

ALLES GEREGELT!



**HERZENS
SCHWESTER™**

ALLES GEREGELT!



**HERZENS
SCHWESTER™**

ALS MÄDCHEN,

das dabei ist, eine junge Frau zu werden, hast du sicher viele Fragen: Wie und warum verändert sich mein Körper? Was ist Ausfluss? Wann bekomme ich endlich meine Tage? Und: Wie gehe ich damit um? Wie funktionieren Tampons?

Antworten auf deine Fragen zu Pubertät, Weißfluss und der ersten Periode sowie Tipps zur Monatshygiene findest du in diesem kleinen Heft. Es soll dir dabei helfen, dich sicherer zu fühlen und ganz entspannt auf die kommenden Veränderungen zu warten.

Viel Spaß beim Lesen und Nachschlagen!

Dein o.b.* & CAREFREE* Team

PS: Wenn du direkt mit uns sprechen möchtest, kannst du uns gerne anrufen oder uns mailen. Auf Seite 44/45 steht, wie du uns erreichen kannst!

Wenn dich etwas besonders interessiert, hier gibt's den Schnellfinder:

| | |
|----------------------------|----|
| Pubertät | 4 |
| Weißfluss | 12 |
| Slipelinagen | 14 |
| Erste Periode | 16 |
| Binden | 23 |
| Tampons | 24 |
| Menstruationszyklus | 30 |
| Umgang mit der Regel | 32 |
| Frauenarzt | 40 |
| Glossar | 46 |

PUBERTÄT – WAS MIT DIR UND DEINEM KÖRPER PASSIERT

Vielleicht nerven manchmal die Eltern, vielleicht auch die Schule und du fühlst dich, als wäre irgendwie alles anders? Du denkst viel über dich nach und auch darüber, was andere über dich denken? Deine Gefühle spielen verrückt und dein Körper verändert sich in besonderer Weise?

Die Pubertät kann ganz schön anstrengend sein und irgendwie auch sehr aufregend, denn du wirst erwachsen. Es ist okay, dass du Zeit brauchst, um dich daran zu gewöhnen. Deinen Freundinnen ergeht es ähnlich. Du wirst sehen, es warten viele spannende Momente auf dich.

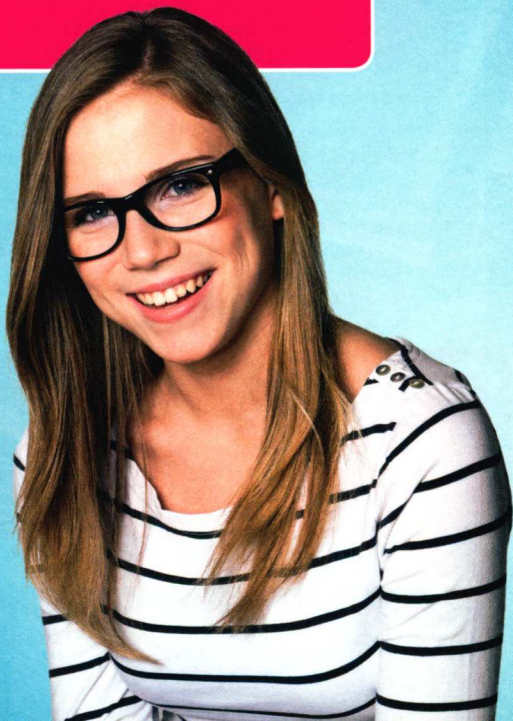


Morgens war noch alles okay, am Nachmittag alles zum Heulen. Was soll dieses Gefühlschaos?

Du befindest dich mittendrin – zwischen Kind- und Frausein – und dein Hormonhaushalt verändert sich. Kein Wunder, dass deine Gefühle manchmal ganz schön verrücktspielen.



