



***Was muss ich  
alles über die  
Menstruation  
wissen?***



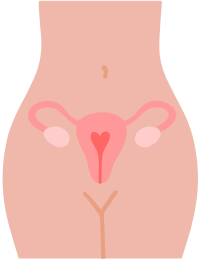
**Eine Broschüre der  
Fachstelle für Kinder- und Jugendfragen**



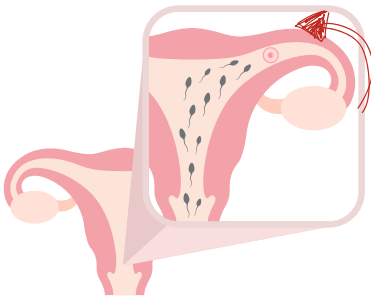
**muri**  
b e r n

[illegible]

# ***Einleitung: Was ist die Menstruation***

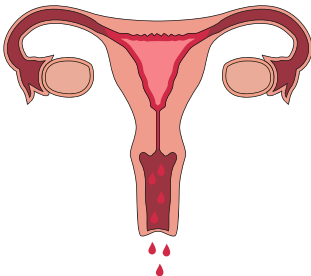


Im **Bauch** der Frauen befindet sich die **Gebärmutter** (rundes Organ in der Mitte) mit **zwei Eierstöcken** (rechts und links).



**Jeden Monat** wandert eine **Eizelle** (roter Kreis) vom Eierstock in die Gebärmutter.

Aus dieser Eizelle kann beim Sex durch die **Spermien** des Mannes (grau im Bild) ein Baby entstehen. Das wird Befruchtung genannt.



Wenn keine Befruchtung stattfindet, wird die Eizelle nicht mehr gebraucht. Durch eine **Blutung** (die **Menstruation**) wird sie zusammen mit der Schleimhaut durch die **Vagina** rausgespült.

Nun reift im Eierstock eine neue Eizelle heran, die bald in die Gebärmutter wandert. Das Ganze beginnt von vorne.

# ***Einleitung: Die erste Menstruation***



Die erste Menstruation kommt meistens im Alter zwischen 8 und 16 Jahren.



Ein bis zwei Jahre vor der ersten Menstruation setzt ein weisslicher Ausfluss ein. Man bemerkt in der Unterhose eine weisse Flüssigkeit.



Die erste Menstruation kann sich durch Bauchschmerzen, Müdigkeit oder einen verstärkten Ausfluss ankündigen. Es kann aber auch sein, dass sie dich total überrascht.

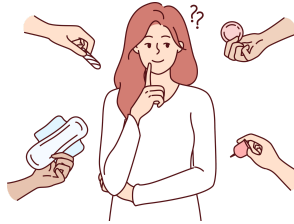
In keinem der Fälle musst du dich schämen!  
Im Gegenteil: Vielleicht kannst du dich sogar freuen!

Damit du gut auf deine erste Menstruation vorbereitet bist, lohnt es sich, im Rucksack oder Zuhause bereits Menstruationsprodukte zu haben.

Damit du eine Übersicht über die verschiedenen Produkte hast und weisst, welche du einkaufen willst, haben wir in diesem Heft die wichtigsten Produkte beschrieben.



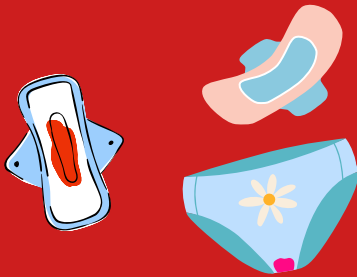
# ***Einführung in die Welt der Menstruationsprodukte***



Es gibt zwei Arten von Menstruationsprodukten:

