

**lunette**<sup>®</sup>  
*For nicer periods*

**Erdbeer-  
woche  
mal süßer**



**Die Fibel der Menstruation**



|  |       |
|--|-------|
| Die Vorstellung der Fibel .....                  | 2     |
| Die Pubertät .....                               | 3     |
| Die Anatomie .....                               | 4     |
| Die äußerliche Anatomie .....                    | 5-6   |
| Die innerliche Anatomie .....                    | 7-9   |
| Die Menstruation .....                           | 10    |
| Der Menstruationszyklus .....                    | 11-12 |
| Der Menstruationskalender .....                  | 13-16 |
| Die Geschichte der<br>Menstruationshygiene ..... | 17-19 |
| Verschiedene Monatshygieneartikel                |       |
| Binden .....                                     | 20    |
| Slipelinagen .....                               | 20    |
| Tampons .....                                    | 20    |
| Menstruationskappen .....                        | 21    |
| Unterschiede zwischen den Produkten              | 22    |
| Die Wahl der Menstruationskappe .....            | 23    |
| Die Benutzung der Kappe .....                    | 24-25 |
| Häufige Fragen über Lunette .....                | 26    |
| Das Unternehmen hinter dieser Fibel ..           | 27    |

## Die Vorstellung der Fibel

Du hast vielleicht schon darüber nachgedacht, was sich hinter dem Wort „Menstruation“ verbirgt. Welche Produkte gibt es, die als sogenannte Monatshygiene und Hilfe bzw. Schutz benutzt werden? Und wie verwendet man sie? Unser Team Lunette versucht in dieser Fibel diese Fragen zumindest oberflächlich zu beantworten. Wir haben sie in erster Linie für Mädchen geschrieben, die sich gerade in der faszinierenden Phase befinden Frau zu werden. Wir hoffen aber auch, dass dieses Heftchen erwachsenen Frauen und besonders Müttern mit heranwachsenden Töchtern einige spannende Fakten präsentieren kann.



**Für einen  
offenen  
Menstruations-  
dialog und  
angenehmere  
Tage!**



## Die Pubertät

Die Pubertät beginnt bei Mädchen durchschnittlich zwischen dem 8. und 13. Lebensjahr, also ein bis zwei Jahre früher als bei Jungen. Die ersten Zeichen sind ein Wachstumsschub und eine Fettablagerung an den Hüften. Zu Beginn der Pubertät fängt auch das Brustwachstum an und einige Monate später kommt es zur Behaarung der Armhöhlen und Genitalien. Jedes Mädchen ist aber individuell unterschiedlich und die Reihenfolge der Pubertätszeichen ist nicht immer gleich. Die äußerlichen und innerlichen Genitalien werden größer und ein Ausfluss aus der Scheide ist ein Zeichen, dass der Körper bald fertig für die erste Monatsblutung ist. Der Ausfluss spielt eine wichtige Rolle. Er schützt die Scheide und reinigt diese; später wird die Farbe und die Erscheinungsform je nach Phase des Monatszyklus unterschiedlich sein. Mehr dazu im Abschnitt: Der Menstruationszyklus.

### Sauberkeit ist wichtig

Viele schwitzen während der Pubertät

mehr und es ist normal, dass die Haut und die Haare schneller fettig werden. Aus diesen Gründen ist es wichtig, sich um die persönliche Hygiene zu kümmern und täglich in frische Wäsche zu wechseln. Ebenso wichtig ist, jeden Tag die Genitalien mit Wasser zu reinigen, insbesondere auch zwischen den Schamlippen, denn dort bleibt leicht Ausfluss zurück. Es ist nicht nötig die Genitalien mit Seife oder Intimwaschlotionen zu reinigen und es ist nicht empfehlenswert die Vagina zu waschen. Der Ausfluss reinigt die Scheide und das Waschen, besonders mit Reinigungsmitteln, kann die gesunde Scheidenflora beschädigen. Dies führt oft zu Trockenheit oder zu einem unangenehmen Jucken.

Die Pubertät dauert insgesamt mehrere Jahre und während dieser Zeit wird aus einem Mädchen eine Frau. Die Pubertät ist viel mehr als nur Veränderungen im Körper – auch das Denken und die Wahrnehmung ändern sich. Wichtig zu bemerken ist, dass Stimmungsschwankungen ganz normal sind – auch Erwachsene sind manchmal empfindlich.

# Die Anatomie

## Die Landschaft der Weiblichkeit

Wir bei Lunette sind der Meinung, dass jede Frau sich und ihren Körper kennen sollte. Wir wollen dazu beitragen, dass Aberglauben, Mythen und Tabus um das Frausein beiseite gelegt werden. Deswegen wollen wir direkt über die verschiedenen Aspekte der Weiblichkeit reden.

Es lohnt sich, auf ein Abenteuer in die eigene Anatomie zu gehen, falls du es noch nicht gemacht hast. Jedes Mädchen und jede Frau ist individuell unterschiedlich. Es ist wichtig zu wissen was in deinem Körper normal ist, damit du die für dich passenden Lösungen finden kannst. Bei diesen wichtigen Entscheidungen kann es um die Wahl der Monatshygiene, Verhütung oder darum gehen, was dir besonders gut gefällt.



## Die äußere Anatomie – Das Portal zu deiner Weiblichkeit

Wie der Titel schon besagt, handelt es sich hier um die Geschlechtssteile, die sichtbar bzw. außen sind.

### Der Venushügel (Mons veneris, mons pubis)

Der mons veneris, oder mons pubis, ist die leichte Erhebung über dem weiblichen Schambein, das dieses während dem Geschlechtsverkehr schützt und polstert. Nach der Pubertät ist dieser Bereich mit Schamhaaren bedeckt.

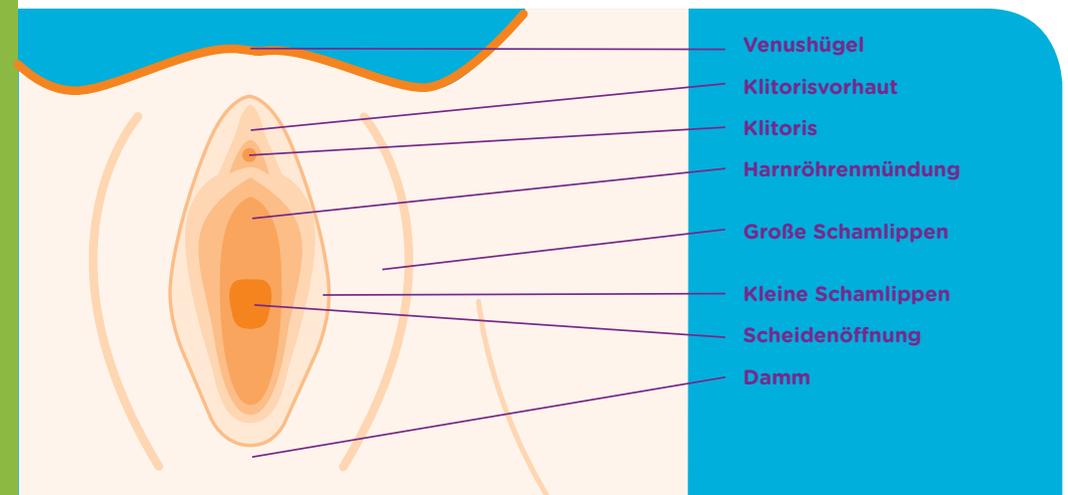
### Die großen Schamlippen (Labia majora)

Die Labia majora sind die äußeren Hautfalten, die die Schamspalte bilden. Sie verdecken und schützen die Harnröhrenöffnung, Klitoris und den Scheideneingang vor Schmutz und

Bakterien. Normalerweise sind sie größer als die kleinen Schamlippen. Häufig sind sie auch gleich groß oder sogar kleiner. Die Labia majora können verschiedene Farben haben—pink, purpur, rotbraun—alle diese Farben gelten als normal. Sie können kurz oder lang sein, glatt oder runzelig. Die individuellen Unterschiede sind groß.