»Hi, ich bin Julia und bin 16. Bei dir tut sich gerade echt viel, oder? Am Anfang der Pubertät ging es mir ähnlich, doch jetzt gehe ich mit all den Veränderungen ganz entspannt um. Du bekommst das alles sicher auch super geregelt!«



WAS SICH SICHTBAR VERÄNDERT

In der Pubertät beginnt sich dein Körper in besonderer Weise zu verändern. Dass es bei dir so weit ist, merkst du an den äußerlichen Entwicklungen.

Deine Schamhaare wachsen

Eine der ersten körperlichen Veränderungen ist das Wachstum deiner Schamhaare. Sie sind oft lockig und können eine andere Farbe haben als die Haare auf deinem Kopf. Auch in den Achselhöhlen bekommst du Haare.

Deine Brüste wachsen

Milchdrüsen und Fettgewebe bilden sich, die Brust beginnt zu wachsen und sich zu formen.

Wie groß oder klein deine Brust wird, kannst du nicht beeinflussen – ganz egal, was manche Leute so erzählen. Das ist erblich bedingt und steht seit der Geburt fest. Größe und Form der Brust haben übrigens keinen Einfluss auf ihre Funktionstüchtigkeit.

Ungleiche Brüste?

Manchmal kommt es vor, dass eine Brust etwas schneller wächst als die andere. Das gleicht sich mit der Zeit bei fast allen Mädchen wieder von alleine aus.

Du schießt in die Höhe

Noch vor deiner ersten Periode setzt der Wachstumsschub ein und du brauchst ständig neue Jeans.

Deine Figur wird fraulicher

Dein Becken wird breiter. Du bekommst eine Taille und auch dein Po bekommt „weibliche Kurven“, während er bei Jungs schmal bleibt.



WAS SICH IN DEINEM KÖRPER VERÄNDERT

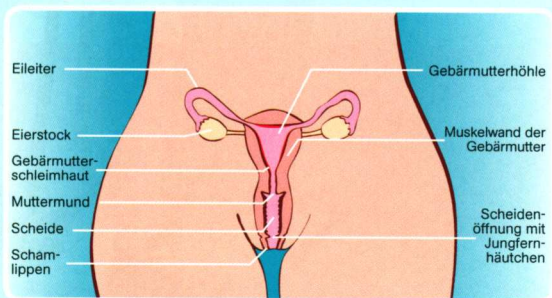
Einige der wichtigsten Veränderungen passieren unsichtbar im Inneren deines Körpers. Gesteuert durch Hormone, reifen deine Geschlechtsorgane heran und nehmen ihre Funktion auf.

Deine Geschlechtsorgane wachsen

Deine Fortpflanzungsorgane liegen seit deiner Geburt, geschützt von den Beckenknochen, im kleinen Becken und beginnen schon früh in der Pubertät zu wachsen. Die Scheide (Vagina) wächst und wird länger. Auch die Gebärmutter (Uterus) wird größer und nimmt die Form einer kleinen Birne an, die auf einem Stiel steht.

Dein Jungfernhäutchen wird dehnbar

Das Jungfernhäutchen (Hymen), das in der Kindheit ein straffes dünnes Häutchen war, wird unter dem Einfluss der weiblichen Geschlechtshormone zu einer ganz weichen und gut dehnbaren Hautfalte, die den Scheideneingang locker umsäumt. Sie hat eine natürliche Öffnung.



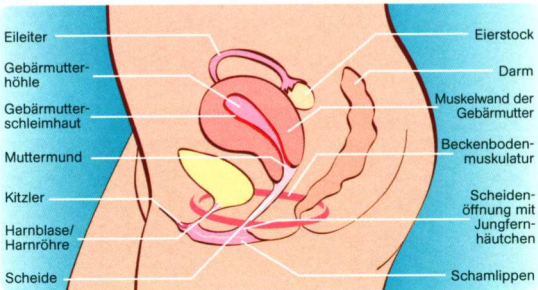
Deine Eierstöcke werden aktiv

Sobald dein Körper ausreichend entwickelt ist, reift in einem der beiden Eierstöcke jeden Monat eine Eizelle heran. Mal ist im linken und mal im rechten Eierstock ein Ei ausgereift, wird vom Eierstock freigesetzt und vom Trichter des dazugehörigen Eileiters aufgenommen. Dieser sogenannte Eisprung ist Teil des weiblichen Zyklus: Jeden Monat stellt der Körper alles dafür bereit, dass ein Mädchen schwanger werden könnte.



