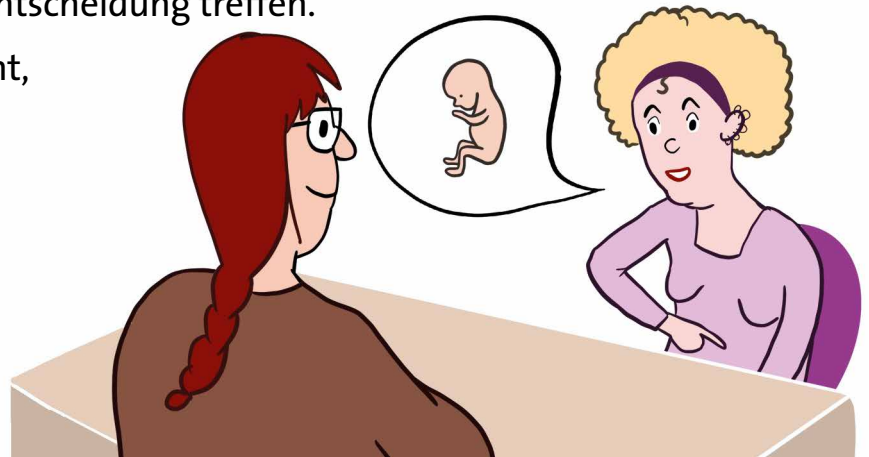
Zum Beispiel von pro familia.

Dort kannst Du über alles sprechen.

Dann kannst Du alleine eine Entscheidung treffen.

Am Ende von diesem Heft steht,

wo Du Hilfe finden kannst.



Der Besuch bei der Frauen*-ärztin*

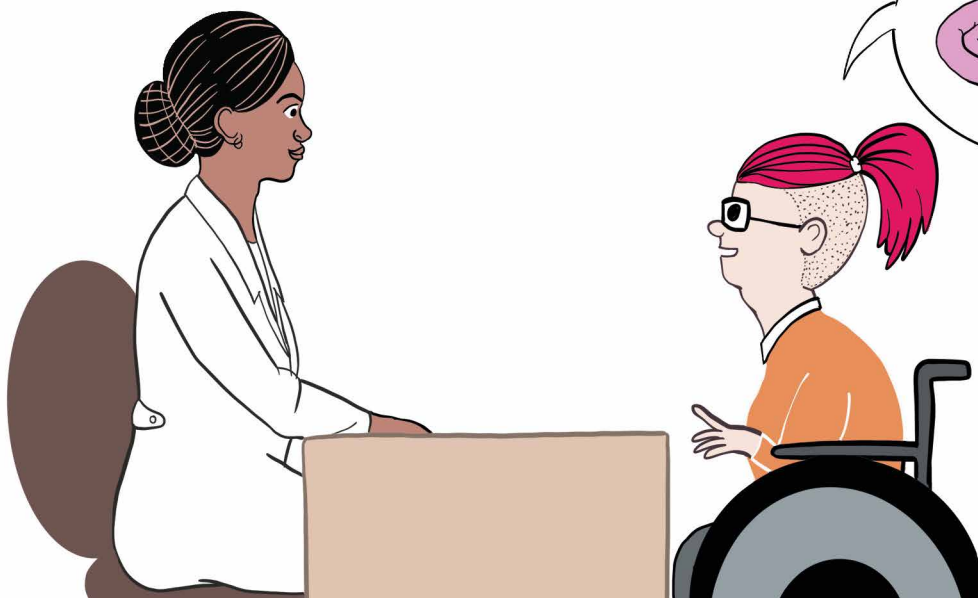
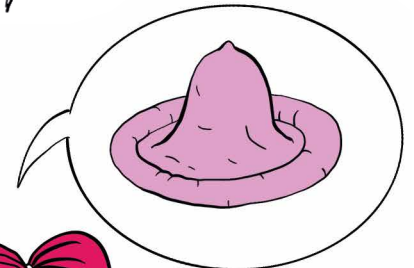
In der Broschüre reden wir oft von der Frauen*-ärztin*.
Hier kommen ein paar wichtige Informationen dazu.

Wann muss ich zur Frauen*-ärztin*?

