Menstruation

ARBEITSMATERIALIEN

für Schüler*innen zwischen 8 und 15 Jahren

fachstelle nö
suchtprävention · sexualpädagogik
fachstelle.at

Inhalt

Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien 3
Warum ist das Thema Menstruation so wichtig? 5

ARBEITSMATERIALIEN

FAKTENCHECK STUFE 1 **7**

- Anleitung 7
- Arbeitsblatt 8
- Lösungen 10

FAKTENCHECK STUFE 2 **11**

- Anleitung 11
- Arbeitsblatt 12
- Lösungen 14

MENSTRUATIONSZYKLUS STUFE 1 **15**

- Anleitung 15
- Arbeitsblatt 16
- Lösungen 18

MENSTRUATIONSZYKLUS STUFE 2 **19**

- Anleitung 19
- Arbeitsblatt 20
- Lösungen 22

MONATLICHE HELFERLEIN STUFE 1 **23**

- Anleitung 23
- Arbeitsblatt 25

FORSCHUNGSTHEMA MENSTRUATION STUFE 2 **27**

- Anleitung 27
- Arbeitsblatt 29

© Philipp Monihart

„Als Bildungs-Landesrätin ist mir die gesunde Entwicklung und die Aufklärung unserer Kinder ein wichtiges Anliegen. Es freut mich deshalb sehr, dass wir mit dieser Broschüre Materialien als Unterstützung für den Unterricht zur Verfügung stellen können. Ich wünsche allen Pädagoginnen und Pädagogen viel Freude und gutes Gelingen bei der Umsetzung."

LR^{in} Christiane Teschl-Hofmeister
Landesrätin Bildung, Familien und Soziales

Liebe Pädagog*innen,

Mit dem Grundsatzerlass Sexualpädagogik des Bildungsministeriums ist sexuelle Bildung als Querschnittsthema im Bereich Schule verankert. Um Sie bei Ihrer praktischen Arbeit zu unterstützen, haben wir Arbeitsmaterialien entwickelt, welche Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen in Ihren Unterricht integrieren können. Die Materialien bestehen aus Videos und Arbeitsblättern, welche direkt im Unterricht oder als Hausaufgabe bearbeitet werden können.

Für welche Schulstufe sind die Materialien geeignet?

Wir empfehlen den Einsatz grundsätzlich ab der **3. Schulstufe und bis hin zur 9. Schulstufe.** Wir haben die Materialien in die Schwierigkeitsstufen 1 und 2 eingeteilt. In der Volksschule ist prinzipiell die Stufe 1 zu empfehlen.

Dazu ist zu sagen: **Sie kennen Ihre Schüler*innen am besten!** Beurteilen Sie anhand der Materialien, inwieweit möglicherweise die Inhalte dem Leistungs- und Entwicklungsstand der jeweiligen Klasse angepasst werden müssen.

Ziele

- Wissensvermittlung
- Fehlinformationen erkennen und korrigieren
- Enttabuisierung und Sensibilisierung für das Thema
- Stärkung der Selbstsicherheit
- Förderung von Handlungskompetenzen
- Positiver Umgang mit dem eigenen Körper, der eigenen Sexualität
- Beitrag zur sexuellen Gesundheit

Die Pubertät geht mit vielen Veränderungen einher. Kinder und Jugendliche haben dazu eine Menge Fragen. Manchmal kommen auch Unsicherheiten und Ängste hinzu. Eine der drängendsten Fragen ist hierbei: „Bin ich normal?“.

Der Schulunterricht bietet eine gute Möglichkeit, die Schüler*innen in ihrer momentanen Lebenswelt abzuholen und ihre Fragen altersgerecht zu beantworten. Neben den biologischen Aspekten ist es wichtig, auch die emotionale Komponente zu berücksichtigen.

Zusätzliche Anregungen

Sexualpädagogische Themen sind sehr persönlich und intim. Wenn die Wissensvermittlung mit Reflexion und persönlicher, aktiver Teilnahme stattfinden soll, ist es wichtig, für eine offene Atmosphäre zu sorgen.

Hierzu einige Tipps:

- Aufstellen einer anonymen Fragebox – Die Fragen können dann gesammelt zu passenden Gelegenheiten beantwortet werden.
- Reflexionsrunden, Diskussionen, Recherchearbeiten zum Thema Sexualität
- Zur Verfügung Stellen von Informationsmaterialien (z.B. Broschüren, Aushänge etc.)
- Bereithalten von Hygieneartikeln und Aufstellen von Mistkübeln in den Mädchentoiletten
- Workshops, durchgeführt von externen Sexualpädagog*innen

Es gibt eine Fülle an Möglichkeiten, Sexualpädagogik als Querschnittsthema in Ihre Schule und den Unterricht zu integrieren. Ob, wieviel, und wann Sie dies zum Thema machen möchten, können Sie flexibel für sich entscheiden.

Sie haben noch Fragen oder möchten ein Projekt buchen?

Informationen zu den Projekten, sowie interessante Literatur- und Linkempfehlungen, finden Sie unter **www.fachstelle.at**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Einsatz der Arbeitsmaterialien!
Das Team der Fachstelle NÖ

Menstruation
Warum ist das Thema Menstruation so wichtig?

Sie denken, in unserer heutigen Welt ist das Thema Sexualität omnipräsent und überall sichtbar?

Das stimmt in vielen Bereichen! Sie denken weiter, aus diesem Grunde sind Kinder und Jugendliche bestens über die wichtigsten Fakten rund um die Menstruation aufgeklärt und es bedarf keiner näheren Erklärungen im Schulunterricht? **Falsch!!!**

Im Jahr 2017 wurde von dem österreichischen Sozialunternehmen Erdbeerwoche© die erste repräsentative Umfrage unter Jugendlichen zum Thema „Menstruation und Monatshygiene“ durchgeführt.

Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind teilweise alarmierend und stellen einen eindeutigen Arbeitsauftrag an Pädagog*innen dar:

- 14% der Mädchen und 37% der Burschen wissen nicht, was Menstruation bedeutet.
- 60% der Mädchen stehen ihrer Menstruation negativ gegenüber.
- 50% der Burschen und Mädchen wissen nicht, wie lange ein Menstruationszyklus dauert.
- 53% der Burschen glauben, die Menstruation diene der Verhütung.
- Über 50% der Mädchen wissen nicht, wie oft ein Tampon gewechselt werden muss.
- 88% der Mädchen geben an, unter Menstruationsbeschwerden zu leiden – ohne zu wissen, wie sie damit umgehen können.
- 83% der Hygieneprodukte landen in der (Schul-)Toilette.