Schlag's nach:

Mehr über den Zyklus erfährst du ab **Seite 18**

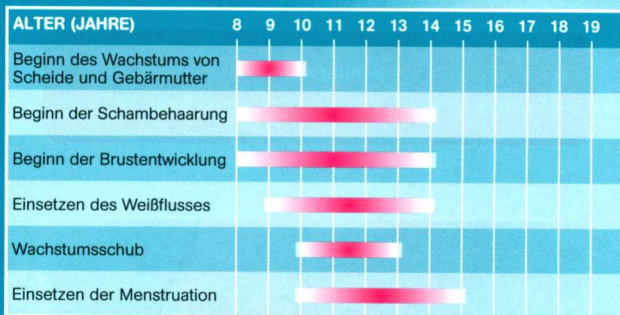


ALLES ZU DEINER ZEIT!

Mädchen machen in der Pubertät nicht alle Entwicklungsschritte zum gleichen Zeitpunkt. Jedes Mädchen hat sein eigenes Tempo. Manche merken zum Beispiel schon mit 8 Jahren, dass ihre Brust wächst, andere erst mit 12. Schau mal in die Tabelle: Sie zeigt dir, wann sich welche Entwicklungen ungefähr einstellen.

Mit etwa 17 Jahren hat sich dein Körper vollständig entwickelt. Und es ist ganz normal, dass jedes Mädchen seine ganz eigenen weiblichen Formen haben wird – du bist eben du.

DER ZEITLICHE VERLAUF DER ENTWICKLUNG



Kurz & knapp: Pubertät

- ✓ **Was:** Phase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, in der du geschlechtsreif wirst.
- ✓ **Wie:** Dein Körper produziert Geschlechtshormone (Botenstoffe), dein Hormonspiegel steigt und sorgt dafür, dass deine Geschlechtsorgane heranreifen.
- ✓ **Wann:** Bei Mädchen geht es meist mit 9 bis 11 Jahren los, rund 2 Jahre früher als bei den Jungs.
- ✓ **Wie lange:** Der Körper ist meist mit etwa 17 Jahren voll entwickelt.

»Ich war echt spät dran mit allem, habe meine Freundinnen aber eingeholt. Wer uns jetzt zusammen sieht, glaubt es gar nicht.«



WEISSFLUSS – EINE GANZ NATÜRLICHE SACHE

Viele Mädchen in deinem Alter bemerken weiße, feuchte Flecken in ihrem Slip – vielleicht kennst du das von dir. Das ist völlig normal. Die glasige bis weißliche Flüssigkeit ist Scheidenausfluss, der wegen seiner Farbe auch Weißfluss genannt wird.

Er kann von Tag zu Tag unterschiedlich stark sein: Manchmal ist es so wenig, dass du kaum etwas davon mitbekommst, manchmal fühlt sich dein Slip regelrecht feucht an. Das ist auch von Mädchen zu Mädchen anders. Weißfluss ist ein positives Zeichen, denn damit sagt dir dein Körper, dass jetzt deine Geschlechtsorgane aktiv werden und du zur jungen Frau wirst.

Bald sind sie da!

Wenn der Weißfluss bei dir einsetzt, heißt das, dass du in einiger Zeit zum ersten Mal deine Tage bekommst. Meist dauert es noch ungefähr ein Jahr.

Auch Frauen haben Scheidenausfluss

Scheidenausfluss ist etwas vollkommen Normales. Auch viele erwachsene Frauen bemerken zwischen ihren Monatsblutungen weißlich-gelblichen oder eher klaren Ausfluss. Die Intensität des Ausflusses variiert. In der Mitte zwischen zwei Perioden, beim Eisprung, ist der Ausfluss häufig etwas stärker und durchsichtig.