### Die kleinen Schamlippen (Labia minora)

Die Labia minora sind die dünnen Hautfalten innerhalb der Labia majora. Sie begrenzen seitlich den Scheidenvorhof und treffen an der Klitoris zusammen. Sie haben eine Multifunktion: Sie schützen den Scheideneingang und die Harnröhrenöffnung vor Bakterien, und sie beinhalten viele Nervenendungen und sind daher besonders berührungsempfindlich bzw. empfänglich für sexuelle Reize.



### Die Klitoris (Perle, Kitzler)

Die Klitoris ist ein hochempfindlicher Teil des Geschlechtsorgans, das sich oberhalb der Harnröhrenmündung befindet. Die Klitorisvohaut schützt den sichtbaren Teil der Klitoris. Hast Du gewusst, dass nur ein Teil der Klitoris äußerlich sichtbar ist? Sie besteht aus Schwellkörpergewebe, das weit in den Körper hineinreicht (ca. 12 cm). Im Vergleich zum männlichen Penis ist sie mit der doppelten Anzahl Nervenendungen ausgestattet und dient nur zur sexuellen Stimulation.

### Die Harnröhrenmündung (Urethra)

Die Harnröhrenöffnung befindet sich unterhalb der Klitoris. Die Harnröhre ist mit der Blase verbunden und ermöglicht das Ausscheiden des Urins.

### Die Scheiden-/Vaginalöffnung

Die Vaginalöffnung befindet sich unterhalb der Harnröhrenöffnung. Mehr zur Vagina im Abschnitt der inneren Anatomie.

### Der Damm (Perineum)

Der Damm ist die Region zwischen dem After und den äußeren Geschlechtsorganen.

### Der Anus (After)

Der Anus ist die Austrittsöffnung des Darms, durch den der Kot den Darm verlässt. Auch dieser Bereich ist manchmal mit Schamhaaren bedeckt.

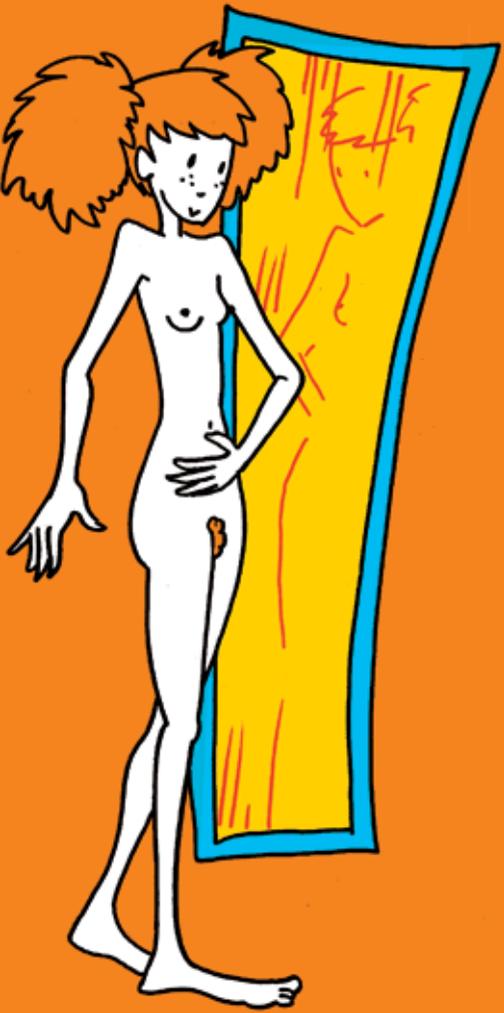
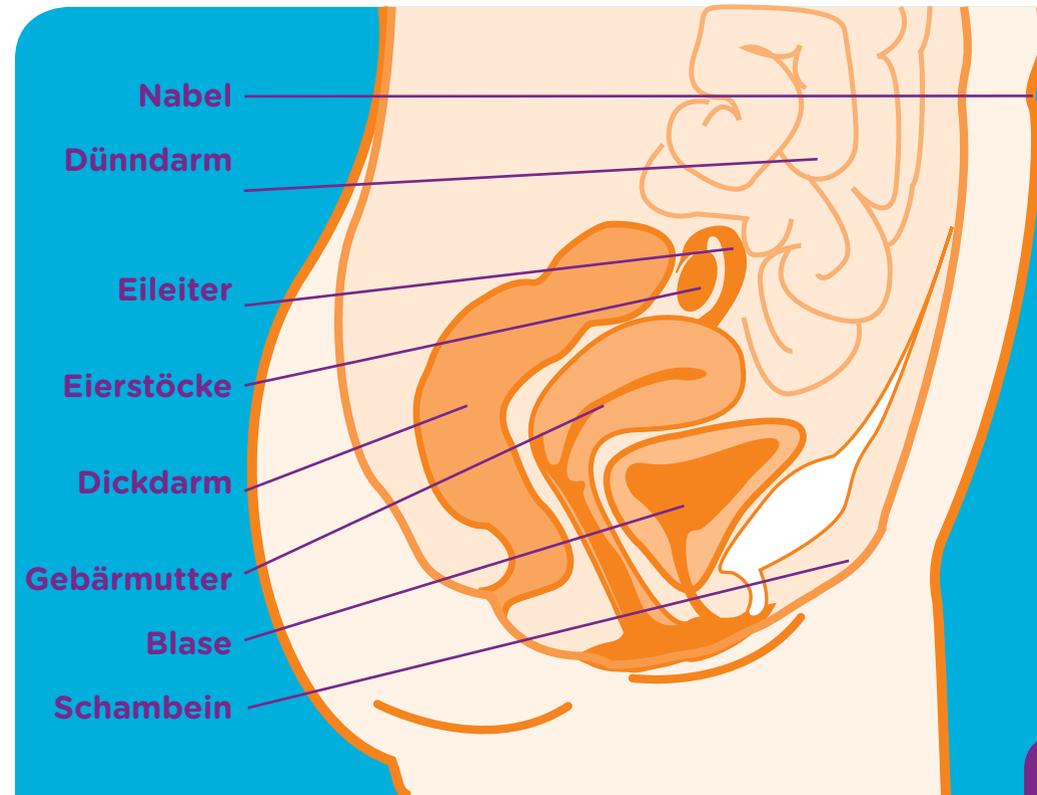
## Die innere Anatomie - Der Kern der Weiblichkeit

Zur innerlichen Anatomie gehören alle reproduktiven Organe, die wir von außen nicht sehen: die Vagina, der Gebärmutterhals, die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke. Mit oder ohne Baby, die hormonale Funktion dieser Organe beeinflusst das tägliche Leben der Frau.

