

Wenn dein Mädchen zur Frau wird

So begleitest du deine Tochter liebevoll zur ersten Menstruation



Wenn dein Mädchen zur Frau wird

So begleitest du deine Tochter liebevoll zur ersten Menstruation

Ein herzliches DANKESCHÖN an dich! Wofür? Dafür, dass du diese Zeilen liest und deiner Tochter oder dem Mädchen, das du begleitest, einen guten Start ins Frauwerden ermöglichst.

Bevor wir tief ins Thema der Menarche – also der ersten Menstruation – eintauchen, ist es mir wichtig, dass du Folgendes weißt: Wenn ich hier von «Müttern» spreche, meine ich alle Frauen, die ein Mädchen umsorgen. Sei das als Mutter, Tante, Oma, Cousine, grosse Schwester, Patin, Pflegemutter und so weiter. Und wenn ich von «Töchtern» spreche, sind damit alle Mädchen gemeint, die unter deinen Flügeln Geborgenheit erfahren und von dir lernen dürfen.

Und die Männer? Die Väter? Auch sie sind herzlichst dazu eingeladen, sich mit der Thematik vertraut zu machen.



Auf folgende Punkte gehe ich ein:

- 1 Wie spreche ich mit einem Mädchen über die Menstruation?
- 2 Der Körper deines Mädchens verändert sich — auf das musst du achten
- 3 Tampons, Menstassen, Binden & Co. — das musst du wissen
- 4 Die Menarchefeier — Hintergründe und Ideen
- 5 Was ist ein Menstruationszyklus?



① *Wie spreche ich mit einem Mädchen über die Menstruation?*

Ein Mädchen bekommt irgendwann zwischen dem 10. und dem 16. Lebensjahr ihre erste Menstruation. Das Durchschnittsalter liegt bei ca. 13 Jahren. Am einfachsten ist es, wenn du früh damit anfängst, darüber zu sprechen, noch lange bevor die erste Menstruation in Sicht ist. In diesem Leitfaden habe ich ein paar gute Tipps für dich, wie du das machen kannst, falls dir das schwer fallen sollte. Aber auch wenn deine Tochter bereits ganz kurz vor der ersten Menstruation steht, sind Gespräche wichtig. Lieber spät als nie, oder?

Ich habe Folgendes beobachtet: Wenn die noch sehr kleinen Mädchen (und auch die Jungs) uns ständig ins Badezimmer begleiten – ob wir nun wollen oder nicht –, gehen sie sehr natürlich mit der Blutung der Mama um. Danach erlischt das Interesse oft etwas und bis zu einem gewissen Alter interessiert die Thematik die Mädchen nicht mehr gross. Plötzlich erwacht das Interesse daran aber wieder, sie finden es spannend. Führe deshalb über die Jahre viele kleine Gespräche mit deinem Mädchen, das ist nachhaltiger als ein einmaliges, langes Gespräch. Mädchen können ihrer ersten Menstruation entspannter entgegenblicken, wenn sie wissen, was ungefähr auf sie zukommt und wenn sie merken, dass die Menstruation die natürlichste Sache der Welt ist.

Je natürlicher du selber mit dem Thema umgehst, desto leichter werden sich Gespräche über die Menstruation anfühlen. Es ist schön, wenn deine Tochter weiss, dass du jederzeit ein offenes Ohr hast für sie und ihre eventuellen Sorgen.



Werbung, Bücher, Filme und Songs sind alles gute Möglichkeiten, um über den Körper und die Mens zu sprechen. Gerade bei der Werbung für Menstruationsprodukte wird vieles nicht so dargestellt, wie es in der Wirklichkeit ist, zum Beispiel die Farbe des Menstruationsblutes. Da kannst du ganz einfach den Satz fallen lassen: «Gell, in Wirklichkeit ist das Blut ja rot und nicht blau». Und schon kann sich daraus ein Gespräch ergeben. Auch Jungs sollen Bescheid wissen über die Menstruation. Das kann ganz einfach damit anfangen, dass auch sie wissen, dass die Menstruation existiert.

Du kannst dir auch ein Buch zu Hilfe nehmen, wenn du das Gefühl hast, dass es dir dann leichter fällt, darüber zu sprechen. Du kannst mit deiner Tochter die Listen mit den Ideen für eine Menarchefeier in dieser Broschüre durchgehen und sie fragen, was sie dazu denkt. Du musst nicht alle Antworten bereithalten – ihr könnt auch gemeinsam etwas recherchieren und herausfinden, zum Beispiel durch googlen oder mit einem Besuch in der Bibliothek, wo ihr euch die entsprechenden Antworten sucht.