- 1 Mal im Jahr zur Vor-sorge.
- Wenn Deine Vulva juckt oder brennt.
- Wenn Deine Vulva sehr rot ist.
- Wenn Deine Vulva geschwollen ist.
- Wenn Du starken **Aus-fluss** hast.
Aus-fluss ist der weiße Schleim,
der manchmal in der Unter-hose ist.
- Wenn der Aus-fluss stark riecht.
- Wenn der Aus-fluss anders aussieht als sonst.
- Wenn Du sehr starke Schmerzen hast.
- Wenn Du mehr über Verhütung erfahren möchtest.
- Wenn Du vielleicht schwanger bist.
- Wenn Du Fragen zum Thema Sexualität hast.
- Wenn Dich jemand angefasst hat.
Und Du wolltest das nicht.

2021

Juni	Juli	August
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4 <i>Vor-sorge</i>	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	8
8	8	9
9	9	10
10	10	



Was passiert bei der Frauen*-ärztin*?

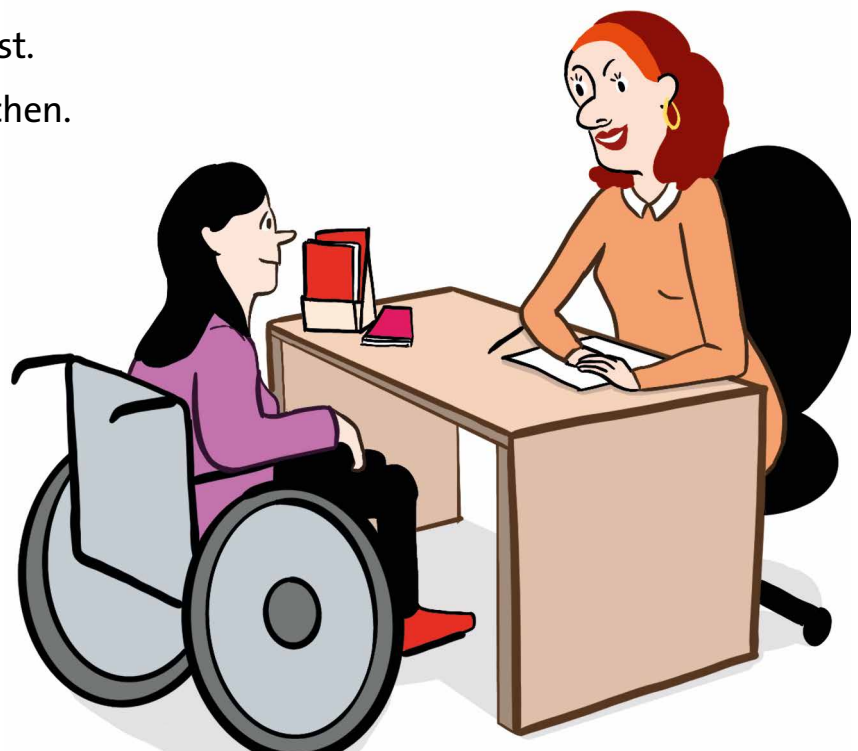
Suche Dir eine Frauen*-ärztin* aus.
Frage Deine Freundinnen, wo sie hingehen.
Und ob sie mit der Ärztin* zufrieden sind.
Mache einen Termin.
Das geht am besten am Telefon.



In der Praxis

Du wirst von einer Kranken-pflegerin* begrüßt.
Du gibst ihr die Karte von Deiner Kranken-kasse.
Dann setzt Du Dich in den Warte-bereich.
Manchmal musst Du länger warten.
Du kannst eine andere Person mitnehmen.
Dann ist es nicht so langweilig.

Du wirst mit Deinem Namen aufgerufen.
Dann gehst Du ins Sprech-zimmer.
Dort hast Du ein Gespräch mit der Ärztin*.
Sie fragt Dich, warum Du da bist.
Du kannst alles mit ihr besprechen.



Nach dem Gespräch wird dein Körper untersucht.

Dazu musst Du Dich frei-machen.

Das bedeutet:

Du ziehst Deine Hose aus.

Du ziehst Deine Strumpf-hose aus.

Und Deine Unter-hose.