### Die Scheide (Vagina)

Die Vagina ist eine muskuläre, röhrenförmige Verbindung zwischen der Vaginalöffnung und dem Gebärmutterhals. Sie ist zwischen 5-10 cm lang und kann ihre Länge verdoppeln, wenn eine Frau sexuell erregt ist. Die

Wände der Vagina sind mehrlagige Zellschichten. Das Menstruationsblut fließt von der Gebärmutter durch den Gebärmutterhals und die Scheide nach außen. Schleim (Mucus) wird produziert um die Vagina feucht zu halten. Der Mucus reinigt die Vagina nach der Periode, fungiert als Gleitmittel beim Sex und fängt die Spermienzellen für die Befruchtung auf. Die durchschnittliche Menge variiert, da 2 Wochen vor Eintreten der Periode die Produktion normalerweise zunimmt. Der Ausfluss ist aus diesem Grunde ein ganz natürliches Vorkommen und hilft die Vagina gesund und sauber zu halten. Es werden



auf natürliche Art und Weise Bakterien, die durch die Vaginalöffnung eingedrungen sind, wieder hinausgespült. Die Beschaffenheit des Ausflusses – also die Menge, die Farbe und die Konsistenz – ist von Frau zu Frau verschieden. Nah dem Eingang ist die Scheide am empfindlichsten – im inneren eher wenig. Die einzigartige Beschaffenheit der Vagina ist Ihre Elastizität! Sie gibt Platz für einen Penis, den Kopf eines Kindes und für eine Menstruationskappe.

### Das Jungfernhäutchen (Hymen)

Das Hymen befindet sich gerade innerhalb der Vagina. Es ist eine dünne Hautfalte, die die Vaginalöffnung umrahmt oder auch teilweise überdeckt. Bei vielen jungen Mädchen oder Frauen ist es schwierig das Hymen von der übrigen Haut der Vaginalöffnung zu unterscheiden und bei manchen Frauen war das Hymen nie intakt. Das Fehlen des Hymen hat eigentlich nichts mit dem Verlust der Jungfräulichkeit zu tun, da das Hymen auch durch viele andere, nicht-sexuelle Arten verletzt werden kann, wie z.B. durch einen Sturz oder durch Sport. Das Hymen löst sich mit der Zeit durch Ausfluss, Hormone oder Geschlechtsverkehr auf.

### Das Schambein

Das Schambein ist der Körperteil, an den die beiden Beckenhälften zusammentreffen und drückt auf die Vagina. Die Wölbung ist in der Vagina zu ertasten und ist auch für die richtige Platzierung der Menstruationskappe wichtig, da diese oberhalb der Wölbung platziert werden soll, damit sie nicht herausrutscht.

### G-Punkt

Die Grafenberg Zone, oder mehr bekannt als G-Punkt, liegt an der Vorderwand der Schei-

de, zum Bauch hin, unmittelbar hinter dem Schambein. Das Gewebe an dieser Stelle ist hart oder gerippt. Die Stelle ist schwer zu finden, wenn man kurze Finger hat. Für viele Frauen ist es eine erogene Zone, die sehr stark zu ihrer sexuellen Stimulation beiträgt.

### Der Gebärmutterhals (Zervix)

Der Gebärmutterhals, die Zervix, ist die Verbindung zwischen Gebärmutter und Scheide. Wenn man den unteren Teil der Zervix, den Muttermund, mit den Fingern ertastet, fühlt es sich ein bisschen wie die eigene Nasenspitze an. Das Menstruationsblut verlässt die Gebärmutter durch den Gebärmutterhals in die Vagina. Männliche Spermazellen schwimmen durch den Gebärmutterhals, um in die Gebärmutter zu gelangen. Bei der Geburt dehnt sich der Gebärmutterhals, um das Baby durch die Vagina zu gebären. Die Position der Zervix variiert von Frau zu Frau, verändert sich während der Periode oder im Laufe des Lebens. Für die richtige Platzierung eines Diaphragmas oder einer Menstruationskappe ist es gut zu wissen, wo sich der eigene Muttermund befindet.

### Die Gebärmutter (Uterus)

Die Gebärmutter oder der Uterus ist eine birnenförmige Muskelstruktur, in dem der Embryo während einer Schwangerschaft heranwächst. Eine unbefruchtete Eizelle wird zusammen mit der Gebärmutter Schleimhaut als Monatsblutung ausgeschieden.

### Die Eileiter (Ovidukt/Tuben)

Die Eileiter befinden sich auf beiden Seiten der Gebärmutter. Nach dem Eisprung wandert das unbefruchtete Ei durch die Eileiter in die Gebärmutter. Wird das Ei in der Gebärmutter nicht befruchtet, wird es mit der

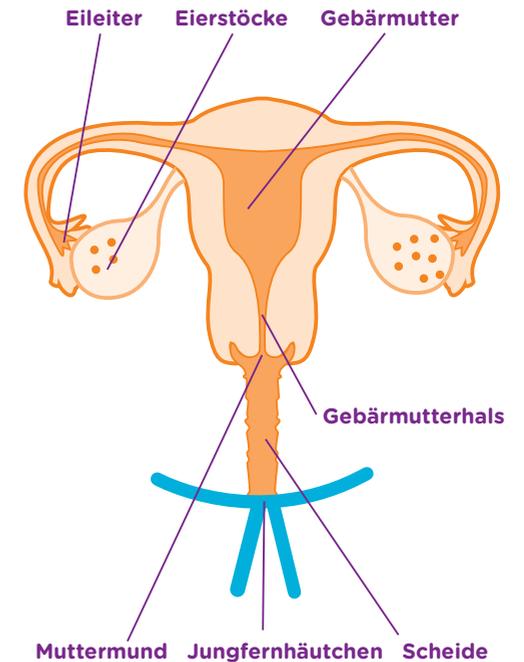
Gebärmutter Schleimhaut während der Periode ausgeschieden.

### Die Eierstöcke (Ovarien)

Die Eierstöcke befinden sich auf beiden Seiten der Gebärmutter. Hier reifen die Eizellen bis zum Eisprung heran. Sie haben die Größe von einer Traube.

### Der Beckenboden

Der Beckenboden ist eine verbundene Muskelgruppe (ähnlich einer Hängematte) in der Beckenhöhle. Er unterstützt die Gebärmutter, die Vagina, sowie die Organe Blase, die Innereien und das Rektum. Die Muskeln und das Bindegewebe halten die Organe an der richtigen Stelle und stellen somit ihre Funktion sicher.



Schon als Embryo steht es fest, wie viele Eier eine Frau in ihrem Leben produzieren kann. Ein Mädchen trägt bereits bei der Geburt Hunderte von Tausenden ungereiften Eizellen in sich. Ab der Pubertät reifen eine oder manchmal mehrere davon während des Menstruationszyklus bis zum Eisprung heran. In ihren fruchtbaren Jahren hat eine Frau durchschnittlich 520 Zyklen.