Denke dran:

- 🌸 Sprich über die Veränderungen in der Pubertät, zum Beispiel darüber, wie sich eine Menstruation anfühlt und wie man mit ihr umgeht. Sprich auch über die praktischen Aspekte wie zum Beispiel: «Welche Produkte gibt es?», «Was mache ich, wenn ich Angst habe, dass jemand das Blut sieht?» etc. Rede über deine Erfahrungen und darüber, was du selber im Laufe der Zeit über dich und deinen Körper gelernt hast.



- ❖ Die Worte Menstruation, Gebärmutter, Vagina, Vulva oder Vulvina sollen schon ganz früh im Wortschatz von Kindern vorkommen, das hilft ihnen nämlich auch, Selbstvertrauen und eine gute Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln.
- ❖ Gespräche müssen nicht am Küchentisch oder hinter verschlossener Tür stattfinden. Sie können ganz locker entstehen, zwischendurch. Zum Beispiel, wenn ihr am See spazieren geht, durch einen Wald streift, auf dem Sofa vor dem Fernseher zusammen Chips esst und die Werbung läuft.
- ❖ Wenn auch die Geschwister schon früh etwas über diesen natürlich Vorgang wissen, werden auch sie vertraut mit dieser Thematik und die Menstruation wird normalisiert. Auch Jungs gehen durch grosse Veränderungen in der Pubertät, und es ist schön, wenn beide Seiten Bescheid wissen, was da so abgeht beim anderen Geschlecht.
- ❖ Väter, die über die Pubertät und die Menstruation Bescheid wissen, sind offener und verständnisvoller, wenn die Mädchen Gefühlsschwankungen haben oder sich unverständlich verhalten. Schon manchem Mann hat Zyklus-Wissen geholfen für den Umgang mit ihren Frauen und Töchtern.
- ❖ Du findest deine eigene Menstruation doof, schmerzhaft, unnützlich oder lästig? Es wäre schön, wenn du trotz deiner eigenen Erfahrungen gegenüber deiner Tochter eine positive, wertschätzende Sprache wählst. Ohne deinen Zyklus gäbe es deine Tochter nicht. Und das wäre doch jammer-schade, oder? Auch wünschst du ihr sicher, dass es für sie einfacher werden kann.
- ❖ Dein Bestes ist immer gut genug! Du musst nicht perfekt sein und alles richtig machen. Tausche dich auch mit anderen Frauen aus, die Töchter haben, so könnt ihr euch gegenseitig unterstützen.



2 Der Körper deines Mädchens verändert sich – auf das musst du achten

Jeder Körper hat seine eigene innere Uhr. Es gibt keinen richtigen oder falschen Zeitplan fürs Erwachsenwerden!

Die Pubertät ist ein Übergang. Die jungen Menschen sind noch keine Erwachsenen und es kann von ihnen auch nicht die gleiche Zuverlässigkeit oder Klarsicht erwartet werden.

Die Pubertät ist der Prozess des Körpers, während dem aus einem Mädchen eine Frau wird. 12- bis 16-Jährige stehen mit einem Bein noch in der Kindheit, mit dem anderen aber bereits in einem Leistungssystem. Gleichzeitig findet ein Ablösungsprozess statt. Das ist absolut anstrengend und darf durchaus gewürdigt und anerkannt werden.

Die Frontallappen im Hirn arbeiten auf Hochtouren, das Hirn wird neu sortiert. Hab viel Verständnis für diese innere Arbeit, die das Mädchen gerade leistet.

