

Breaking the bloody taboo

Eine kleine Geschichte über die Menstruation

Die erste Menstruation ist für die meisten Mädchen ein einschneidendes Erlebnis. Viele Mädchen (und Buben!) wissen nicht was im Körper einer Frau eigentlich passiert und wie sie mit der Blutung und eventuellen Schmerzen umgehen können. Und nach Geburten stehen manchmal auch erwachsene Frauen vor einigen unerwarteten Veränderungen. Doch was passiert nun wirklich bei der Menstruation und wie verändert sich diese nach einer Geburt?



Die erste Menstruation

Was ist die Menstruation? Wie viel Blut verliere ich? Tut es weh? All diese Fragen geistern in den Köpfen vieler junger Mädchen umher. So wie vieles im Leben kann man auch die erste Regel nicht planen. Meistens kündigt sie sich jedoch mit einem Ausfluss aus der Vagina an. Wenn die Blutung beginnt, wird die aufgebaute Schleimhaut mitsamt der nicht befruchteten Eizelle abgestoßen.

Danach reifen die Eizellen wieder heran und die Schleimhaut baut sich auf – bereit um ein Baby zu versorgen. Kommt es zu keiner Befruchtung beginnt durch ein Zusammenspiel von Körper und Hormonen ein neuer Zyklus und die Menstruation setzt wieder ein. Das wiederholt sich übrigens durchschnittlich 500 Mal in einem Frauenleben!

Die Menstruation nach der Geburt

Und nicht nur die erste Menstruation, sondern auch die Geburt eines Kindes ist meist ein einschneidendes Erlebnis, das einige Veränderungen mit sich bringt. Das Einsetzen der ersten Menstruationsblutung nach der Geburt kann nämlich bis zu einem Jahr dauern. Der genaue Zeitpunkt hängt von einigen Faktoren ab. Zum Beispiel kommt es darauf an, wie schnell sich eine Frau von der Geburt erholt und wie lange ein Kind gestillt wird. Oft stellt sich der normale Zyklus nach dem Abstillen ein. Bei einer Frau, die nicht stillt, kann sich dieser bereits nach fünf bis 12 Wochen wieder einstellen.

Übrigens: Frauen können schon vor der ersten Menstruation nach einer Geburt schwanger werden! Der Eisprung findet nämlich vor der Blutung statt. Daher ist Stillen oder die Tatsache, dass die Menstruation noch nicht wieder eingesetzt hat, kein sicheres Verhütungsmittel.

Hat die Regel wieder eingesetzt, kann die Blutung in den ersten Monaten stärker und länger sein, als vor der Geburt. Vor allem die erste Blutung kann schmerzhaft, stark und lange anhaltend sein. Oft dauert es ein paar Monate, bis der natürliche Rhythmus wieder hergestellt ist. Es ist außerdem völlig normal, wenn sich die Regelblutung nach einer Geburt grundsätzlich verändert hat und sich nun in Länge, Intensität und Schmerzhaftigkeit unterscheidet.

Breaking the bloody taboo

Doch woher kommt nun die Unsicherheit und Unwissenheit vieler Mädchen und Frauen über die weibliche Monatsblutung? Obwohl Sexualität und viele Themen drum herum allgegenwärtig zu sein scheinen, wird über die Menstruation oftmals geschwiegen. Das führt dazu, dass selbst in einer aufgeklärten Gesellschaft wie der unseren, es noch immer zu massiven Wissenslücken insbesondere bei Jugendlichen kommt.

Die erdbeerwoche – eine Bewusstseinsplattform zu Menstruation und nachhaltiger Monatshygiene widmet sich bereits seit 7 Jahren intensiv dem Tabuthema Menstruation und versucht dieses aufzubrechen und gleichzeitig den Bereich der Monatshygiene zu revolutionieren. Zu Wissenstand und Einstellung zum Thema Menstruation zeigte eine Umfrage der erdbeerwoche im April 2017 unter 1.100 Jugendlichen schockierende Ergebnisse:



60 % der Mädchen geben an, eine negative Einstellung zum Thema Menstruation zu haben. Die meisten assoziieren mit Menstruation die Begriffe „nervig“ und „schmerzhaft“, aber auch positive Begriffe wie „weiblich“.

70% der Jungs finden das Thema Menstruation unwichtig und peinlich. 50% der Mädchen wissen nicht über Begriffe wie Menstruationszyklus oder Zykluslänge Bescheid. Bei den Jungen sind es teilweise bis zu 80%.

Diese Fakten haben die erdbeerwoche dazu bewegt, 2017 mit einem groß angelegten Aufklärungsprojekt an Schulen zu starten und hat dafür eine

innovative digitale Lernplattform namens READY FOR RED entwickelt, mit dem Ziel, Lehrende dabei zu unterstützen, Jugendlichen die notwendigen Inhalte rund um Zyklus & Co. zu vermitteln.

Auswirkungen von Tampons und Binden

Denn vielen jungen und auch älteren Frauen sind die ökologischen Auswirkungen ihrer Monatshygieneprodukte nicht bewusst. Eine menstruierende Frau verbraucht im Durchschnitt im Laufe ihres Lebens nämlich zwischen 10.000 und 17.000 Tampons bzw. Binden. 90% aller konventionellen Hygieneprodukte bestehen jedoch aus einem Zellstoff-Plastik-Gemisch und benötigen daher bis zu 500 Jahre um zu verrotten. Diverse Studien fanden zudem schon Weichmacher oder Glyphosat in Binden und Slipeinlagen – Substanzen, die sich auch negativ auf die Gesundheit der Frauen auswirken können.



Aus diesem Grund klärt die erdbeerwoche Frauen über die Problematik konventioneller Hygieneprodukte auf und bietet gleichzeitig Alternativen an: Zum Beispiel Tampons und Binden aus reiner Bio-Baumwolle oder wiederverwendbare Menstruationskappen, die sogar bis zu 2.000 Tampons ersetzen. Schließlich sollen Menstruierende die Macht erkennen, die als Konsumentinnen von weltweit jährlich mehr als 45 Milliarden Hygieneprodukten haben und welche ihnen ein großes konsumtechnisches Potential. Verleiht.

Deshalb ist es Zeit für eine **neue Generation der Frauenhygiene!**

Katharina Salomon, 10.1.2018

Mehr Infos zur erdbeerwoche unter www.erdbeerwoche.com

Nachhaltige Monatshygiene unter www.erdbeerwoche-shop.com

READY FOR RED: www.erdbeerwoche.com/schulprojekt