# Die Menstruation

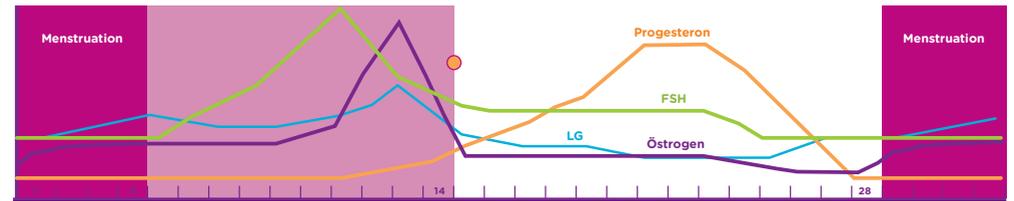
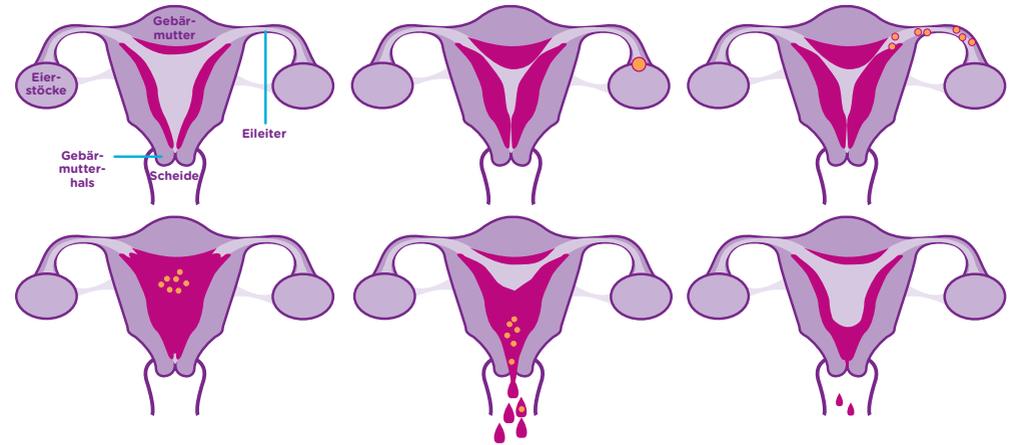
Die Menstruation, auch Periode bezeichnet, ist ein normales Phänomen im Leben einer gesunden Frau. Die Periode muss das Leben nicht einschränken, wenn man eine positive Einstellung hat. Es gibt mittlerweile eine gute Auswahl an Monatshygiene und Wäscheschutz, mit der man jeden Tag all das machen kann, was man auch sonst tun würde. Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit und andere PMS Symptome kann man als Wegweiser zu den Quellen bzw. Ursachen von existierenden Problemen sehen. Wenn du während der Tage unangenehme Symptome oder Schmerzen hast, gibt es auch hierzu Hilfe.

Der Beginn der Menstruation, die Symptome vor der Blutung, die Dauer und das allgemeine Befinden ist bei jeder Frau unterschiedlich. Die Menstruation fängt innerhalb von 1-3 Jahren nach Beginn der Pubertät an. Die erste Menstruation folgt meistens nach einem Wachstumsschub, also ist die intensivste Phase der Pubertät dann schon vorbei. In Mitteleuropa bekommen Mädchen die erste Periode durchschnittlich mit 13 Jahren,

manche Mädchen schon mit 9 Jahren und wieder andere erst mit 16 Jahren. Wenn du mit 16 noch keine Periode hast, lohnt es sich einen Kontrolltermin bei einem Arzt auszumachen.

Oft ist die erste Ankündigung für einen baldigen Menstruationsbeginn ein Wachstumsschub und ein beginnender Ausfluss. Ein Mädchen kann aber auch Ausfluss schon Jahre vor dem Menstruationsbeginn haben, denn jedes Mädchen ist unterschiedlich. In den ersten 1-2 Jahren kann die Periode sehr unregelmäßig sein. Die Menstruation dauert im Schnitt zwischen 3 und 8 Tagen. Die Menge beträgt durchschnittlich 28-80 ml (Im Vergleich: 1 Eßlöffel = 15 ml). Die Konsistenz der Blutung ist meistens dickflüssig und rot während der stärksten Blutung, und es ist ganz normal Gewebeteile darin zu finden. Die stärkste Blutung findet statt, wenn sich der reichhaltigste Teil der Gebärmutter-schleimhaut löst und ausgeschieden wird. Mit fortschreitender Dauer der Periode wird die Blutung dünner und bräunlicher.

# Der Menstruationszyklus



Der Menstruationszyklus beginnt am ersten Tag der Periode und endet am ersten Tag der nächsten Periode. Der Zyklus dauert im Schnitt 28 Tage, mit einer Abweichung von 21 bis 45 Tagen. Jede Frau hat ihren eigenen, individuellen Zyklus. Nur wenige Frauen

haben ihre Periode immer regelmäßig – es ist normal, dass der Zyklus mal ein paar Tage kürzer oder länger ist. Faktoren wie Stress, Rauchen und Nahrung beeinflussen die Regelmäßigkeit der Periode, auch sind die Tage in den ersten Jahren oft unregelmäßig.

Bei meisten Frauen dauert die Menstruation 5 Tage und folgt einem der zwei Formel:



leicht - stark - mittelstark - leicht - sehr leicht



stark - stark - mittelstark - mittelstark - sehr leicht

Anfang des 20. Jahrhunderts bekamen die Mädchen ihre erste Periode im Durchschnitt mit 17 Jahren.

Die Menstruationsbeschwerden kann man durch richtige Nahrung und Sport lindern. Beim Sport wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Auch Fisch und Soja sind reich an Serotonin.



Während des Menstruationszyklus findet eine sorgfältig aufeinander abgestimmte Kommunikation zwischen den Hormonen im ganzen Körper statt. Der Zyklus kann in zwei Hauptphasen unterschieden werden: die (Ovarial-) Follikelphase und die Gelbkörperphase.

Die Follikelphase ist die erste Phase des Zyklus. Sie dauert 10 bis 14 Tage. Die Gebärmutter-schleimhaut baut sich in dieser Phase auf, in Vorbereitung auf die Ovulation, den Eisprung. Hormone regen in dieser Zeit das Heranreifen des Follikels an.

Die Gelbkörperphase beginnt mit dem Eintritt des Eis von dem Eierstock in die Eileiter. Die Schleimhaut ist nun auf ein Einnisten der befruchteten Eizelle vorbereitet. Kommt es zu keiner Befruchtung, sinken die Östrogen und Progesteronwerte und der Abbau der Gebärmutter-schleimhaut beginnt. Die Gelbkörperphase dauert bis zum Eintreten der nächsten Menstruation an.

In den Tagen nach der Menstruation gibt es normalerweise keinen Ausfluss. Dann wieder

rum regen die Hormone das Heranwachsen des Follikels an und ein Ausfluss (der ja reinigend wirkt) kann auftreten. Zuerst wird der Ausfluss im Zyklus klebrig. Danach wird er geschmeidiger. Ein paar Tage vor dem Eisprung ist der Ausfluss wässrig, etwas klarer und während der Ovulation ist er milchig. Nach dem Eisprung vor der Periode gibt es kaum Ausfluss. Manchmal ist der Ausfluss insgesamt auch sehr gering und kaum wahrnehmbar.