Was, wenn jemand die weißen Flecken bemerkt?

Keine Panik, dafür gibt es Slipeinlagen. Die sind superdünn und nehmen die Flüssigkeit komplett auf. Du spürst sie kaum und kannst sie jederzeit wechseln, ohne dass es jemand mitbekommt.



Muss ich bei Weißfluss zum Arzt?

- Nein, es sei denn, du möchtest gerne darüber reden oder er verändert sich. Bemerkest du eine Absonderung, die anders aussieht als dein natürlicher Scheidenausfluss oder riecht oder die mit Jucken oder Brennen verbunden ist, geh lieber zum Arzt.



»Sprich ruhig mit deiner besten Freundin oder deiner Mutter darüber, was dich bewegt. Sie verstehen dich sicher!«



SLIPEINLAGEN – DEIN TÄGLICHER SCHUTZ

Slipeinlagen sind dünne Einlagen, die du in deinen Slip klebst. Sie sind sehr hautverträglich und medizinisch unbedenklich. Slipeinlagen nehmen Scheidenflüssigkeit und auch Schweiß sicher auf, um Geruchsbildung entgegenzuwirken. Sie haben meist eine Oberschicht aus weichem Vlies und einen saugfähigen Kern. Üblicherweise sind sie dünner als Binden.

Du kannst Slipeinlagen jeden Tag tragen, um deine Wäsche zu schützen und um dich sicher, frisch und trocken zu fühlen. Etwa wenn du shoppen gehst, Sport machst oder auf langen Reisen bist. Sie sind auch praktisch, wenn du nicht genau weißt, wann deine Periode eintritt. So brauchst du in der Schule oder unterwegs keine Sorge haben, überrascht zu werden.

»So klappt's

– Schutzfolie abziehen, in den Slip kleben, fertig!

– Manche Einlagen kannst du so falten, dass sie in jeden Unterhosenotyp passen, beispielsweise auch in einen String-Tanga.«



Können Sliepeinlagen verrutschen?

Keine Sorge, Sliepeinlagen haben eine spezielle

- Klebeschicht, die sie an Ort und Stelle hält, auch wenn du dich viel bewegst – du merkst von der Sliepeinlage dabei aber fast nichts.

Wie oft sollte ich eine Sliepeinlage wechseln?

Der Hygiene wegen solltest du jeden Tag eine neue Sliepeinlage verwenden. Gerne kannst du sie aber auch häufiger am Tag wechseln. So hast du immer wieder das Gefühl, einen sauberen Slip zu tragen. Entsorge die Sliepeinlage bitte immer in Papier gewickelt im Müll.



CAREFREE® with cotton extract – luftdurchlässig, leicht und baumwollweicher Tragekomfort. Gib'ts auch in fresh – mit leichtem Frischeduft.



CAREFREE® flexiform™ – passt sich der Form deiner Unterwäsche an. Auch mit dem leichten Duft frischer Wäsche erhältlich.



Kurz & knapp: Sliepeinlagen

- ✓ Du fühlst dich trocken und sicher
- ✓ Auch bei enger Kleidung nicht zu sehen
- ✓ Einfach und unauffällig zu wechseln
- ✓ Gibt es luftdurchlässig oder mit Wäscheschutzfolie
- ✓ Gibt es für alle Slieptypen, auch String-Tangas
- ✓ Auch mit leichtem Frischeduft



ERSTE REGEL – GANZ SCHÖN AUFREGEND

Manche Mädchen warten sehnsüchtig darauf, andere macht der Gedanke daran eher nervös: die erste Periode. Kein Wunder, schließlich ist die Menarche, so nennt man die allererste Regelblutung, aufregend und irgendwie auch seltsam. Dein Körper zeigt dir, dass du jetzt ein Kind bekommen könntest – das ist ein wichtiges Zeichen für eine gesunde Entwicklung.