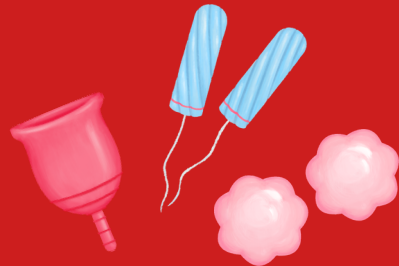
**1**

**solche, die ausserhalb  
des Körpers  
angewendet werden**



**2**

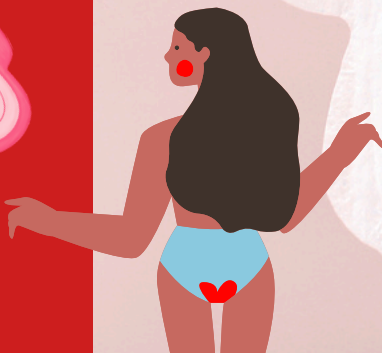
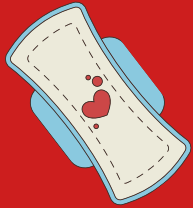
**solche, die innerhalb  
des Körpers  
angewendet werden**



Einige Produkte werden einmal verwendet und dann entsorgt,  
andere können gewaschen und wiederverwendet werden.



# ***1) Die Binde***



Die klassische Binde besteht aus **künstlichem Material**.

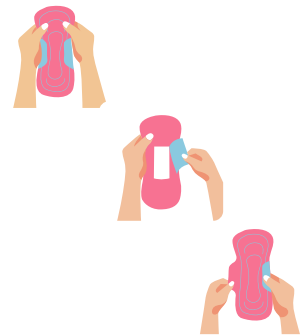
**Anwendung:**

- 1) Binde auspacken
- 2) Den Plastikstreifen auf der Unterseite wegnehmen
- 3) Die Binde in die Unterhose kleben
- 4) Die Flügel auf beiden Seiten der Binde umklappen und auf der Unterseite der Unterhose ankleben

Wenn die Binde voll ist oder sie sich nicht mehr angenehm und frisch anfühlt, wird sie im **Abfall** entsorgt. Sie kann nur **ein Mal verwendet** werden.

Es gibt viele **verschiedene** Binden: ganz dünne bis ganz dicke, ganz schmale bis ganz breite.

So gibt es Binden, die sich für **schwache Blutungen** eignen und solche, die auch bei **starken Blutungen** verwendet werden können.



## 2) *Die Slipeinlage*



Die Slipeinlage funktioniert genau gleich wie die Binde, ist aber **dünnere und kleiner**.

Sie eignet sich einerseits für den Anfang oder das Ende der Menstruation, **wenn die Blutung nur noch schwach ist**. Andererseits kann sie auch gut verwendet werden, **um die weisse Flüssigkeit aufzufangen**.

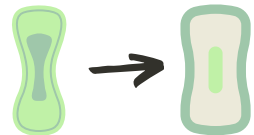
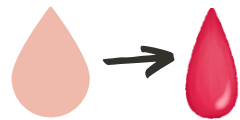
#### **Anwendung:**

Wie die Binde wird auch die Slipeinlage **in die Unterhose geklebt**. Auf der Seite hat sie aber keine Flügel.

Wie bei den Binden gibt es auch viele **verschiedene** Arten von Slipeinlagen: von kleinen bis grossen, dünnen bis dickeren.

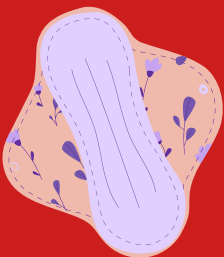
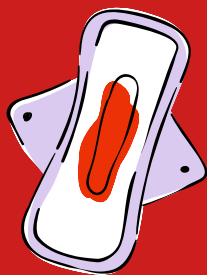
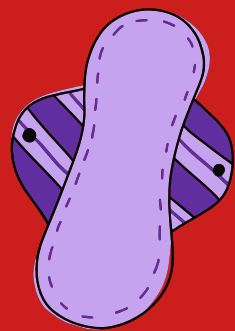
Slipeinlagen bestehen aus **künstlichem Material**.

Wenn die Slipeinlage voll ist oder sie sich nicht mehr angenehm und frisch anfühlt, wird sie **im Abfall entorgt**. Sie kann nur ein Mal verwendet werden.





### ***3) Die Stoffbinde***



Die Stoffbinde besteht aus mehreren **Stoffschichten**, die das Blut aufsaugen.

Auch hier gibt es dickere und dünnere, je nach Blutung.