So kündigt sich die Menarche an

Im Gespräch mit meinem Bruder Matthias Bischofberger, der Sexualpädagoge ist (siehe Interview), hat er mir folgende Merkmale genannt:



Der Körper verändert sich: Um die Hüften, an den Oberschenkeln, am Po, am Bauch und an den Brüsten setzt sich Fett an. So kommt es vermehrt zu Körpergeruch und Flecken, weil die Schweiß- und Öldrüsen aktiver werden. Die Intim- und Achselhaare wachsen. Während sie zuerst noch weich und flaumig sind, werden sie mit der Zeit immer dichter und krauser. Die Brustknospen bilden sich. Es beginnt mit Empfindlichkeit und Juckreiz hinter den Brustwarzen, teilweise nur auf einer Seite. Manchmal ist als erstes auch ein kleiner Knoten im Bereich der Brustwarze zu spüren – das ist absolut normal. Die Brüste entwickeln sich manchmal ganz schnell, manchmal aber auch sehr langsam. Üblicherweise kommt es ungefähr 1,5 bis 3 Jahre vor der ersten Menstruation zur Brustknospenbildung, das ist aber von Mädchen zu Mädchen verschieden.

Hallo Ausfluss! Mindestens 6 Monate vor der ersten Menstruation kommt es zu Ausfluss. Er kann aber auch mehrere Jahre zuvor schon auftreten. Dieser Ausfluss ist weiss und sollte nicht riechen. Es ist eine wichtige Information für das Mädchen, dass dieser Ausfluss normal ist! Es ist die Gebärmutter, die schon mal übt und sich auf die kommenden Menstruationen vorbereitet. Falls der Ausfluss grünlich ist oder ganz übel riecht, sollte eine Frauenärztin oder Naturheilpraktikerin aufgesucht werden. Ist der Ausfluss stark, kannst du deiner Tochter waschbare Slipeinlagen aus weicher Baumwolle oder ökologische Einwegbinden geben.

In der Pubertät treten Stimmungsschwankungen auf. Die Mädchen können sehr dramatisch und emotional unbeständig sein. Dies ist zurückzuführen auf das Gehirn, das während der Jugendzeit wie bereits erwähnt grosse Veränderungen durchmacht. Hab so viel Verständnis, wie es dir möglich ist, auch wenn es dich triggert. Deine Aufgabe ist es, dem Mädchen ein Fels in der Brandung zu sein. Gleichzeitig sei aber auch gesagt: Nobody is perfect. Auch du hast vielleicht noch einen Zyklus und



bist nicht immer gleich beständig drauf. Sprecht euch aus! Redet darüber, wie es euch geht! Immer wieder!

Die Menstruation beginnt, wenn der Körper eines Mädchens bereit ist und über genügend Fettanteil verfügt. Manchmal hat das Mädchen in diesen frühen Zyklen bereits erste Eisprünge, oft bleibt der Eisprung jedoch aus. Es kann mehrere Jahre dauern, bis ihr Körper seinen eigenen Menstruationszyklus oder -rhythmus gefunden hat. Es kann also sein, dass sie in einem Zyklus einen Eisprung hat und dann mehrere Monate keinen oder aber sie hat ab Tag 1 bereits einen sehr regelmässigen Zyklus.

3 Tampons, Menstassen, Binden & Co. — das musst du wissen

Ein paar spannende Facts:

- ❖ Eine menstruierende Frau in der Schweiz wirft während der gesamten Jahre der Menstruation, also während ca. 35 Jahren, das Gewicht von über 35 Abfallsäcken (35 l) in Form von Binden weg.
- ❖ Das Gewicht von über 2'100 weiblichen asiatischen Elefantenkühen wird pro Jahr in der Schweiz in Form von gebrauchten Wegwerfbinden in den Abfall geworfen.



Finger weg von kommerziellen Wegwerfbinden und Tampons! Darin stecken eine Menge ungesunder Dinge, mit denen keine Schleimhaut in Berührung kommen sollte! Es gibt heute gute schadstoff- und plastikfreie Alternativen ohne Weichmacher oder synthetisches Parfüm. Du kannst zum Beispiel mit deiner Tochter eine herkömmliche Binde aufschneiden und schauen, was da alles drin ist. Oder ihr lässt einen Tampon in einem Wasserglas «aufgehen», das ist immer eine lustige Sache.

Tampons haben den Nachteil, dass sie Menstruationskrämpfe auslösen können, da das Blut nicht in Ruhe abfließen kann, sondern gestaut wird. Ich kenne Frauen, die litten über 15 Jahre unter starken Menstruationskrämpfen, bis sie die Tampons wegliessen und Binden ausprobierten. Innerhalb von drei Zyklen waren die Krämpfe fast verschwunden. Das ist eine enorme Lebensverbesserung.