Es ist klar ersichtlich: Hier fehlt es an Aufklärung und Information.

Wie kommt es dazu?

Das Thema Menstruation ist ein Tabuthema und scheint zudem leider immer noch negativ behaftet. Viele Jugendliche finden es peinlich und unangenehm und möchten nicht darüber reden. Hinzu kommt, dass laut der Umfrage nur 10% der Mädchen ihr Wissen aus dem Schulunterricht beziehen. Die beliebtere Informationsquelle stellt das Internet dar – und dort kursieren leider eine Menge an Halbwahrheiten und Falschinformationen.

Quelle: https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation/

Wieso ist das Thema für Mädchen UND Burschen wichtig?

Ganz einfach: weil Menstruation zum Leben dazu gehört. Schließlich wären wir alle ohne den weiblichen Zyklus gar nicht auf der Welt. Und für etwa 50% der Menschen ist die Periode Teil des Alltags. Zu wissen, warum es die Menstruation gibt, wie sie abläuft, welche Hygieneprodukte es gibt, und was sie sonst noch mit sich bringen kann, ist absolutes Basiswissen für alle Menschen.

Daher ist das Thema Menstruation so wichtig.

Menstruation

FAKTENCHECK
STUFE 1
Anleitung und Lösungen

Ziel:
Der Faktencheck dient der Wissensabfrage bei den Schüler*innen.

Material:
Arbeitsblatt: FAKTENCHECK Stufe 1

Durchführung:
Das Arbeitsblatt kann selbstständig von den Schüler*innen erarbeitet werden, entweder alleine oder in Kleingruppen. Dies kann direkt im Unterricht oder als Hausübung erfolgen.

Die Grundlage für die Wissensabfrage können bieten:

- Inhalte unseres Videos zum Thema Menstruation
- Informationen aus dem Sach- oder Biologieunterricht
- Sachbücher, Aufklärungsbücher

www.liebe-usw.at/?p=1132

ARBEITSBLATT
FAKTENCHECK
STUFE 1

Nachdem du dir das Video „Menstruation“ mit deinem*deiner Lehrer*in angeschaut hast, beantworte im Anschluss die folgenden Fragen. (Du kannst auch Schulbücher oder Aufklärungsbücher zu Hilfe nehmen.)

*Wenn notwendig, bitte deine*n Lehrer*in um Hilfe.*

1. In welchem Alter bekommen Mädchen das erste Mal ihre Menstruation?

o 3 – 6 Jahre
o 10 – 16 Jahre
o 25 – 30 Jahre

2. Fallen dir Begriffe ein, wie man noch zu Menstruation sagen kann?
Schreibe auf, welche dir dazu einfallen:

---

3. Wieviel Blut kommt während der Menstruation aus der Scheide?

o eine halbe Kaffeetasse voll (30 – 70 ml)
o ein Trinkglas voll (1/4 Liter)
o ein großes Glas voll (1/2 Liter)

4. Warum haben Mädchen und Frauen die Menstruation?

o damit Sie wissen, dass die Pubertät beginnt
o die Gebärmutter bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor
o um den Körper zu reinigen

5. Welche Hygieneprodukte können Mädchen und Frauen während der Menstruation verwenden, um das Blut aufzufangen? Schreibe auf, was dir dazu einfällt:

---

6. Wie viele Tage dauert die Menstruationsblutung an?

o 1-2 Tage
o 3-7 Tage
o 12-15 Tage

7. Woraus besteht Menstruationsblut?

Schreibe deine Antwort auf:

_____

8. Was ist der Weißfluss?

o ein Fluss in Russland
o ein leichter Ausfluss aus der Scheide
o eine Krankheit

9. Kann man während der Menstruation Sport machen und schwimmen?

o Ja natürlich, auch während der Blutung ist alles erlaubt, was Spaß macht.
o Nein, während der Menstruation sollen sich Mädchen schonen.

10. Zusatzfrage

Die Menstruation ist ein Hinweis dafür, dass Mädchen ab diesem Zeitpunkt schwanger werden können. Sie ist also ein Zeichen für Fruchtbarkeit.

Ab welchem Zeitpunkt sind denn Burschen eigentlich fruchtbar? Woran erkennt man, dass der männliche Körper dazu bereit ist, ein Kind zu zeugen?

Schreibe deine Antwort auf:

_____

_____

Menstruation

LÖSUNGEN

FAKTENCHECK
STUFE 1

1. 10-16 Jahre

2. Periode, Regelblutung, Mens, Erdbeerwoche, Regel usw.

3. eine halbe Kaffeetasse voll (30 – 70 ml)

4. Die Gebärmutter bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor. In der Gebärmutter wird alle paar Wochen eine feine Schleimhaut aufgebaut, um als Nest im Fall einer möglichen Schwangerschaft zu dienen. Ohne Schwangerschaft wird die feine Schleimhaut nicht gebraucht und verlässt mit der Menstruationsblutung über die Vagina den Körper. Danach wird sie wieder neu aufgebaut.

5. Binden (verschiedene Größen hinsichtlich Dicke und Länge, Saugfähigkeit, parfümierte und unparfümierte Produkte), Slipeinlagen (auch in Baumwolle erhältlich), Tampons in verschiedenen Größen und Ausführungen (z.B. mit Einführhilfe), Menstruationstassen, Schwämmchen

6. 3 – 7 Tage

7. Blut und Gebärmutterschleimhaut. Die Konsistenz ist daher oft klumpig. Die Farbe des Blutes kann auch bräunlich sein, das ist völlig normal.

8. Ein leichter Ausfluss aus der Scheide, als Vorbote für die erste Monatsblutung. Die nennt man in der Fachsprache übrigens Menarche.

9. Ja natürlich, auch während der Blutung ist alles erlaubt, was Spaß macht.

10. Ab dem ersten Samenerguss. Die meisten Buben erleben diesen zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr, das ist bei jedem Buben anders. Zum Samenerguss sagt man auch Ejakulation. Ein Samenerguss kann auch in der Nacht passieren. Diese sogenannten „feuchten“ Träume sind ganz normal und zeigen an, dass ein Bub geschlechtsreif ist.

Menstruation

FAKTENCHECK
STUFE 2
Anleitung und Lösungen

Ziel:
Der Faktencheck dient der Wissensabfrage bei den Schüler*innen.

Material:
Arbeitsblatt: FAKTENCHECK Stufe 2

Durchführung:
Das Arbeitsblatt kann selbstständig von den Schüler*innen erarbeitet werden, entweder alleine oder in Kleingruppen. Dies kann direkt im Unterricht oder als Hausübung erfolgen.