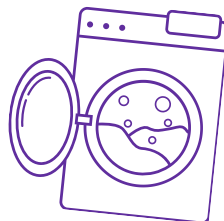
### **Anwendung:**

Die Stoffbinde wird wie die herkömmliche Binde **in die Unterhose gelegt**. Auf den Flügeln an der Seite befinden sich **Knöpfe**. So kann die Stoffbinde auf der Unterseite problemlos festgemacht werden.

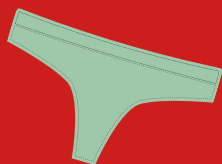
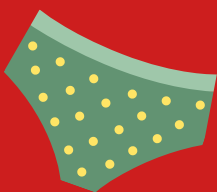
Die Stoffbinde wird wie die herkömmliche Binde **nach einigen Stunden ausgetauscht**.

Aber Achtung: Sie wird nicht im Abfall entsorgt, sondern **wiederverwendet**.

Zuerst wird sie von **Hand ausgewaschen** und dann in der **Waschmaschine** gewaschen.



## ***4) Die Menstruations- unterhose***



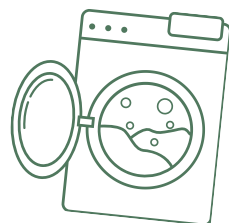
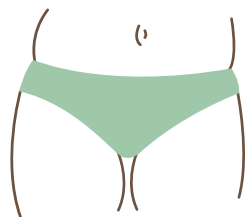
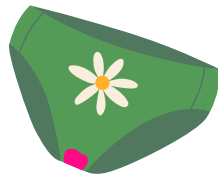


Die Menstruationsunterhose ist eine **speziell dichte Unterhose**. Sie besteht aus **mehreren Stoffschichten**, die das Blut aufsaugen.

Die Menstruationsunterhose kann **wie eine normale Unterhose getragen** werden. Sobald sie vollgesogen ist, muss sie gewechselt werden.

Danach kann die Menstruationsunterhose **von Hand** kurz **ausgewaschen** werden, bevor sie ganz gewöhnlich in der **Waschmaschine** gewaschen und dann wiederverwendet werden kann.

Es gibt verschieden dicke Menstruationsunterhosen. Einige eignen sich für **schwache Blutungen**, andere für **starke Blutungen**. Sie eignet sich übrigens sehr gut als doppelter Schutz zum Beispiel mit einem Tampon oder einer Binde in der Nacht.



## 5) *Der Tampon*



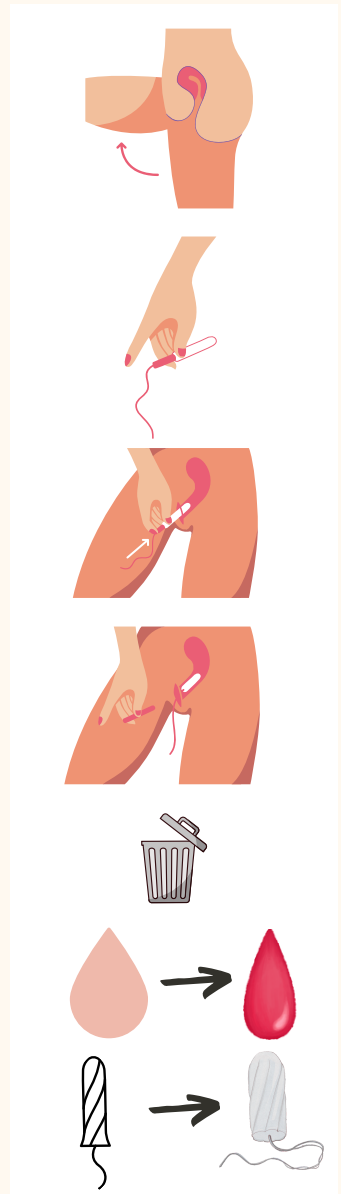
Der Tampon besteht aus **Wollfasern**.