Dafür gibt es eine Umkleide-kabine.

Dann setzt Du Dich auf den Behandlungs-stuhl.

Die Ärztin* hilft Dir dabei.

Du legst Dich auf den Rücken.

Die Füße stellst Du auf die Stützen vom Stuhl.

Das ist vielleicht etwas ungewohnt.

Die Ärztin* setzt sich dann vor Dich.

So kann sie Dich gut untersuchen.

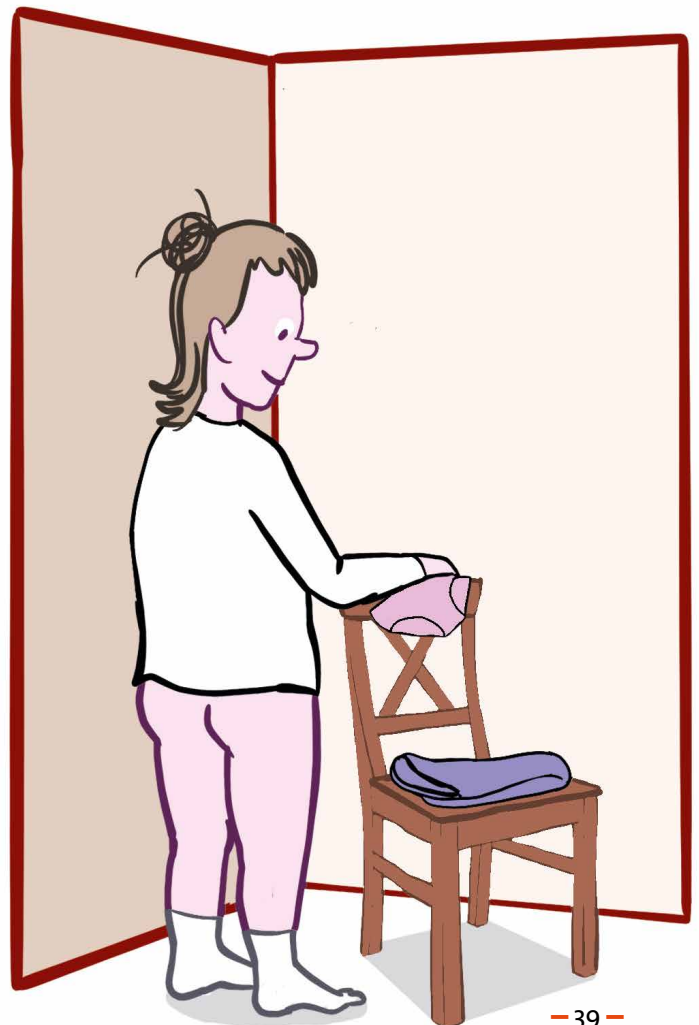
Wichtig ist:

Nimm Dir Zeit!

Du sollst bequem und entspannt sitzen!

Atme ruhig ein und aus.

Bitte die Ärztin* darum,
alles genau zu erklären.