Die Grundlage für die Wissensabfrage können bieten:

- Inhalte unseres Videos zum Thema Menstruation
- Informationen aus dem Sach- oder Biologieunterricht
- Sachbücher, Aufklärungsbücher
- Internetrecherche

www.liebe-usw.at/?p=1132

Wir können für Recherchezwecke folgende Internetseiten empfehlen:

www.liebe-usw.at
www.feel-ok.at
www.rataufdraht.at
www.erdbeerwoche.com

ARBEITSBLATT
FAKTENCHECK
STUFE 2

Rund um das Thema Menstruation gibt es viel zu wissen. Sieh dir das Video zum Thema Menstruation an und beantworte folgende Fragen. Du kannst für deine Recherchearbeit auch Bücher oder das Internet zu Hilfe nehmen. Folgende Internetseiten können wir dir hierfür ganz besonders empfehlen:

www.liebe-usw.at/?p=1132

www.liebe-usw.at
www.feel-ok.at
www.rataufdraht.at
www.erdbeerwoche.com

1. Wie kann man noch zu Menstruation sagen?
Schreibe mindestens drei Begriffe auf:

_____

2. Wie wird die erste Menstruationsblutung in der Fachsprache genannt?

_____

3. Wieviel Blut kommt während der Menstruation aus der Vagina?

o eine halbe Kaffeetasse voll (30 – 70 ml)
o ein Trinkglas voll (1/4 Liter)
o ein großes Glas voll (1/2 Liter)

4. Welche Hygieneprodukte gibt es?
Schreibe mindestens drei verschiedene Artikel auf:

_____

5. Woraus besteht Menstruationsblut?

_____

6. Was ist der Weißfluss?

o ein Fluss in Russland
o ein leichter Ausfluss aus der Scheide
o eine Krankheit

7. Kann man während der Menstruation Sport machen und schwimmen?
Begründe deine Antwort.

_____

8. Kann ein Mädchen vom Sex während der Menstruation schwanger werden?
Begründe deine Antwort.

_____

9. Wie viele Eizellen hat ein Mädchen / eine Frau?

_____

10. Darf man während der Menstruation Sex haben?
Begründe deine Antwort.

_____

11. Kann ein Tampon in der Vagina verloren gehen?
Begründe deine Antwort.

_____

12. Können Mädchen Tampons verwenden, wenn sie noch Jungfrau sind?
Begründe deine Antwort.

_____

13. Gibt es auch Männer, die die Menstruation haben?
Begründe deine Antwort.

_____

Menstruation

LÖSUNGEN

FAKTENCHECK
STUFE 2

1. Periode, Regel, Regelblutung, Mens, Erdbeerwoche usw.

2. Menarche

3. eine halbe Kaffeetasse voll (30 – 70 ml)

4. Binden (verschiedene Größen hinsichtlich Dicke und Länge, Saugfähigkeit, parfümierte und unparfümierte Produkte), Slipeinlagen (auch in Baumwolle erhältlich), Tampons in verschiedenen Größen und Ausführungen (z.B. mit Einführhilfe), Menstruationstassen, Schwämmchen

5. Blut und Gebärmutterschleimhaut. Die Konsistenz ist daher oft klumpig. Die Farbe des Blutes kann auch bräunlich sein, das ist völlig normal.

6. Ein leichter Ausfluss aus der Vagina, als Vorbote für die erste Monatsblutung.

7. Natürlich kann man während der Menstruation Sport machen und schwimmen, wenn man sich dabei wohl fühlt. Beim Schwimmen können Tampons oder Schwämmchen verwendet werden, um das Menstruationsblut aufzufangen.

8. Ja! Ein Mädchen kann auch schwanger werden, wenn während der Periode ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfindet. Die Wahrscheinlichkeit ist zwar nicht sehr hoch, aber es ist durchaus möglich und kommt immer wieder vor. Der Grund: Der Eisprung findet ca. 14 Tage vor dem Eintreten der nächsten Periode statt, bei einem kurzen Zyklus können die fruchtbaren Tage also bereits während der Regelblutung stattfinden. Spermien sind in den inneren weiblichen Geschlechtsorganen bis zu fünf Tage überlebensfähig. Sie „warten“ dort sozusagen auf den Eisprung, um die Eizelle befruchten zu können. Wenn ein Mädchen während der Periode ungeschützten Geschlechtsverkehr hat, und kurz darauf der Eisprung eintritt, kann es also sehr wohl zu einer Schwangerschaft kommen.

9. Mit Beginn der Geschlechtsreife befinden sich ca. 400.000 Eizellen in den Eierstöcken. Da Mädchen bereits mit ihren Eizellen geboren werden, können es zum Zeitpunkt der Geburt auch ein oder zwei Millionen gewesen sein.

10. Ja! Es spricht nichts dagegen, auch während der Regelblutung Sex zu haben. Wichtig ist nur, dass auch beide das wollen und Lust darauf haben, und dass auf Verhütung geachtet wird.

11. Nein! In der Vagina geht ein Tampon nicht verloren. Er kann auch nicht in den Bauchraum oder in die Gebärmutter rutschen. Die Vagina ist ein Muskelschlauch, der ca. 7-10 cm lang ist, der Muttermund ist fest verschlossen: Da kann ein Tampon nicht durchrutschen. Während der Menstruation öffnet sich zwar der Muttermund ein wenig, aber eben gerade weit genug, um das Menstruationsblut durchzulassen.

12. Ja! Viele Mädchen benutzen lieber Tampons als Binden. Tampons sind vor allem beim Sport oder beim Schwimmen sehr praktisch. Das Scheidenhäutchen (diesen Namen finden wir passender als „Jungfernhäutchen“) ist eine weiche Hautfalte, die sehr dehnbar ist. Tampons oder auch ein Finger passen da problemlos durch.

13. Ja, es gibt auch Männer, die die Menstruation bekommen. In Österreich sind es laut Schätzungen rund 500 Männer, die das Thema direkt oder indirekt betrifft. Sie sind entweder intersexuelle Menschen, die sowohl mit weiblichen als auch mit männlichen Geschlechtsorganen geboren wurden oder Menschen, die mit weiblichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurden und sich dann für ein Leben als Mann entschieden haben, also transsexuelle Menschen.

Menstruation

MENSTRUATIONSZYKLUS
STUFE 1
Anleitung und Lösungen

Ziel:
Wissensvermittlung zum Thema Menstruationszyklus

Material:
Arbeitsblatt: MENSTRUATIONSZYKLUS Stufe 1

Durchführung:
Das Arbeitsblatt kann selbstständig von den Schüler*innen erarbeitet werden, entweder alleine oder in Kleingruppen. Dies kann direkt im Unterricht oder auch als Hausübung erfolgen.