Die Vorzeichen

Ob du bald deine erste Periode bekommst, kannst du ganz gut abschätzen. Du erlebst zuvor einen Wachstumsschub, hast insgesamt eine fraulichere Figur bekommen und seit längerer Zeit Weißfluss.

Mädchen bekommen ihre erste Periode für gewöhnlich irgendwann zwischen 10 und 15 Jahren, die meisten im Alter von 12 oder 13 Jahren. Bei den meisten Mädchen ist es ungefähr 2 bis 2,5 Jahre nach Beginn der Brust- und Schamhaarentwicklung.

»Bei mir war's an meinem 14. Geburtstag so weit. Morgens habe ich noch nichts geahnt und dann mittags war sie da: meine allererste Periode. Ich fühlte mich komisch, aber meine Mama hat sich sehr gefreut. Sie hat mich dann in den Arm genommen, mir alles genau erklärt! Jetzt habe ich meine Tage seit fast 2 Jahren und sie gehören einfach zu mir. Du wirst sehen: Es ist nichts, was du nicht geregelt bekommst!«

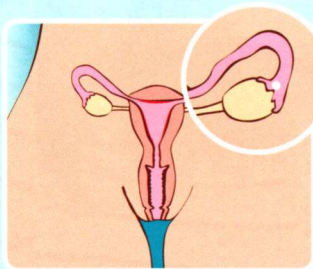
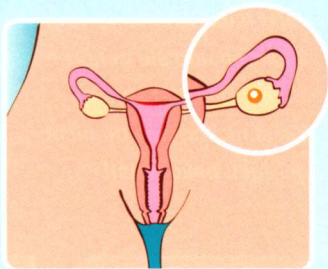


ZYKLUS – WAS PASSIERT, WENN DU DEINE ERSTE REGEL BEKOMMST

Die Periode ist ein wichtiger Teil des weiblichen Menstruationszyklus, der im Durchschnitt 28 Tage dauert. Von Mädchen zu Mädchen kann dieser Zeitraum aber unterschiedlich lang sein. Welche Vorgänge genau dabei ablaufen, siehst du hier.

Eisprung

Gesteuert durch Hormone, reift in einem deiner Eierstöcke eine Eizelle heran. Sie wird vom Eierstock freigesetzt – das ist der Eisprung – und vom Eileiter aufgenommen. Meist wird der natürliche Scheidenausfluss ab diesem Zeitpunkt cremiger und weißlich.

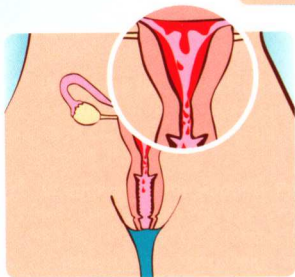
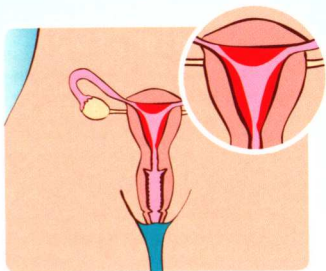


Eileiter

Die Eizelle wird nun 6 bis 7 Tage lang durch den Eileiter zur Gebärmutter transportiert.

Eibett

Die Gebärmutter Schleimhaut hat sich zum Eibett verdickt und ist mit Blutgefäßen und Nährstoffen angereichert, so dass sich ein Ei, wenn es befruchtet wurde, einnisten kann.



Menstruation

Wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde, löst sie sich nach dem Eisprung auf. 2 Wochen nach dem Eisprung lösen sich dann die oberen Schichten der Gebärmutter Schleimhaut ab und werden mit Blut sowie Scheidenflüssigkeit ausgeschieden. Das nennt man Menstruation. Mit dem Einsetzen der Blutung beginnt die Reifung der nächsten Eizelle – der Zyklus beginnt von neuem. Wird die Eizelle allerdings befruchtet, nistet sie sich im Eibett ein und ein Kind wächst heran.



Klick dich (noch) schlauer!