### Die Hormonellen Folgen

Die fluktuierenden Hormonwerte während des Menstruationszyklus verursachen viele körperliche Veränderungen. Es gibt ansteigende und sinkende Temperaturen während des Zyklus, vaginalen Ausfluss, sowie teilweise Bauchkrämpfe während des Eisprungs oder am Beginn der Menstruation. Während manche Frauen vor den Tagen einen großen Appetit bekommen, sind andere gereizt oder deprimiert. Diese Symptome nennt man PMS Beschwerden. Menstruationsbedingte Kopfschmerzen und Bauchkrämpfe sind auch möglich.

Bei vielen Frauen sind die Begleiterscheinungen minimal, also fast nicht wahrnehmbar, und bei anderen sehr stark. Wenn du deinen eigenen Körper kennlernst, kannst du bewusst beobachten, wie dein Zyklus ist und wie dieser sich in deinem Monatsrhythmus einfügt.



Wenn du mehr über die Sexualität und Schwangerschaftsverhütung wissen willst, besuche [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)



## Der Menstruationskalender

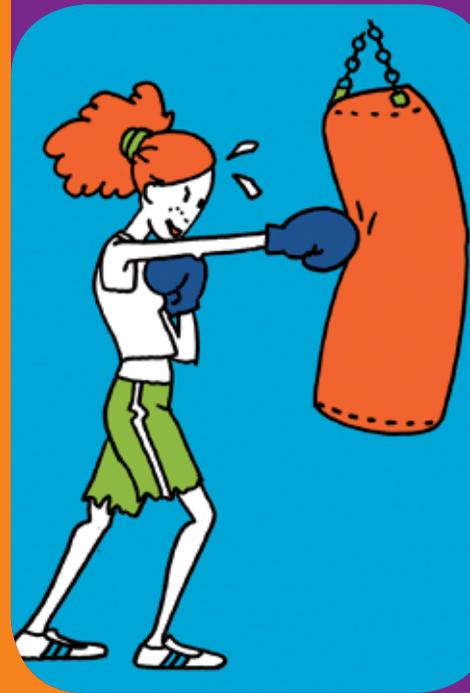
Auf den nächsten Seiten findest du einen Menstruationskalender. Mit diesem speziellen Kalender kannst du deinen Zyklus überblicken, berechnen oder einfach folgen. Dabei kannst du Vieles über dein Frausein lernen. Für jeden Monat stehen jeweils drei Zeilen für Symbole zur Verfügung. Zur Erklärung findest du auf der Seite 16 eine Übersicht von Symbolen, die du verwenden kannst.

Auf der ersten Zeile des Monats markierst du den ersten Tag deiner Periode. Ganz einfach unter dem passenden Monat und dem dazugehörigen Tag, an dem deine Menstruation einsetzt. Auf der zweiten Zeile kannst du Bemerkungen über deine Periode bzw. den Ausfluss machen. Diese Information hilft dir in Zukunft einzuschätzen, wann deine nächste Menstruation einsetzt.

Auf der zweiten Zeile kannst du auch Bemerkungen über Veränderungen in deinem Körper oder in deinem Leben machen. Wusstest du, dass z.B. Stress, eine Flugzeugreise, etc. eine Verspätung der Menstruation verursachen kann?

Auf der dritten Zeile kannst du markieren, wie du dich fühlst. Viele Frauen fühlen sich sexuell attraktiv während des Eisprungs und irritiert in den Tagen vor der Menstruation. Diese Zeichen können als ein Wegweiser für viele interessante Entdeckungen dienen.

Nach einigen Monaten kannst du vielleicht merken, dass bestimmte Ähnlichkeiten zwischen den Zyklen bestehen. Du merkst vielleicht, dass du an dem ersten Tag der Periode starke Kopfschmerzen hast und dir vor der Periode nach Schokolade ist. Es ist möglich, dass du in bestimmten Phasen des Zyklus weinerlich bist oder nachts eher träumst. Wenn du aufmerksam auf die Konsistenz des Ausflusses achtest, kannst du etwas über deine Fruchtbarkeit lernen: wann findet der Eisprung statt und wann setzt die nächste Periode ein.



Wenn du hormonelle Verhütung, wie die Pille, verwendest, richtet sich deine Blutung nach der Einnahme der Pille. Die hormonellen Verhütungsmethoden beeinflussen den Hormonhaushalt des Körpers und dadurch auch den Ausfluss und die Stimmungslage. Jede künstlich herbeigerufene hormonelle Veränderung im Körper, sollte gut überlegt sein, denn sie kann auch Auswirkungen auf das spätere Leben haben. Es gibt auch viele natürliche bzw. nicht hormonale Methoden. Auch das Wissen um den Eisprung ist dabei wichtig, denn du bist als Frau im Normalfall nur einmal pro Monatszyklus fruchtbar. Wusstest du dass man zur Verhütung vor und um 1790 (zur Zeit von Buchautorin Jane Austen) getrennte Schlafzimmer hatte?





## Die antike Welt

Ägyptische Frauen verwendeten weichen Papyrus als Tampons. In Griechenland haben Frauen Mullstreifen um ein Stück Holz gewickelt und dies als Tampon verwendet. In Rom wurden Tampons und Binden aus Wolle hergestellt. In anderen Teilen der Welt wurden auch Papier, Moos, Wolle, Tierhäute oder Gräser zur Absorption von Menstruationsblut verwendet.

## Mittelalter

Schon im Mittelalter betonte die Naturheilerin Hildegard von Bingen (1098 - 1179 a.D.) den hohen Nutzen einer Monatsblutung. Der weibliche Körper unterzieht sich mitunter einer natürlichen Entgiftung und Reinigung.

## 19. Jahrhundert

Auf dem Land war es normal, gar keinen Menstruationsschutz zu verwenden. Man betrachtete die Monatsblutung als giftig und es würde Entzündungen verursachen, wenn man den Fluss verhindern würde. In modernen Büchern wurde bildlich erklärt, wie man „Wäschestücke für besondere Zeiten“ fertigen konnte. Im Jahre 1894 brachte „Hartmann“ die erste kommerzielle Wegwerfbinde auf den Markt in Deutschland. Schon 1888 beschrieb „Fürst“ erstmals den Aufbau einer Menstruationsbinde.

## Anfang des 20. Jahrhunderts

Viele Frauen verwendeten selbstgemachte Binden, oft unter Verwendung des gleichen Baumwollmaterials, das in Babywindeln

verwendet wurde. Die Binden wurden in der Unterwäsche festgemacht oder an selbstgemachten Mullgürteln. Es gab auch sanitäre Schürzen und Unterwäsche. Deren Zweck jedoch war die Vermeidung der Verunreinigung der Kleidung und nicht die Absorption des Menstruationsblutes. Für denselben Zweck verwendeten Frauen dicke Unterröcke.

## Erster Weltkrieg

Krankenschwestern in Frankreich erkannten die absorbierende Wirkung der Zelluloseverbände, die sie für die verwundeten Soldaten verwendeten. Sie verwendeten diese Verbände auch für ihre Menstruationen.