ARBEITSBLATT
MENSTRUATIONSZYKLUS
STUFE 1

Während der Menstruation kommt 3 bis 7 Tage lang etwas Blut aus der Scheide. Dieses Schauspiel passiert immer wieder - in einem regelmäßigen Ablauf. Wenn etwas immer wieder kommt, nennt man das einen Zyklus.

Der Menstruationszyklus wird gesteuert von Hormonen.

In den Eierstöcken reift ungefähr alle vier Wochen eine Eizelle heran. Bei manchen Mädchen kann das auch alle drei Wochen sein, oder es kann auch alle sechs Wochen sein.

Wenn die Eizelle reif ist, löst sie sich vom Eierstock und gelangt in den Eileiter. Dieses Ereignis nennt man den Eisprung.

Im Eileiter wandert die Eizelle nun Richtung Gebärmutter. Diese Wanderung dauert zwischen 3 bis 4 Tage.

Die Gebärmutter wartet auf das Eintreffen der Eizelle. Sie hat sich in der Zwischenzeit schon darauf vorbereitet, dass die Eizelle ja vielleicht befruchtet sein könnte. Wenn die Eizelle befruchtet ist, nistet sich das Ei in der Schleimhaut der Gebärmutter ein. Dann kann daraus ganz langsam ein Baby entstehen.

Damit eine befruchtete Eizelle es auch schön bequem hat und gut wachsen kann, ist die Schleimhaut in der Gebärmutter dicker geworden, ähnlich einem weichen Bett.

Wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde, löst sie sich einfach auf. Und dann ist diese dicke Gebärmutterschleimhaut nicht notwendig. Die dicke Schicht löst sich wieder ab. Dies geschieht ungefähr zwei Wochen nach dem Eisprung.

Wenn die obersten Schichten der Schleimhaut der Gebärmutter durch die Scheide aus dem Körper fließen, nennt man das die Menstruation. Es kommt Blut aus der Scheide, und manchmal sind auch einige Klümpchen Schleimhaut darin zu entdecken.

Unterstreiche die wichtigsten Informationen und Wörter im Text.

Bringe die folgenden Sätze in die richtige Reihenfolge, indem du die richtigen Ziffern 1- 5 einsetzt:

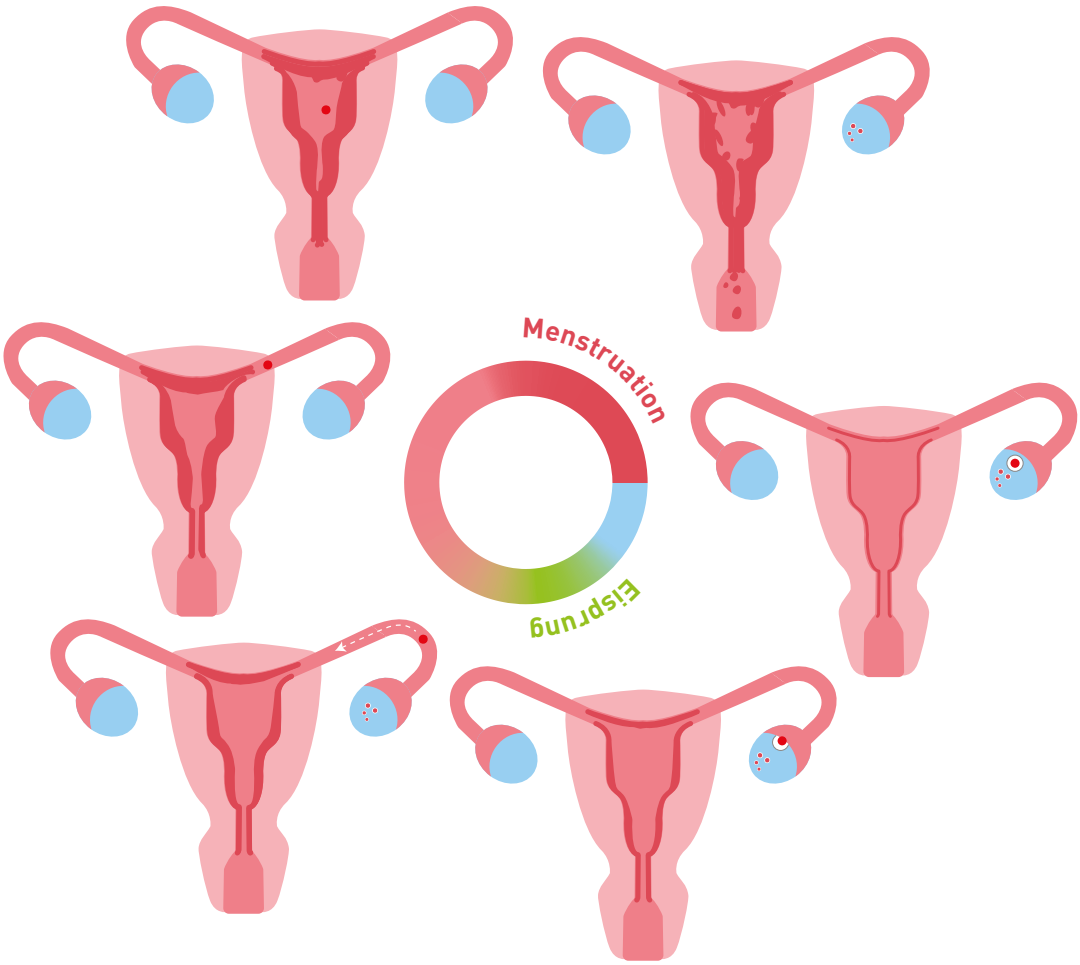
☐ Die Eizelle wandert durch den Eileiter.

☐ Der Körper baut Gebärmutterschleimhaut auf, als Bett für eine befruchtete Eizelle. Währenddessen reift die Eizelle im Eierstock heran.

☐ Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, löst sie sich auf.

☐ Ohne Befruchtung wird die aufgebaute Gebärmutterschleimhaut nicht mehr gebraucht. Sie wird über die Scheide ausgeschieden.

☐ Die reife Eizelle kommt beim Eisprung vom Eierstock in den Eileiter.



© quickbrownfox

LÖSUNGEN

MENSTRUATIONSZYKLUS
STUFE 1

1. Der Körper baut Gebärmutterschleimhaut auf, als Bett für eine befruchtete Eizelle. Währenddessen reift die Eizelle im Eierstock heran.