Wenn du noch mehr über Zyklus und Periode erfahren willst, schau mal nach auf www.herzesschwester.de.
Dort gibt's viele Infos, Animationen und ein spannendes Video!



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Jetzt ist sie da, deine Periode. Das solltest du auf jeden Fall feiern. Du verdienst etwas ganz Besonderes an diesem Tag! Die erste Regelblutung bei einem Mädchen wird übrigens Menarche genannt. Wann sie beginnt und wie sie abläuft, ist bei jedem Mädchen anders.


Stärke, Farbe und Dauer

Manche Mädchen bemerken zunächst nur eine bräunliche Absonderung oder ein paar Tropfen Menstruationsflüssigkeit im Slip, andere haben schon eine deutliche Blutung.


Die Farbe der Menstruationsflüssigkeit kann hellrot bis rostig-braun sein und sich im Verlauf ändern. Meist ist sie in den ersten Tagen röter. Die Menstruationsflüssigkeit besteht nicht nur aus normalem Blut, sondern auch aus kleinen Blutklumpen, Schleimhautresten und anderen Körperflüssigkeiten. Dies erklärt auch, dass sich die Farbe der Menstruationsblutung verändern kann.

Auch wie lange die erste Regel dauert und wie sie sich anfühlt, ist von Mädchen zu Mädchen ganz unterschiedlich. Es kann sein, dass sie bei dir 5 Tage lang dauert und du keine Beschwerden hast, während sie bei deiner Freundin schon nach 2 bis 3 Tagen vorbei ist, sie aber am ersten Tag Regelschmerzen hat.

Kurz & knapp: allererste Periode

- ✓ **Wann setzt sie ein?** Zwischen 10 und 15 Jahren, die meisten Mädchen bekommen sie mit 12 oder 13.
- ✓ **Woraus besteht sie?** Die obersten Schichten der Gebärmutter Schleimhaut lösen sich und fließen mit Blut und Scheidenflüssigkeit ab.
- ✓ **Wie viel ist es?** Das ist ganz unterschiedlich. Manche verlieren bei der ersten Menstruation nur ein paar Tropfen, andere mehr. Während der normalen Menstruation verlieren Mädchen durchschnittlich eine halbe Tasse Flüssigkeit, das sind etwa 65 ml.
- ✓ **Wie lange dauert es?** Deine erste Blutung kann in wenigen Stunden vorbei sein oder direkt ein paar Tage dauern. Eine normale Regelblutung dauert 3 bis 7 Tage.
- ✓ **Wann kommt die nächste Periode?** Etwa 23 bis 34 Tage – im Durchschnitt 28 Tage – nach dem Beginn deiner letzten Periode beginnt die nächste. In den ersten 2 Jahren ist es aber völlig normal, wenn sie noch nicht so regelmäßig kommt, also nach kürzerer oder auch erst nach längerer Zeit wieder eintritt. 

Ungewöhnlich heftig?

Kommt dir deine Blutung sehr stark vor (du verbrauchst mehr als 7 Binden oder Tampons am Tag) oder dauert sie sehr lange (länger als 7 Tage), solltest du dir Hilfe holen. Sprich mit deiner Mutter und/oder deiner Frauenärztin/ deinem Frauenarzt darüber. 

BINDEN ODER TAMPONS – DER UNTERSCHIED

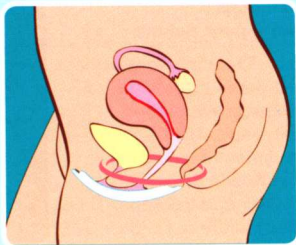
Bei der ersten Regel stellt sich auch die Frage nach dem geeigneten Hygieneprodukt. Nimm eins, mit dem du dich wohl fühlst! Es gibt Binden und Tampons, die du beide ab der ersten Periode verwenden kannst. Beide sind ein prima Schutz während deiner Periode und geben dir ein sicheres und gutes Gefühl.