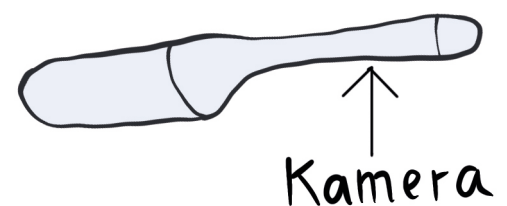
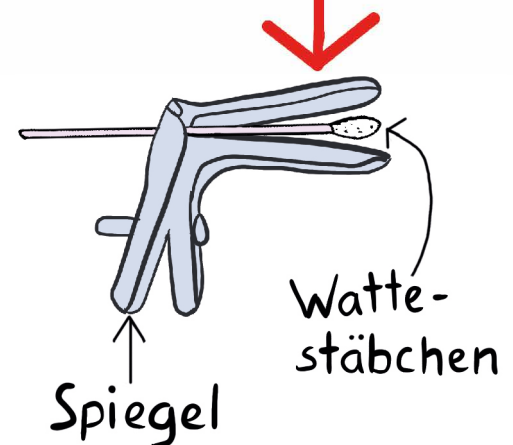
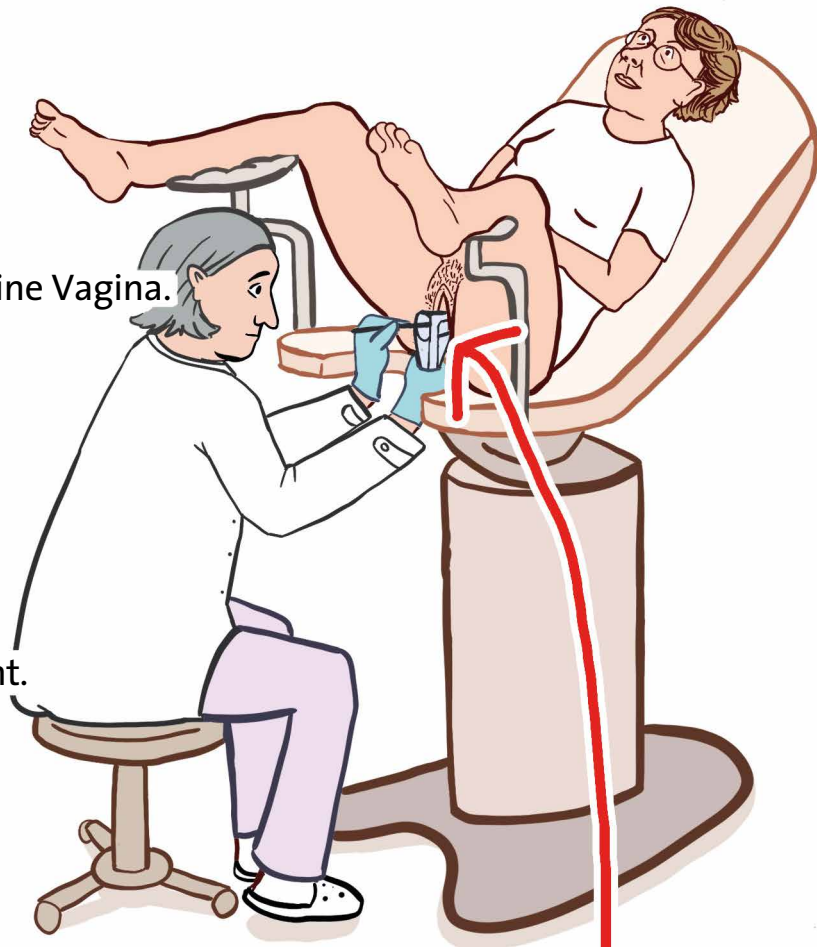


Wie geht die Untersuchung?

Als erstes schaut die Ärztin*,
ob Deine Vulva von außen gesund ist.
Dann kommt ein kleiner Spiegel in Deine Vagina.
Das wird sehr vorsichtig gemacht.
Es soll nicht weh tun.
Mit dem Spiegel wird die Vagina
von innen angeschaut.

Es wird vielleicht ein **Ab-strich** gemacht.
Das bedeutet:
Es wird eine Probe genommen.
Mit einem Watte-stäbchen.
Die Probe wird untersucht.

Manchmal wird auch der Uterus angeschaut.
Dazu steckt die Ärztin* 1 oder 2 Finger in Deine Vagina.
Vielleicht nimmt sie dazu eine kleine Kamera.
Die Kamera sieht aus wie ein Stift.
Das soll nicht weh tun.
Deshalb benutzt die Ärztin* ein Gel.
So kann sie die Kamera besser in Deine Vagina führen.
Die Untersuchung ist unangenehm.
Oder Du hast Schmerzen.
Dann sprich mit Deiner Ärztin*.
Dann weiß sie, wie es Dir geht.
Dann kann sie besser auf Dich achten.
Die Untersuchung auf dem Stuhl dauert etwa 5 bis 10 Minuten.



Manchmal gibt es noch eine Brust-untersuchung.
Dafür musst Du dein Ober-teil ausziehen.
Auch den BH.
Es wird nach dicken Stellen in der Brust gesucht.
Das macht die Frauen*-ärztin* mit ihren Fingern.
Denn Frauen* können Brust-krebs bekommen.
Brust-krebs ist eine schlimme Krankheit.
Man muss sie früh entdecken.
Dann ist Brust-krebs heilbar.
Dazu wird die Brust abgetastet.
Danach kannst Du Dich wieder anziehen.