2. Die reife Eizelle kommt beim Eisprung vom Eierstock in den Eileiter.

3. Die Eizelle wandert durch den Eileiter.

4. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, löst sie sich auf.

5. Ohne Befruchtung wird die aufgebaute Gebärmutterschleimhaut nicht mehr gebraucht. Sie wird über die Scheide ausgeschieden.

MENSTRUATIONSZYKLUS
STUFE 2
Anleitung und Lösungen

Ziel:
Wissensvermittlung zum Thema Menstruationszyklus

Material:
Arbeitsblatt: MENSTRUATIONSZYKLUS Stufe 2

Durchführung:
Das Arbeitsblatt kann selbstständig von den Schüler*innen erarbeitet werden, entweder alleine oder in Kleingruppen. Dies kann direkt im Unterricht oder auch als Hausübung erfolgen.

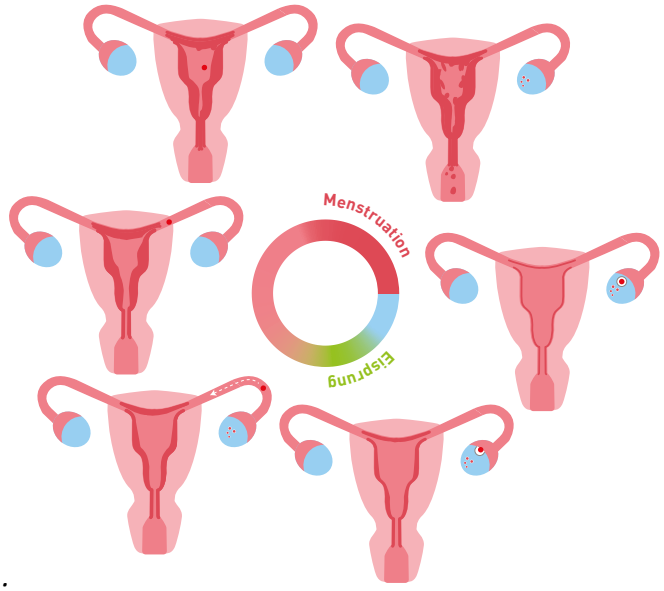
ARBEITSBLATT
MENSTRUATIONSZYKLUS
STUFE 2

Von der **Menarche** (der ersten Menstruationsblutung) bis zur **Menopause** (Ende der Menstruationsblutungen) bekommt eine Frau im Abstand von ungefähr **20 – 35 Tagen** ihre Menstruation. Dieser **Menstruationszyklus** wird von Hormonen gesteuert und bezeichnet den Kreislauf zwischen Menstruation, Heranreifung einer Eizelle, Eisprung und erneuter Menstruation.

Rechnerisch betrachtet beginnt er mit dem ersten Tag der Regelblutung und endet am Tag vor der nächsten Regelblutung.

Wusstest du.... *dass ein Eisprung auch bereits vor dem Einsetzen der ersten Menstruation stattfinden kann?!*

Das bedeutet, dass Mädchen auch schon vor der ersten Regelblutung schwanger werden können, wenn sie beim Sex mit einem Burschen nicht verhüten.



ÜBUNG 1

Reihe die Abläufe in die richtige Reihenfolge:

☐ Ist die Eizelle reif, platzt das sie umgebende Häutchen (das Follikel). Dies nennt man Eisprung (Ovulation). Die Eizelle wird dabei aus dem Eierstock geschwemmt, vom Eileitertrichter aufgefangen und gelangt in den Eileiter.

☐ Die Gebärmutterschleimhaut wird neu aufgebaut. Gleichzeitig reift die Eizelle in einem Bläschen heran, das mit Flüssigkeit gefüllt ist. Man nennt es deshalb Eibläschen oder Follikel.

☐ Wurde die Eizelle nicht befruchtet, löst sich die Gebärmutterschleimhaut nach ungefähr zwei Wochen ab und wird mit der Blutung ausgeschieden. Ein neuer Zyklus beginnt.

☐ Der Zyklus beginnt immer am ersten Tag der Monatsblutung – auch Menstruation, Regel oder Periode genannt. Die Gebärmutterschleimhaut löst sich ab und wird mit der Blutung ausgeschieden.

☐ Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle für etwa 24 Stunden befruchtungsfähig. Wird sie nicht von einer Samenzelle befruchtet, dann löst sie sich auf.

☐ Die Gebärmutter ist noch dicker geworden und hat sich jetzt optimal auf die mögliche Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet.

© quickbrownfox

ÜBUNG 2

Erkläre und beschreibe die folgenden Fachbegriffe mit einigen Sätzen.
Wie kann man die Begriffe noch benennen, und was ist die jeweilige Funktion?

Follikel:

_____

_____

Ovulation:

_____

_____

Ovarien:

_____

_____

Uterus:

_____

_____

Tuben (Tuba uterina):

_____

_____

Fibrien:

_____

_____

Zervix:

_____

_____

Endometrium:

_____

_____

Menstruation

MENSTRUATIONSZYKLUS
STUFE 2

LÖSUNGEN

ÜBUNG 1

1. Der Zyklus beginnt immer am ersten Tag der Monatsblutung – auch Menstruation, Regel oder Periode genannt. Die Gebärmutterschleimhaut löst sich ab und wird mit der Blutung ausgeschieden.

2. Die Gebärmutterschleimhaut wird neu aufgebaut. Gleichzeitig reift die Eizelle in einem Bläschen heran, das mit Flüssigkeit gefüllt ist. Man nennt es deshalb Eibläschen oder Follikel.

3. Ist die Eizelle reif, platzt das sie umgebende Häutchen (das Follikel). Dies nennt man Eisprung (Ovulation). Die Eizelle wird dabei aus dem Eierstock geschwemmt, vom Eileitertrichter aufgefangen und gelangt in den Eileiter.

4. Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle für etwa 24 Stunden befruchtungsfähig. Wird sie nicht von einer Samenzelle befruchtet, dann löst sie sich auf.

5. Die Gebärmutter ist noch dicker geworden und hat sich jetzt optimal auf die mögliche Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet.

6. Wurde die Eizelle nicht befruchtet, löst sich die Gebärmutterschleimhaut nach ungefähr zwei Wochen ab und wird mit der Blutung ausgeschieden. Ein neuer Zyklus beginnt.

ÜBUNG 2

Follikel: Die Follikel sind Eibläschen, in denen die Eizellen heranreifen. Zur Zeit des Eisprungs bricht die Bläschenhaut auf und entlässt die reife Eizelle in den Eileiter.

Ovulation: Dies bezeichnet den Follikelsprung oder auch Eisprung.