### Anwendung:

- 1) Tampon auspacken und den Faden strecken
- 2) **Beine spreizen oder hochheben** (z.B. auf den Badewannenrand heben)
- 3) Damit der Tampon besser in die Vagina rutscht, kannst du den Vaginaleingang mit z.B. **Vaseline** eincremen.
- 4) Den Tampon mit **Daumen und Mittelfinger festhalten**
- 5) Den Tampon **mit dem Zeigefinger in die Vagina einführen**
- 6) Achtung: wenn du den Tampon nicht **genügend weit einführst**, wirst du ihn spüren. Das kann störend sein.
- 7) Achte darauf, dass der **Faden herauschaut**. So kannst du den Tampon später problemlos am Faden herausziehen.
- 8) Spätestens nach **8 Stunden** sollte der Tampon gewechselt und im **Abfall** entsorgt werden.

Es gibt viele verschiedene Tampons.

**Dünne** für schwache Blutungen und Mädchen, die noch nicht oft Tampons benutzt haben. **Dicke** für starke Blutungen oder Frauen, die z.B. bereits ein Kind zur Welt gebracht haben.



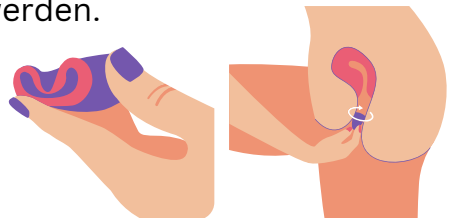
## 6) Die Menstruationstasse



Menstruationstassen bestehen aus medizinischem Silikon. Sie werden wie Tampons in die Vagina eingeführt, können aber ausgewaschen und dann über **mehrere Jahre verwendet** werden.

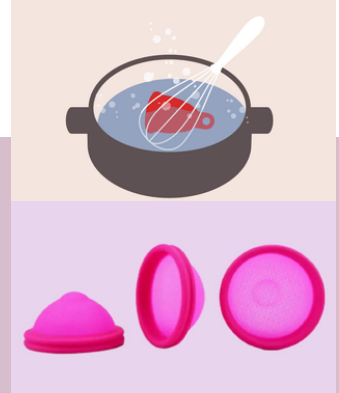
Menstruationstassen sollten nach **8 bis maximal 12 Stunden** gewaschen und wieder neu eingeführt werden.

Am besten können Menstruationstassen eingeführt werden, wenn sie (wie auf dem Bild) zusammengefaltet werden.



## 7) *Die Femdisc*

Die Femdisc ist bezüglich Material und Funktion genau gleich **wie die Menstruationstasse**. Der einzige Unterschied ist die Form. Durch die runde, scheibenähnliche Form soll sie weniger schnell auslaufen als die Menstruationstasse. Gleich wie die Menstruationstasse kann die Femdisc **nach 8 - 12 Stunden ausgewaschen** und wieder eingeführt werden. Nach Ende der Menstruation wird die Femdisc oder die Menstruationstasse für 5 Minuten in **heissem Wasser ausgekocht**.



# Weiterführende Informationen



- Mut zum Blut - Chella Quint
- Schamlos schön - Nina Brochmann
- Girl on Fire - Dr. med Sheila de Liz
- Die Heldin in dir - Barbara Pietruszczak
- Rot ist doch schön - Lucia Zamolo
- Vom Mädchen zur Frau - Nicole Schäufler
- In der Regel wunderbar - Nicole Schäufler
- Was glitzert denn da? - Patricia Strübin, Daria Locher



- [www.ready-for-red.at](http://www.ready-for-red.at)
- [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)
- [www.erdbeerwoche.com](http://www.erdbeerwoche.com)
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



- Moditräff Muri Gümligen
- Schulsozialarbeit



## Quellenverzeichnis:

*Inhalt:*

<https://www.ready-for-red.at>

<https://www.profamilia.de>

*Bilder und Grafiken:*

<https://www.canva.com>

# ***Impressum***

Diese Broschüre wurde herausgegeben von:

**Fachstelle für Kinder- und Jugendfragen**

im September 2025



**Worbstrasse 211, 3073 Gümligen**

**[www.fkjf.ch](http://www.fkjf.ch)**

**031 952 79 60**

**[fkjf@muri-guemligen.ch](mailto:fkjf@muri-guemligen.ch)**

**muri**  
b e r n

