

# LASS DICH NICHT FÜR DUMM VERKAUFEN

# Caritas



Es gibt viele Irrtümer und Mythen rund um die Menstruation, oft, weil darüber zu wenig gesprochen wird. Klären wir gemeinsam ein paar der Mythen auf:

## „Du bist unrein, wenn du blutest.“

Menstruation ist ein Prozess, der zeigt, dass der Körper gesund ist. Das Blut während der Periode ist eine natürliche Körperflüssigkeit, die abgestoßen wird, wenn keine Schwangerschaft eintritt.

## „Du kannst nicht schwimmen gehen, wenn du menstruiert.“

Bewegung kann dabei helfen, Schmerzen zu lindern. Wichtig ist, einen Tampon oder eine Menstruationstasse zu benutzen und diese vor und nach dem Schwimmen zu wechseln.

## „Während der Periode kann man nicht schwanger werden.“

Es ist unwahrscheinlich, während der Periode schwanger zu werden, aber nicht ausgeschlossen. Der Eisprung kann manchmal früher stattfinden, sodass fruchtbare Tage mit deiner Periode zusammenfallen können.



Weitere hilfreiche Informationen, Tipps und Tricks findest Du hier.

Caritas

## MENSTRUATION OHNE TABUS

Die Menstruation ist ein ganz normaler Teil des Erwachsenwerdens und gehört zum Leben vieler Mädchen und Frauen. Ungefähr die Hälfte aller Menschen bekommt irgendwann im Leben ihre Menstruation.

Trotzdem wird kaum über sie gesprochen und das kann verunsichern.

Dabei ist es wichtig, offen über die Menstruation zu sprechen, damit man besser versteht, was im Körper passiert.



**Mein Tipp:** Probiere verschiedene Optionen und finde heraus, womit du dich am wohlsten fühlst. Während deiner Periode ist es wichtig, dass du auf deinen Körper hörst. Finde heraus, was dir guttut.

## YOUR BODY, YOUR PERIOD!

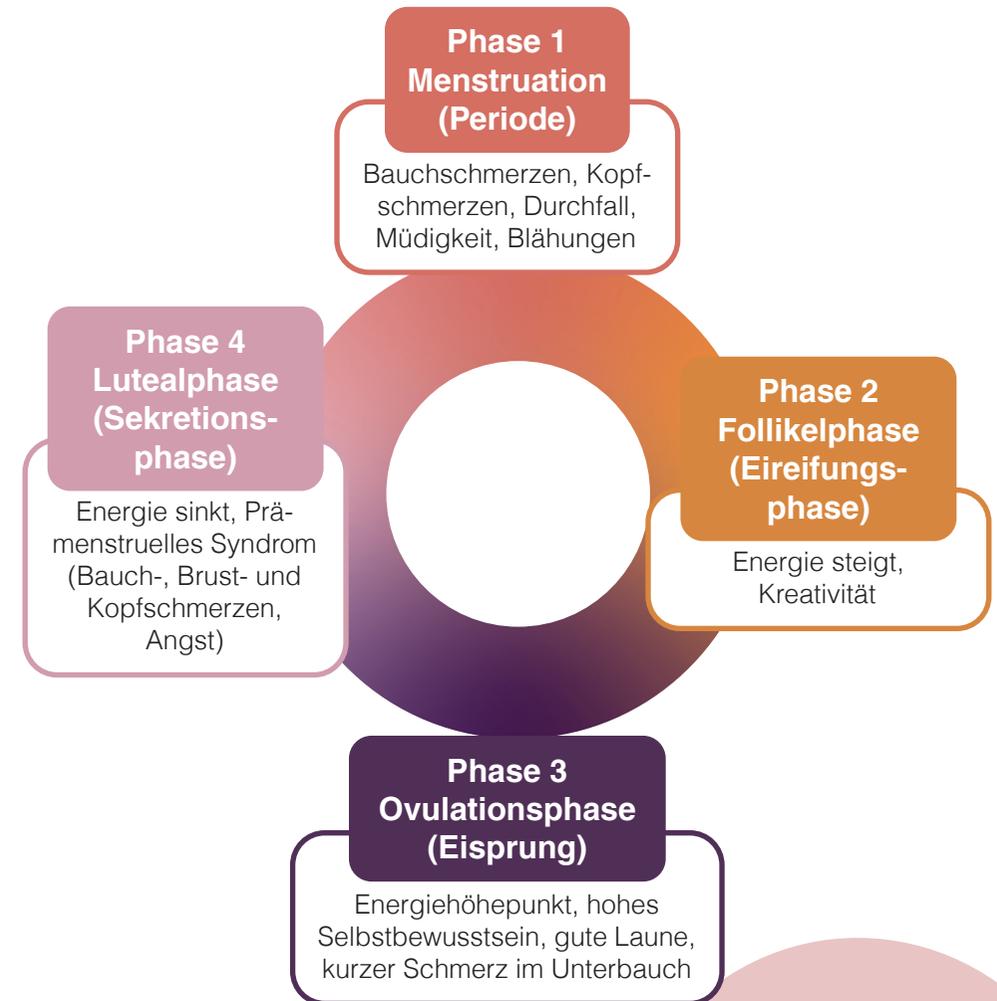
Jeden Monat bereitet sich der Körper vieler Frauen und Mädchen auf eine mögliche Schwangerschaft vor, indem die Gebärmutter eine weiche Schleimhaut bildet. Wenn keine Eizelle befruchtet wird, wird diese Schleimhaut als Blut und Schleim abgestoßen. Dieser Vorgang wird Menstruation genannt, auch bekannt als Periode, Regel oder „die Tage“.

### Anzeichen für die erste Menstruation...

können ein weißer bis gelblicher Ausfluss, ein Ziehen in der Brust oder Krämpfe im Unterleib sein.

Ob für dich dann Tampons, Menstruationstassen, Binden oder Periodenunterwäsche am besten geeignet sind, hängt von der Stärke deiner Blutung und deinem Alltag ab.

## YOUR MENSTRUAL CYCLE, YOUR SYMPTOMS



**Dein Menstruationszyklus kann 20 bis 40 Tage dauern. Jede Phase kann sich anders anfühlen.**