Ovarien: Ovarien ist der Fachausdruck für die beiden Eierstöcke. Hier lagern die unreifen Eizellen.

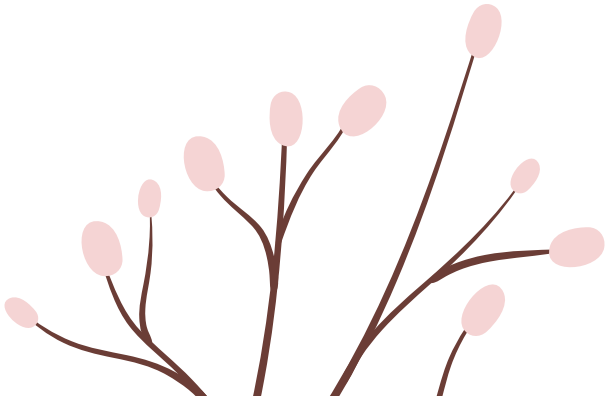
Uterus: Gebärmutter

Tuben (Tuba uterina): Man spricht hier von den Eileitern. Diese gehen links und rechts vom oberen Ende der Gebärmutter ab und stellen die Verbindung zwischen Gebärmutter und Eierstöcken her. Die Länge beträgt ca. 10-18 cm, und sie sind in etwa so dick wie ein Bleistift. Die Eizelle wird vom Eileiter in die Gebärmutter transportiert.

Fibrien: Dies sind die trichterförmigen Enden der Eileiter. Sobald der Eisprung eintritt, legen sie sich zur Aufnahme des Eis dicht an den jeweiligen Eierstock.

Zervix: Das ist die Bezeichnung für den Gebärmutterhals. Dieser ist der untere Teil der Gebärmutter, welcher in die Vagina hineinragt.

Endometrium: Dies ist die Bezeichnung für die Gebärmutterschleimhaut. Sie wird regelmäßig auf- und abgebaut (Menstruationszyklus).



MONATLICHE HELFERLEIN

STUFE 1

Anleitung für Pädagog*innen

Ziel:

Es gibt mittlerweile eine sehr große Anzahl an Hygieneprodukten. Für Kinder und Jugendliche kann es manchmal schwierig und unübersichtlich sein, sich in diesem Produktangebot zurecht zu finden.

Die Übungen sollen dazu beitragen, sich Übersichtswissen über die Möglichkeiten, die Hygieneprodukte bieten, anzueignen. Dadurch soll es in weiterer Folge erleichtert werden, die angebotenen Produkte voneinander zu unterscheiden, sowie die jeweiligen Vor- und Nachteile abschätzen zu können. Hierbei können neben der reinen Funktion auch ökologische und gesundheitliche Aspekte besprochen werden (z.B. Produkte aus Plastik oder Baumwolle, Binden oder Tampons, Slipeinlagen mit oder ohne Parfümierungsmittel etc.).

Durch das Besprechen und das „Be-Greifen“ der Materialien werden etwaige Berührungsängste abgebaut, das Thema wird enttabuisiert. Die Auseinandersetzung mit dem Thema kann es erleichtern, Fragen oder Anliegen an Bezugspersonen zu Hause zu formulieren und Erwachsene als Ansprechpartner*innen wahrzunehmen.

Durchführung:

Die Übungen können teils direkt im Unterricht durchgeführt werden, teils sind es Hausaufgaben bzw. Exkursionen.

Je nachdem, wie sehr Familienmitglieder und Bezugspersonen zu Hause als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen, wurde das Kennenlernen von Hygieneartikeln häufig bereits (z.B. von der Mutter) begleitet.

In diesem Sinne kann im Rahmen der Auseinandersetzung mit dem Thema im Unterricht auch gefragt werden, welche Produkte von zu Hause aus bereits bekannt sind.

Die Wahl eines Hygieneartikels ist für Mädchen und Frauen ganz individuell und persönlich, und es ist hilfreich zu vermitteln, dass es hier kein „besser" oder „schlechter" gibt. Die Entscheidung erfolgt danach, was sich am angenehmsten anfühlt. Erste Anwendungsversuche eines Tampons etwa sind nicht immer von Erfolg gekrönt, weil der Körper das Einführen in einem bestimmten Moment manchmal nicht zulässt. Auch wenn die Verwendung eines Tampons in jungen Jahren oft nicht denkbar ist, kann die allgemeine theoretische Beschreibung eines stressfreien Ausprobierens im Vertrauen auf die eigene Körperwahrnehmung unterstützend sein. Auch der Hinweis darauf, dass die erste Blutung nicht „sturzbachartig" erfolgt, sondern sich langsam zeigt, kann entlastend sein.

Es ist also empfehlenswert, vor bzw. im Rahmen der Auseinandersetzung mit Hygieneartikeln Input über anatomische Grundlagen und die Aktivität des Körpers zu geben. Dies schafft eine Basis dafür, dass sich die Schüler*innen eine Vorstellung von unterschiedlichen Anwendungsformen machen können.

Hinweis zu Übung 3: Je nachdem, in welchen Drogerie-Märkten bzw. Supermärkten man sich auf die Suche nach Hygieneprodukten macht, finden sich in oder direkt neben der entsprechenden Abteilung unterschiedliche weitere Produktangebote. Dies können auch Produkte zur Gestaltung des Sexuallebens sein (z.B. Gleitmittel, stimulierende Vibrationsgeräte etc.). Kinder sind auch im Fernsehen mit einer Vielzahl an Werbungen für Sex-Toys und Ähnlichem konfrontiert: Man denke an Adventskalender für Erwachsene, Kondomwerbungen oder Gleitgels, die mit Selbstverständlichkeit als Orgasmus-versprechend angepriesen werden.

Es ist empfehlenswert, mit den Kindern zu besprechen, wofür es diese Produkte gibt, und an wen sie sich richten. Ein offener Umgang mit dem Thema Sexualität signalisiert, dass sich Kinder bei Fragen an Erwachsene wenden können.

ARBEITSBLATT
MONATLICHE HELFERLEIN
STUFE 1

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Hygieneartikeln für die Zeit der Menstruation: Binden mit und ohne Flügel, Slipeinlagen aus unterschiedlichen Materialien, Tampons in verschiedenen Größen und Ausführungen, Menstruationstassen, Schwämmchen oder Periodenslips.

ÜBUNG 1
Plakat gestalten

Benötigte Materialien:

- *Verschiedenste Hygieneartikel (Slipeinlagen, Binden, Tampons etc.)*
- *Stifte oder andere Farben, wenn du magst: Glitter*
- *Kleber*
- *Backpapier oder Flipchartpapier*

Gestalte ein Plakat mit den unterschiedlichen Materialien. Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen. Du kannst die Materialien nach Lust und Laune bemalen und aufs Plakat kleben. Gerne kannst du auch etwas dazu schreiben oder malen.