Vielleicht ist Deine Vulva nach der Untersuchung nass.
Du musst Dir keine Sorgen machen:
Das ist nur das Gel von der Untersuchung.
Es gibt Tücher in der Umkleide-kabine.
Mit denen kannst Du das Gel abwischen.
Dann ziehst Du Dich wieder an.

Am Ende gibt es noch ein kurzes Gespräch.
Die Ärztin* sagt Dir,
was sie bei der Untersuchung gesehen hat.
Du kannst ihr wieder Fragen stellen.
Du kannst mit Deiner Ärztin* über alles sprechen.
Das muss Dir nicht unangenehm sein.



Die Ärztin* hat eine Schweige-pflicht.

Das bedeutet:

Sie darf nichts weiter-erzählen.

Auch nicht Deinen Eltern.

Auch nicht Deiner Betreuerin*.

Außer Du willst das.

Vielleicht bekommst Du auch ein Rezept.

Das musst Du zur Apotheke bringen.

Dort bekommst Du dann ein Medikament.



Tipps und Tricks

Damit Du Dich bei der Frauen*-ärztin* wohl fühlst:

Trage ein Ober-teil, das Du magst.

Am besten ein langes.

Du kannst auch einen Rock anziehen.

Den musst Du bei der Untersuchung nicht ausziehen.

Du kannst ihn einfach hoch schieben.

Schreibe Deine Fragen vorher auf.

Oder lasse die Fragen von jemandem aufschreiben.

Dann vergisst Du nichts.



Wenn Dir die Ärztin* nicht gefällt:

Gehe zu einer anderen Ärztin*.

Oder zu einem Arzt*.

Ein Wechsel ist immer möglich!

Du kannst selbst entscheiden,
ob Dich ein Mann* oder eine Frau* untersucht.

Wenn Du besondere Bedürfnisse hast,
dann rufe vorher in der Praxis an.

Zum Beispiel:

Wenn Du einen barriere-freien Zugang brauchst.

Oder eine Beratung in Leichter Sprache.

Oder eine Beratung in einer anderen Sprache.

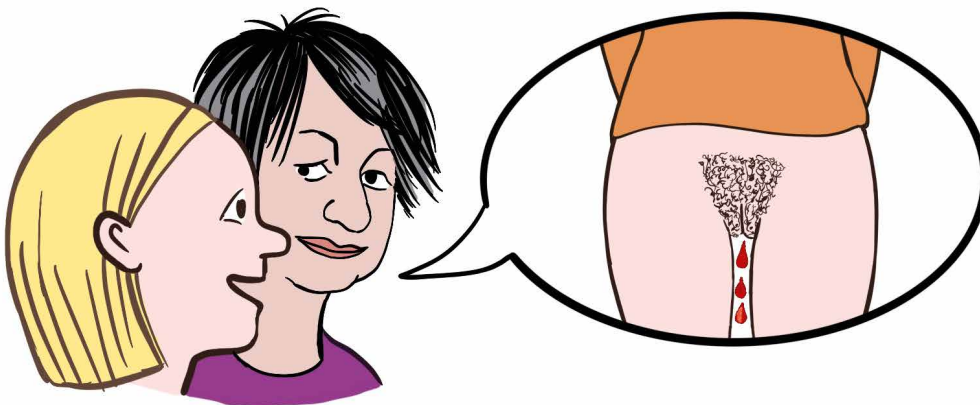
Oder wenn Du eine Dolmetscherin* mitbringst.

Einem Besuch bei der Frauen*-ärztin* steht jetzt nichts mehr im Weg!



Zum Schluss

Wenn Du möchtest,
sprich mit anderen Menschen über die Menstruation.



Manche Menschen wissen nicht viel darüber.
Manchmal sagen Menschen deshalb blöde Sachen.
Die Menstruation ist keine Krankheit.
Sie ist nicht eklig!
Die Menstruation ist etwas ganz Normales!
Es bedeutet:

- Du bist gesund.
- Du kannst Kinder bekommen.
- Du bist erwachsen.