## 1920er

Die ersten massenproduzierten Einwegbinden kamen auf den Markt und waren ein großer Fortschritt. Sie konnten aber nicht ohne wiederverwendbare Bindengürtel verwendet werden. In der Mode gab es auch eine Revolution: die Unterwäsche wurde enger und anliegender und hielt Binden und Bindengürtel an der richtigen Stelle. In 1926 machte Camelia schon Werbung für ihre Wegwerfbinden in Deutschland mit dem Slogan „Einfachste und diskrete Vernichtung ermöglicht“.

## 1930er

Lenora Chalmers patentierte und produzierte die erste wiederverwendbare Menstruationskappe. Nach dem Aufkommen von Wegwerfprodukten, wollten viele Frauen nicht mehr mit ihrem eigenen Blut in Berührung kommen, wenn sie es doch auch einfach runter-

spülen konnten.

Im Jahre 1931 meldete Dr. Earle Haas ein Patent für die ersten Tampons mit Einführhilfe an. Das „Rohr im Rohr“-System, das auch noch heute in Verwendung ist. Gertrude Tendrich hat dieses Patent für \$32,000 gekauft und hat die Firma Tampax im Jahre 1933 gegründet. Zuerst machte sie Tampons zuhause, mit ihrer Nähmaschine und Dr. Haas's Kompressionsmaschine.

## 1940er

Die „Modess...weil“ Mediacampagne machte aus der Werbung für Menstruationsprodukte eine Plattform für Haute couture und Modefotografie. In 1947 patentiert Carl Hahn ein Tampon für den deutschen Markt. Das Produkt hieß o.b., ohne Binde.

## 1950er

„Die Zukunft der Damenhygiene“ hieß es in der o.b. Werbung in den 1950er Jahren. Die neuartigen Tampons ohne Einführhilfe wurden schnell sehr beliebt. In der ersten deutschen Fernsehwerbung für Tampons flüsterten Frauen das Geheimnis „Tampax“. Im Jahre 1959 brachte Tassette die Menstruationskappe wieder auf den Markt in den USA, diesmal mit großem Werbeaufwand. Das Interesse der Frauen war nicht groß und die Tassette verschwand wieder.

## 1960er

Die ersten Binden mit Klebestreifen kamen auf den Markt und setzten damit den Bindengürteln, Klammern und Sicherheitsnadeln ein

Ende.

## 1970er

Die ersten parfümierten Tampons und Binden und die Rely Tampons („wir saugen auch die Sorgen auf“) kamen auf den Markt. Proctor & Gamble nahmen Rely 1980 vom Markt, nachdem die Tampons mit dem tödlichen Toxic Shock Syndrome in Verbindung gebracht wurden.

## 1980er

Die ersten Binden mit Flügeln kamen auf den Markt. Auch in den Materialeigenschaften gab es Änderungen und die ersten dünnen Binden wurden gegen Ende des Jahrzehntes lanciert.

## 1990er

In der Fernsehkampagne der 1990er wollte o.b. das Tabu der Menstruation besprechen. Jetzt traute man sich, das Produkt zu zeigen und das Wort „Menstruation“ öffentlich zu sagen. „Saubere und diskret“ sollte es sein.

## 2000er

Silikon, ein neues, gut verträgliches Material aus dem medizinischen Bereich wurde zum ersten Mal zur Herstellung einer Menstruationskappe verwendet. Dieses ultrahygienische Material machte es auch für Latex-Allergikerinnen möglich, die Menstruationskappe zu verwenden. Durch Internet lernten viele Frauen aus der ganzen Welt die neuen Alternativen im Monatsschutz kennen.



Beginn der Zeitrechnung

Mittelalter

1800

1900

1910

1920

1930

1940

1970

1980

1990

2000

# Verschiedene Monatshygieneartikel

Heute gibt es eine breite Auswahl an Wegwerf- und Wiederverwendbaren Monatshygieneartikeln. Es gibt Produkte, die man im Körperinneren verwendet, und Produkte, die außerhalb des Körpers benutzt werden. Es gibt Produkte, die das Blut aufsaugen und Produkte, die es sammeln.

## Binden



Es ist eine gute Idee, sich erst einmal an die Menstruation mit einer Binde zu gewöhnen, die man in der Unterhose befestigt. Manche Binden sind mit Flügeln versehen, damit sie besser sitzen und versichern, dass nichts daneben läuft. Eine Binde saugt die Blutung auf und man wechselt die je nach Bedarf. Nachts kann man größere und saugfähigere Binden verwenden.

Es gibt Wegwerfbinden, die meistens aus Zellulose und Plastik hergestellt sind. Die wiederverwendbaren Stoffbinden wäscht man nach einmaliger Benutzung in der Waschmaschine bei 60-90 Grad und danach kann man sie wieder verwenden. Die Stoffbinden sind weich und da sie keine Plastik beinhalten, sind sie auch nicht schweißtreibend, wie die Wegwerfbinden es manchmal sind.

## Slipenlagen



Die Slipenlagen funktionieren nach demselben Prinzip wie die Binden, sind aber dünner und schmaler. Sie saugen nicht so viel Blut wie die Binden auf, da sie eigentlich nicht für die Monatsblutung, sondern für den Ausfluss gedacht sind. Für eine sehr leichte

Blutung sind sie auch geeignet, wenn du das Gefühl hast, dass eine normale Binde zu groß wäre. Weil auch Wegwerf-Slipenlagen Plastik beinhalten, können sie schweißtreibend sein und regelmäßig verwendet, einen negativen Einfluss auf die Scheidenflora haben. Aus diesem Grund ist es eine gute Idee, ab und zu mal Pausen zu machen, oder statt den Einwegprodukten Stoffeinlagen zu benutzen.

## Tampons



Ein Tampon trägt man im Körperinneren, am Muttermund genauer gesagt, und dort saugt er das Blut auf. Meistens werden Tampons aus Baumwolle und/oder Rayon hergestellt. Es gibt Tampons mit Einführhilfen oder ohne. Man führt den Tampon mit sauberen Händen in die Scheide ein und dabei bleibt ein Faden außerhalb des Körpers. Mit diesem Rückhol-faden kann man den Tampon entfernen. Es gibt Tampons mit verschiedenen Absorbierungsvermögen. Es ist wichtig, immer die richtige Größe zu wählen, denn zu saugfähige Tampons trocknen die Schleimhäute aus. Zu saugfähige Tampons wurden auch mit TSS, einer seltenen aber sehr gefährlichen Krankheit, in Verbindung gebracht. Man soll-

te den Tampon alle paar Stunden wechseln und in der Nacht sollte man auf Tampons verzichten. Man darf Tampons auch nicht für den Ausfluss benutzen.

## Menstruationskappen



Die Menstruationskappe ist ein wiederverwendbarer Monatshygieneartikel, die man im Körperinneren trägt. Meistens werden Menstruationskappen aus medizinischem Silikon hergestellt. Bei richtiger Pflege kann man die Menstruationskappe jahrelang benutzen und somit ist sie eine preisgünstige und umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichen Menstruationsprodukten. Laut Studien ändert die Menstruationskappe nicht die Konsistenz der Blutung oder den Feuchtigkeitshaushalt der Scheide. Sie trocknet auch nicht aus. Es gibt seit den 1930er Jahren (als die Kappe erfunden wurde) keinen Fall von TSS in Zusammenhang mit Menstruationskappen.