© Adobe Stock

ÜBUNG 2
Experiment mit Wasser

Benötigte Materialien:

- *Eine Unterlage, die Wasser auffangen kann (z.B. ein Tablett, eine Schüssel oder ein Handtuch)*
- *Ein Glas mit Wasser*
- *Ein Messbecher*
- *Binden und Tampons in verschiedenen Größen und Stärken*
- *Schreibmaterialien*

Schritt 1: Nimm den Messbecher zur Hand. Gib 80 ml Wasser in den Becher.

Schritt 2: Nun schätze, wieviel Wasser von dem Tampon oder der Binde aufgenommen werden kann. Schreib die Schätzung auf ein Blatt Papier oder in dein Heft.

Schritt 3: Starte nun den Versuch: Nimm einen Tampon aus der Verpackung und tauche ihn in das Wasser. Du kannst ihn so lange drinnen lassen, bis er kein Wasser mehr aufnimmt.

Mit der Binde machst du es so: Gieße vorsichtig Wasser über die Binde. Auch hier kannst du beobachten, wieviel Wasser sie aufnimmt.

Schritt 4: Notiere, wieviel Wasser die Watte des Tampons oder der Binde aufgenommen hat. Vergleiche die Ergebnisse mit deinen Kolleg*innen. Gibt es Unterschiede? Wie sehen diese aus?

ÜBUNG 3
Exkursion in den Drogerie-Markt

Es gibt viele unterschiedliche Hygieneprodukte für die Zeit der Menstruation. Es lohnt sich, einen genauen Blick darauf zu werfen. Mach mit einer erwachsenen Begleitperson oder Freund*innen einen Besuch im Drogerie-Markt:

- *In welcher Abteilung finden sich Hygieneprodukte?*
- *Was lässt sich alles finden?*
- *Kennst du alle Produkte, die im Angebot sind?*
- *Lassen sich in der Abteilung noch Produkte finden, die nichts mit Menstruation zu tun haben?*

Schreibe deine Eindrücke und Erfahrungen auf. Vielleicht magst du auch Fotos von den Produkten machen.

FORSCHUNGSTHEMA MENSTRUATION

STUFE 2

Anleitung für Pädagog*innen

Ziele:

- Übersicht über das Produktangebot erlangen – eine Einschätzung/ Beurteilung hinsichtlich der Funktion sowie der ökologischen und gesundheitlichen Aspekte (z.B. Produkte aus Plastik oder Baumwolle, Binden oder Tampons, Slipeinlagen mit oder ohne Parfümierungsmittel, etc.) vornehmen bzw. besprechen
- Auseinandersetzung mit der gesellschaftlichen Beurteilung des Themas
- Enttabuisierung des Themas Menstruation
- Sensibilisierung
- Stärken der eigenen Meinung

Durchführung:

Die Übungen können als Gruppenarbeit direkt im Unterricht oder auch als Hausübung durchgeführt werden.

Die Wahl eines Hygieneartikels ist für Mädchen und Frauen ganz individuell und persönlich, und es ist hilfreich zu vermitteln, dass es hier kein „besser“ oder „schlechter“ gibt. Die Entscheidung erfolgt danach, was sich am angenehmsten anfühlt. Erste Anwendungsversuche eines Tampons etwa sind nicht immer von Erfolg gekrönt, weil der Körper das Einführen in einem bestimmten Moment manchmal nicht zulässt. Auch wenn die Verwendung eines Tampons in jungen Jahren oft nicht denkbar ist, kann die allgemeine theoretische Beschreibung eines stressfreien Ausprobierens im Vertrauen auf die eigene Körperwahrnehmung unterstützend sein.

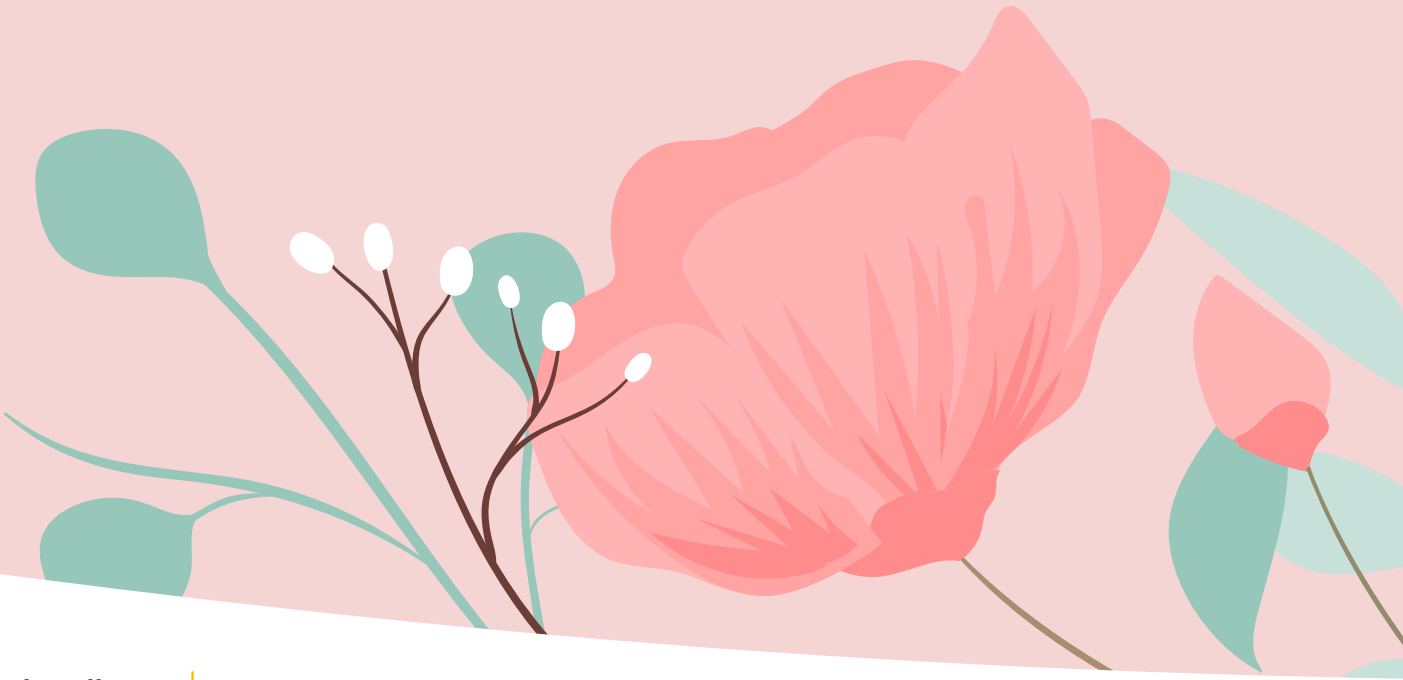
Menstruation

Auch der Hinweis darauf, dass die erste Blutung nicht „sturzbach-artig“ erfolgt, sondern sich langsam zeigt, kann entlastend sein.