Und das ist etwas Schönes.
Du darfst stolz und glücklich sein!

Blut ist nämlich gut!



Hier findest Du Unterstützung:

Hast Du noch Fragen?

Dann kannst Du zu einer Beratungs-stelle gehen.

Zum Beispiel von pro familia.

Dort arbeiten Männer* und Frauen*.

Sie kennen sich mit Liebe, Sexualität und Gesundheit aus.

Du kannst dort über alles sprechen.

Die Mitarbeiterinnen* erzählen nichts weiter!

Du findest alle Beratungs-stellen für Frauen* auf dieser Internet-seite:

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html>

Du kannst dort Deinen Wohnort eingeben.

Und Deinen Themen-wunsch.

Dann werden Beratungs-stellen in Deiner Nähe angezeigt.

Es gibt auch ein **Hilfe-telefon:**

Dort kannst Du kostenlos anrufen.

Zu jeder Uhr-zeit.

Du kannst alle Deine Fragen stellen!

Das ist die Telefon-Nummer: **08000 116 016**

Informationen

Hier findest Du noch mehr Informationen zum Thema:

Bücher und Broschüren:

- Die Wahrheit über das Jungfern-Häutchen. Eine Broschüre in Leichter Sprache vom pro familia Landesverband Sachsen e.V. (2020).
- Rot ist doch schön. Ein Buch in Schwerer Sprache von Lucia Zamolo (2019).
- Da unten. Ein Comic-buch in Schwerer Sprache von Alicia Läuger (2019)
- Ebbe und Blut. Ein Buch in Schwerer Sprache von Luisa Stömer und Eva Wünsch (2017).
- Girlsplaining. Ein Buch in Schwerer Sprache von Katja Klengel (2018).
- Ja, ich habe meine Tage! So what? Ein Buch in Schwerer Sprache von Clara Henry (2016).
- The Autism-Friendly Guide to Periods. Ein Buch auf Englisch von Robyn Steward (2019).

Im Internet in Schwerer Sprache:

- Eine Info-seite über die Menstruation: <https://erdbeerwoche.com/>
- Eine Lern-seite über die Menstruation: <https://www.ready-for-red.at/start/>
- Eine Seite auf der Du nach einer tollen Frauen-ärztin* suchen kannst: <https://www.gynformation.de/>

Du kannst dort Deinen Wohn-ort eingeben.

Und Deine Bedürfnisse.

Dann werden Ärztinnen* in Deiner Nähe angezeigt

Unterstützung hatten wir von

Ines Eisolt, Paul Berthold, Ruth Boersma, Albert Schlenkrich, Andrea Halder, Natalie Dedreux, Anna Müller, Levi Schneiderei, Denise Höhlig, Martin Ahlfeld, Simon Knäuer, Christine Rietzke vom Frauenkultur e.V. Leipzig, Lisa Frey und Birte Lahl vom FPZ BALANCE Berlin, Grisel Hernandez de Schumann vom Internationale Frauen Leipzig e. V.

Herzlichen Dank Euch allen!

Ihr seid toll!

Wer hat das Heft gemacht?

Heraus-gegeben wird das Heft von:

pro familia Landesverband Sachsen e.V.

Strehleener Straße 12-14

01069 Dresden

Telefon: 0351 210 93 845

E-Mail: lv.sachsen@profamilia.de



Der Text ist von:

Yvonne Krüger



Die Bilder sind von:

Simone Fass



Sie hatte Hilfe beim Zeichnen von einer Gruppe Frauen*, die behindert werden.

Das Heft wurde geprüft von:

Büro für Leichte Sprache im Lebenshilfe Sachsen e. V.

Der Druck und die Gestaltung sind von:

SUBdesign GmbH

www.subdesign.net

1. Auflage 2020

Rechtlicher Hinweis:

Alle Texte, Fotos und Gestaltungselemente dieses Heftes sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der erlaubten engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Urheber*innen unzulässig und strafbar.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.



Unsere Standorte



pro familia
Sachsen

**Unterstützen Sie
pro familia Sachsen
durch Ihre Spende!**

Spendenkonto
pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung
Landesverband Sachsen e.V. (gemeinnützig)

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE96 8602 0500 0003 5444 02