Doch sie schützen dich auf ganz unterschiedliche Weise. Die Binde gibt dir einen äußeren Schutz. Sie wird in den Slip eingeklebt und nimmt das Blut außerhalb der Scheide auf. Ein Tampon bietet inneren Schutz. Er wird in die Scheide eingeführt und fängt das Blut im Inneren des Körpers auf.



Binden – der äußere Schutz

Die Binde wird äußerlich getragen. Man klebt sie einfach in den Slip, manche haben zusätzlich noch Flügel an den Seiten. Um gut schützen zu können, sollten Binden entsprechend lang und breit sein. Da die Blutung außerhalb des Körpers aufgenommen wird, kommen Schamhaare und Schamlippen mit dem Blut in Berührung. Daher solltest du dich häufiger waschen.



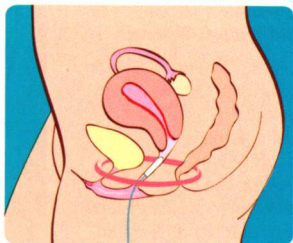
Kurz & knapp: Binden

- ✓ Du fühlst dich gut geschützt
- ✓ Einfach zu kontrollieren
- ✓ Leicht zu wechseln
- ✓ Gibt es auch mit Flügeln für noch mehr Schutz

Tampons – der innere Schutz

o.b.* Tampons werden mit dem Finger in die Scheide eingeführt. Sie fangen die Blutung im Innern des Körpers auf. Außen bleibt alles sauber und trocken. Das Einführen kann anfangs ein bisschen Überwindung kosten.

Nimm dir Zeit, dich mit deinem Körper vertraut zu machen. Wenn du dich nicht traust, warte einfach noch etwas.



Kurz & knapp: Tampons

- ✓ Geben ein sauberes und gut geschütztes Gefühl
- ✓ Können nicht verrutschen
- ✓ Sind unsichtbar und nicht spürbar
- ✓ Du kannst sie auch beim Schwimmen oder Sport tragen

Der erste Versuch

Du solltest Tampons nicht vor deiner ersten Menstruation ausprobieren. Denn der Tampon braucht die Menstruationsflüssigkeit, um beim Einführen gut gleiten zu können. Wenn es dann so weit ist, eignet sich für den ersten Versuch besonders der **o.b.* ProComfort™ Mini**. Der ist extra kurz und schmal, besitzt eine kleine runde Kuppe und eine seidig-glatte SilkTouch™ Oberfläche. Das macht das Einführen und Entfernen ganz leicht und ist somit perfekt geeignet für den Anfang (**siehe auch Seite 32/33**).

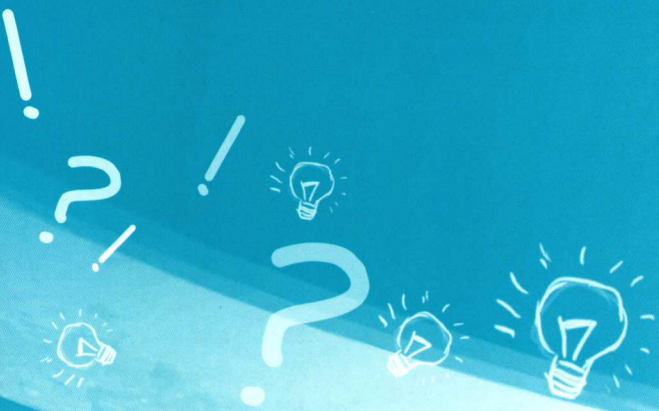


Sind Tampons auch für Jungfrauen geeignet?

Ja. Das Jungfernhäutchen (Hymen) ist eine kleine Hautfalte, die den Scheideneingang umsäumt. Es hat eine natürliche Öffnung, durch die das Regelblut und der Ausfluss abfließen können.

Wenn du deine erste Regel bekommst, ist das Jungfernhäutchen normalerweise so weich und dehnbar geworden, dass du ohne Probleme kleine Tampongößen verwenden kannst.





| | |
|--|---|
|  FSC www.fsc.org | <p>MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C012451</p> |
|--|---|