Es ist also empfehlenswert, vor bzw. im Rahmen der (haptischen) Auseinandersetzung mit Hygieneartikeln Input über anatomische Grundlagen und die Aktivität des Körpers zu geben. Dies schafft eine Basis dafür, dass sich die Schüler*innen eine Vorstellung von unterschiedlichen Anwendungsformen machen können.

Neben der Auseinandersetzung mit dem Thema Menstruation und neben der Informationsgewinnung bietet die Aufgabenstellung der eigenständigen Recherche gleichzeitig die Gelegenheit zur Erweiterung der Medienkompetenz der Jugendlichen. Die Aufarbeitung der gewonnenen Inhalte kann im Unterricht zusätzlich in Hinblick auf die Brauchbarkeit unterschiedlicher Quellen diskutiert werden.

Die Möglichkeit zu Diskussion und Meinungsaustausch kann genutzt werden, um zu demonstrieren, dass unterschiedliche Zugänge nebeneinander stehen können und ein respektvolles Miteinander auch innerhalb einer Meinungsvielfalt möglich ist.



ARBEITSBLATT
FORSCHUNGSTHEMA MENSTRUATION
STUFE 2

In vielen Ländern der Welt haben viele Mädchen und Frauen keinen guten Zugang zu den bei uns üblichen Hygieneprodukten. Sie müssen sich oftmals mit teils schmutzigen Stoffbinden behelfen, ohne Möglichkeit diese zu waschen. Viele Mädchen können während den Menstruationstagen nicht in die Schule gehen, da sie keine Möglichkeit haben, den Blutfluss aufzufangen.

Bei uns hingegen können Mädchen und Frauen während der Menstruation alles genauso machen wie in der blutungsfreien Zeit, solange sie Lust darauf und Laune dazu haben. Einschränkungen gibt es keine. Dies verdanken wir der Vielzahl an Hygieneprodukten, welche bei uns ganz selbstverständlich auf dem Markt sind.

Die meisten Produkte, wie Binden oder Tampons, sind für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Mittlerweile gibt es jedoch eine ganze Bandbreite an Produkten für die mehrmalige Nutzung. – Dies schont die Umwelt und auch den Geldbeutel. Hierzu gehören: Binden aus Stoff, Menstruationstassen oder auch die immer beliebter werdenden Periodenslips.

Wir empfehlen zur Recherche folgende Internetseiten
(gerne kannst du aber auch auf anderen Internetseiten recherchieren):

www.liebe-usw.at
www.feel-ok.at
www.rataufdraht.at
www.erdbeerwoche.com

ÜBUNG 1

- Welche verschiedenen Produktangebote gibt es? Welche Produkte gibt es in den Drogerie-Märkten, Supermärkten? Gibt es zusätzliche Angebote im Internet?

- Was sind die Vorteile, was die Nachteile der jeweiligen Produkte?
  (Bedenke auch gesundheitliche und ökologische Aspekte.)

© Adobe Stock

- Was denkst du: Welche Produkte werden am häufigsten verwendet? Glaubst du, verwenden junge Mädchen und erwachsene Frauen unterschiedliche Produkte? Was könnten Gründe dafür sein?

Wusstest du….

dass Frauen in ihrem Leben 10.000 – 17.000 Tampons bzw. Binden verbrauchen?

Wusstest du….

dass schon Frauen im Alten Ägypten Tampons benutzten? Diese bestanden aus weichem Papyrus.

ÜBUNG 2

Das Thema Menstruation ist in unserer Gesellschaft teilweise leider immer noch tabuisiert. Umso wichtiger ist es, darüber zu reden, um Mythen und Falschinformationen endlich endgültig zu verbannen. So glauben zum Beispiel viele, dass es einer Regelblutung bedarf, um den Körper immer wieder zu reinigen. (Das ist nicht richtig, da während der Menstruation nur frische Schleimhaut aus der Gebärmutter abgeblutet wird, die im Falle einer Schwangerschaft als Nest für die befruchtete Eizelle gebraucht worden wäre.) Ein anderes Gerücht besagt, dass man durch Sex während der Regel unmöglich schwanger werden könne. (Auch das ist falsch, da Samenzellen nach dem Sex ein paar Tage in der Gebärmutter oder im Eileiter überleben können.)

- Wieso ist das Thema auch für Burschen und Männer wichtig?
- Welche Gründe sprechen dafür? Wie sehen das die Burschen, wie die Mädchen?
- Diskutiert das Thema Menstruation in der Gruppe und gestaltet ein Plakat/eine Präsentation.
- Stellt (damit) das Thema anschließend in der Klasse vor.

ÜBUNG 3

Es gibt eine Menge an Gerüchten und Märchen zum Thema Menstruation, nicht zuletzt im Internet. Manche von ihnen sind harmlos, andere können aber verunsichern.

- Recherchiere alleine oder auch gemeinsam mit Kolleg*innen und sammle Mythen und Gerüchte zum Thema, die dir einfallen oder die du im Internet findest.
- Notiere/Notiert die Ergebnisse auf einem Plakat/einer Präsentation und stelle/stellt diese in der Klasse vor. Diskutiert eure Meinungen dazu.

Mögliche Gerüchte können sein:

Während der Regelblutung sind immer alle Frauen schlecht gelaunt.
Zur Zeit der Menstruation darf man nicht schwimmen gehen oder ein Bad nehmen.

Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Brunngasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

April 2021, 1. Auflage

KONZEPTION Mag.ª DSAⁱⁿ Sandra Ziegelwanger-Bravo Galarce

LEKTORAT Mag.ª Hildegard Wesp

GRAFISCHE GESTALTUNG quickbrownfox

ILLUSTRATIONEN © Titelbild: Designed by Freepik,
Grafiken: Adobe Stock, quickbrownfox

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Inhalte der Arbeitsmaterialien (ausgenommen der Grafiken) dürfen unter Einhaltung der Creative Common-Lizenz CC BY-NC-SA 3.0 AT Namensnennung und nicht-kommerzielle Verwendung, nachzulesen unter https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/at/ genutzt werden.