Die Menstruationskappe führt man mit sauberen Händen in den unteren Teil der Scheide ein und sie sammelt das Blut. Wenn sie richtig sitzt, ist sie bequem, man spürt und sieht sie nicht. Die Menstruationskappe entleert man 2-4 Mal am Tag und bei jeder Entleerung spült man die Kappe aus. Die

Menstruationskappe kann man auch in der Nacht tragen (bis zu 12 Stunden in einem Stück), und man kann mit ihr Schwimmen, sowie Sport treiben. Die Menstruationskappe aus Silikon kann man desinfizieren, indem man sie auskocht oder mit einem Desinfizierungsmittel reinigt.

Die Lunette Menstruationskappe gibt es in zwei Größen, die kleinere Kappe reicht für leichte Blutung und die größere für starke Blutung. Lunette Menstruationskappen sind in Online Shops, gut sortierten Apotheken, Reformhäusern und Bioläden erhältlich.



**TSS ist eine bakterielle Infektion, die in den Körper durch eine Wunde oder durch die Schleimhäute eindringen kann. TSS Symptome sind Halsschmerzen, Schwindel, Hautausschlag, Fieber, ein niedriger Blutdruck und ferner auch Durchfall und Übelkeit. TSS ist sehr selten, kann aber tödlich sein. Sowohl Frauen, Männer als auch Kinder können daran erkranken. Die meisten erkrankten sind aber junge Mädchen und Frauen unter 30, wobei der Zusammenhang mit der Verwendung von saugfähigen Tampons besteht. Es ist äußerst wichtig, dass ein Patient so schnell wie möglich zur Behandlung kommt. Solltest du an einem oder mehreren der obengenannten Symptome leiden, entferne den Tampon sofort, kontaktiere einen Arzt und erzähle, dass du einen TSS Verdacht hast.**



Die Wegwerfprodukte entsorgt man mit normalem Hausmüll. Die kompostierbaren Produkte kann man in Hauskompost tun. Die Wegwerfprodukte darf man auf keinen Fall in die Toilette runterspülen. Die Wiederverwendbaren Produkte werden nach der Benutzung gereinigt. Wenn sie zu ihrem Lebensende kommen, können Stoffbinden durch normalen Hausmüll entsorgt werden. Die Menstruationskappen aus Silikon kann man brennen.



## Unterschiede zwischen den Produkten

### Wie unterscheidet sich der Tampon von der Binde?

Das Prinzip ist eigentlich dasselbe. Beide saugen das Blut auf, aber die Binde befestigt man in die Unterhose und den Tampon trägt man in der Scheide.

### Wie unterscheidet sich die Menstruationskappe vom Tampon?

Beide sind interne Monatshygieneartikel. Die Menstruationskappe sammelt das Blut und der Tampon saugt es auf. Den Tampon kann man nur einmal verwenden aber die Menstruationskappe hält viele Jahre.

Das Absorbierungsvermögen des Tampons gibt man in Gram auf und das Auffassungsvermögen der Menstruationskappe als ml. Ein ml Menstruationsblut ist gleichbar mit einem Gram und so ist die Kapazität der Tampons und der Menstruationskappen vergleichbar. Die Kapazität der Lunette Menstruationskappe beträgt 25 ml (Modell 1) und 30 ml (Modell 2). Das Absorbierungsvermögen der Tampons beträgt 6-18 g.

## Die Wahl der Menstruationskappe



**Modell 1** ist die kleinere Menstruationskappe. Sie ist für leichte Blutung und für junge Frauen entworfen. Die kleinere Lunette Menstruationskappe ist aus einem weicheren Silikon hergestellt, als die größere.



**Modell 2** ist die größere Menstruationskappe für normale bis starke Blutung und für Frauen, die entbunden haben

|                                     | Leichte Blutung | Starke Blutung |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|
| Jungfrau                            | 1               | 1              |
| Teenager                            | 1               | 1 oder 2       |
| Junge Frau, die nicht entbunden hat | 1               | 2              |
| Junge Frau, die entbunden hat       | 1 oder 2        | 2              |
| Erwachsene Frau (nicht entbunden)   | 2 (tai 1)       | 2              |
| Erwachsene Frau (entbunden)         | 2 (tai 1)       | 2              |
| Kurze Scheide                       | 1               | 1              |
| Aktive Sportlerin (z.B. Yoga)       | 1               | 1              |

### Woher weiß ich, ob meine Blutung leicht oder stark ist?

Die Untergrenze einer starken Blutung liegt bei 80 ml.

- 1 Fleckenblutung.** Ein oder zwei Blutstropfen, bedarf eigentlich keiner Monatshygieneartikel, können aber verwendet werden.  
**Sehr schwache Blutung.** Wechseln von wenig absorbierenden Monatshygieneartikeln ein- bis zweimal pro Tag.  
**Leichte Blutung.** Wechseln von normal absorbierenden Monatshygieneartikeln zwei- bis dreimal pro Tag.
- 2 Mäßige Blutung.** Wechseln von normal absorbierenden Monatshygieneartikeln alle drei bis vier Stunden.  
**Starke Blutung.** Wechseln von stark absorbierenden Monatshygieneartikeln alle drei bis vier Stunden.  
**Sehr starke Blutung.** Wechseln von sehr stark absorbierenden Monatshygieneartikeln alle ein bis zwei Stunden.

Wenn Du eine normale bis starke Blutung hast, ist das Modell 2 vielleicht besser für Dich.



## Die Benutzung der Menstruationskappe

Die Lunette Menstruationskappe ist deine verlässliche Freundin, aber zuerst musst du sie ordentlich kennenlernen. Jede Lunette Menstruationskappe kommt mit einer umfangreichen Gebrauchsanleitung. So verwendest du die Lunette Menstruationskappe:

### WASCHEN

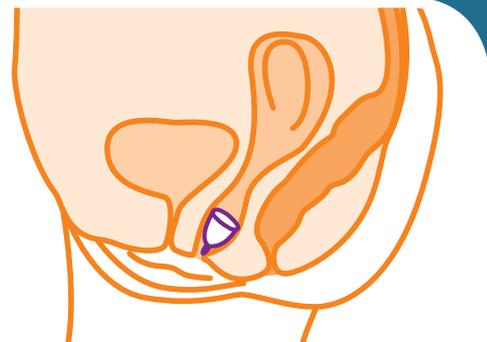
Wasche deine Hände sorgfältig mit warmem Wasser und Seife. Beim ersten Einsatz kann die Einführung dir leichter sein, wenn du die Menstruationskappe mit Wasser befeuchtest oder ein wasserlösliches Gleitmittel verwendest.

### FALTEN

Presse deine Lunette Menstruationskappe zusammen und falte sie noch einmal zur Mitte.

### HALTEN

Halte die gefaltete Lunette fest und führe sie mit dem oberen Rand voran in die Scheide ein.



### EINFÜHREN

Die Menstruationskappe kannst du sitzend, stehend oder hockend einführen. Oft hilft eine leichte Grätsche beim Einführen. Führe die Lunette in die Scheide nach oben und Richtung Rückenrat ein, denn die Scheide biegt sich nach hinten. Mit ein wenig Übung lernst du, welche Technik für deine Anatomie passend ist. Wenn sich die Menstruationskappe komplett in der Scheide befindet, öffnet sie sich und bildet einen leichten Unterdruck. Der Unterdruck und die Muskeln in der Scheide halten die Lunette an ihrer Stelle und so ist sie dicht. Wenn die Menstruationskappe richtig sitzt und sich völlig entfaltet hat, spürst du sie nicht. Die Menstruationskappe trägt man im unteren Teil der Scheide, anders als den Tampon, der höher, am Muttermund, sitzt. Sollte der Stiel aus der Scheide herauschauen, kannst du ihn abkürzen.

### HERAUSNEHMEN UND REINIGEN

Vor dem Entfernen wäschst du dir zuerst sorgfältig die Hände und entspannst dich. Sollte die Lunette nicht in der Reichweite sein, kannst du leicht mit der Beckenbodenmuskulatur drücken, wie beim Stuhlgang, oder leicht am Stiel ziehen. Beachte, dass du die Lunette nicht mit deinen Nägeln beschädigst. Drücke dann den Boden der Kappe zusammen, um den Unterdruck zu



lösen und entferne sie. Beachte, dass du den Inhalt der Lunette dabei nicht ausgießt. Du kannst die Menstruationskappe beim Herausziehen leicht hin und her bewegen. Entleere den Inhalt der Lunette in die Toilette. Spüle deine Lunette nach dem Entleeren zuerst mit kaltem Wasser aus, um Verfärbungen und Geruch zu vermeiden. Danach wäschst du deine Menstruationskappe sorgfältig mit warmem Wasser und Lunette Flüssigseife Feelbetter oder milder, unparfümierter Seife mit einem niedrigen PH-Wert aus. Dann kannst du die Lunette wieder einsetzen.

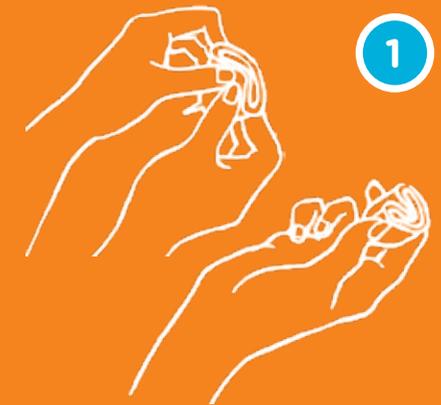
### WIEDER EINSETZEN

Die gereinigte Menstruationskappe kannst du wieder einsetzen.

### AUFBEWAHREN

Nach deiner Periode solltest du die Lunette desinfizieren. Du kannst sie z.B. in reichlich Wasser 5 Minuten lang auskochen. Wenn du willst, kannst du die Menstruationskappe auch während der Menstruation auskochen. Bewahre deine Lunette zwischen den Perioden in ihrem Säckchen auf. Beachte, dass die Silikonmenstruationskappe nicht der Luft unzugänglich aufbewahrt werden darf, also nicht in einem Plastikbeutel o.ä.

## Drei mögliche Faltungen



1



2



3

## Häufige Fragen zur Lunette

### **Ich bin 14 Jahre alt und habe erst seit kurzer Zeit meine Periode. Ich würde gerne die Lunette Menstruationskappe benutzen. Bin ich noch zu jung dafür?**

Auch junge Mädchen können die Lunette Menstruationskappe verwenden. Wir empfehlen die kleinere Lunette Menstruationskappe Modell 1. Jüngere Mädchen, besonders vor dem ersten Geschlechtsverkehr, benötigen am Anfang etwas mehr Übung, da sie noch nicht so mit ihrer eigenen Anatomie vertraut sind und da die Scheidenmuskulatur noch straffer ist als bei älteren Frauen. Auch das Jungfernhütchen kann eng sein. Wir empfehlen, dass du dir viel Zeit zum Üben nimmst, besonders während der Menstruation, da zu dieser Zeit die Vagina dehnbarer als normal ist und das Menstruationsblut gleichzeitig als Gleitmittel fungiert. Die Lunette Menstruationskappen sind mit umfangreichen Gebrauchsanleitungen versehen

### **Reißt die Menstruationskappe das Jungfernhütchen ein und ich bin keine Jungfrau mehr?**

Das Jungfernhütchen am Eingang der Scheide besteht aus einem dünnen Gewebe, das teilweise den Eingang überdeckt. Die meisten Frauen haben ein Jungfernhütchen als junge Mädchen, aber bei manchen Frauen ist es schwer zu entdecken. Das Jungfernhütchen kann bei vielen Aktivitäten, wie beim Sport einreißen und mit der Zeit löst es sich durch Ausfluss, Hormone oder Geschlechtsverkehr auf. Wahrscheinlich reißt die Menstruationskappe das Jungfernhütchen ein, weil sie ein körperinnerer Menstruationsschutz ist. In vielen westlichen Ländern vertritt man



heutzutage die Meinung, dass das Vorhandensein des Jungfernhütchens kein Zeichen der Jungfräulichkeit ist. Demnach ist eine Jungfrau eine Frau, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatte. Wir vertreten auch diese Meinung.

### **Muss ich die Menstruationskappe entfernen, wenn ich auf die Toilette gehe?**

Nein. Du kannst ganz normal auf die Toilette gehen, wenn du die Lunette trägst. Nach einem Stuhlgang möchtest du checken, dass die Menstruationskappe immer noch richtig sitzt. Die Handhygiene dabei bitte nicht vergessen!

### **Ich habe meine Tage und in der Schule haben wir Schwimmen. Kann ich mit der Menstruationskappe schwimmen?**

Ja. Mit der Menstruationskappe kannst du ganz normal schwimmen und duschen.

### **Gibt es verschiedene Faltungstechniken?**

Ja. Auf der Seite 25 findest du drei verschiedene Faltungen für die Einführung der Menstruationskappe. Jede Frau hat ihre Lieblingsfaltung. Es lohnt sich, alle auszuprobieren!

## Das Unternehmen hinter dieser Fibel



Die Lunette Produkte werden durch LUNE Group Oy Ltd hergestellt, ein Unternehmen mit Frauenpower aus Finnland. Wir glauben an nachhaltige, umweltfreundliche Produkte und verwenden auch gerne recycelte Materialien in den Verpackungen. Unsere Reinigungs- und Körperpflegeprodukte sind auch für Vegane geeignet, weil sie nicht an Tieren getestet wurden. Unser Büro befindet sich auf dem Lande und die Räume werden durch Ökostrom betrieben.

Alle unsere Produkte werden in Finnland hergestellt und verpackt. Das ist unser Qualitätsversprechen.



**Lunette**<sup>®</sup>  
For nicer periods



## Lune Group Oy Ltd.

Kopsamontie 138  
33540 Juupajoki  
FINNLAND

+358 (0)50 355 4081  
info.de@lunette.com  
www.lunette.com/de



[www.facebook.com/LunetteCup](http://www.facebook.com/LunetteCup)  
[www.twitter.com/LunetteMenstrua](http://www.twitter.com/LunetteMenstrua)  
[www.youtube.com/LunetteCup](http://www.youtube.com/LunetteCup)



Du kannst Lizzie Lunette mehr über die  
Menstruation und die Menstruationskappe fragen  
unter [www.facebook.com/LissuLizzieLunette](http://www.facebook.com/LissuLizzieLunette)