Sofern das Mädchen keine aktive Sportlerin ist oder es keinen triftigen Grund gibt, um Tampons zu verwenden, rate ich, es zuerst einmal mit Binden oder Menstruationsunterwäsche zu versuchen und erst dann an Tampons zu denken, wenn es sich mit den Binden sicher und wohl fühlt. So kann das Mädchen ihren natürlichen Blutfluss zuerst mal kennen- und einschätzen lernen. Du kannst das Mädchen auch mit wiederverwendbaren Produkten vertraut machen.

Es gibt mittlerweile eine tolle Auswahl an gesunden Menstruationsprodukten!

✿ **Ökologische Wegwerfbinden und Tampons** ohne die erwähnten, wirklich unnötigen und vor allem auch oft schädlichen Inhaltsstoffe. Zu finden im Reformhaus, im Bioladen und mittlerweile auch in Supermärkten.



- ❖ **Menstruationstassen:** Im Gegensatz zu einem Tampon fängt eine Menstasse das Blut auf, statt es durch eine Blockade am Abfließen zu hindern. Es gibt sehr viele verschiedene Modelle und nicht alle passen! Hier würde ich mich gut beraten lassen. Und ja, es gibt spezielle Tassen für Teenager.
- ❖ **Baumwollbinden:** Super kuschlig aus waschbarer Biobaumwolle, in vielen Farben und Größen erhältlich. Sie müssen nicht mal von Hand ausgewaschen werden – an der Luft trocknen lassen und in die nächste 60-Grad-Wäsche schmeissen genügt! Und übrigens: Blut riecht nicht schlecht! Überhaupt nicht. Blut im Zusammenhang mit synthetischer Unterwäsche oder plastifizierten Binden aber schon.
- ❖ **Menstruations-Unterwäsche:** Auch eine super Alternative für junge Mädchen! Sie sehen aus wie normale Unterhosen und nehmen das Blutvolumen von 1-3 Tampons auf. Es gibt sie in verschiedenen Modellen und mit verschiedenen Saugstärken. Sind perfekt als Back-up-Schutz, wenn man noch nicht so genau weiss, ob die Binden ausreichen oder wenn man Angst vor dem Auslaufen hat.
- ❖ **Natur-Schwämmchen:** Die Schwämmchen können wie ein Tampon nass eingeführt werden. Sie sind aber nix für Veganer, denn der Schwamm ist ein Tier.

Wunderwerk Gebärmutter: Hast du gewusst, dass die Gebärmutter eine ähnliche Fähigkeit hat wie die Blase? Sie kann das Blut zurückhalten und es dann gezielt auf der Toilette ablassen! Erzähl das mal deiner Tochter! Wenn dieses Wissen schon von früh auf wieder aktiviert wird, braucht deine Tochter wahrscheinlich nur halb so viele Binden oder andere Mensprodukte, da sie um die Kraft und diese Superpower ihrer Gebärmutter weiss. Recht cool, oder?



4 Die Menarchefeier – Hintergründe und Ideen

In vielen Kulturen war die Menarchefeier, also das Ehren der ersten Menstruation, ein wichtiges Fest im Leben einer Frau. Heute ist das Wissen um diese Würdigung fast verloren gegangen – zum Glück nur fast.

Das Durchschnittsalter für die erste Menstruation ist 13 Jahre, aber auch eine frühe Menstruation mit 9 oder 10 Jahren oder eine späte Menstruation mit 16 Jahren ist möglich. So würde natürlich auch eine Menarchefeier je nach Alter entsprechend anders aussehen. Was denkst du, würde deiner Tochter gefallen? Du kennst sie ja am besten, und du hast sicherlich eine Ahnung, woran sie Freude haben könnte. Du kannst sie auch direkt ansprechen und mit ihr zusammen Ideen auswählen, auf die sie sich freuen kann.

Das Wichtigste: Deine Tochter darf entscheiden, ob sie eine solche Feier will. Es gibt Mädchen, die finden es spannend, dass ihre Tage jetzt dann kommen und freuen sich drauf. Anderen ist es hingegen peinlich und sie schämen sich. Versichere deiner Tochter, dass sie noch immer dieselbe ist. Nicht jedes Mädchen fühlt sich wohl dabei, in der «Welt der Frauen» anzukommen. Gib ihr die Gewissheit, dass sie noch immer dein Mädchen und nicht plötzlich jemand anderes ist.



Die Menarchefeier:

Die Menarchefeier soll ein festlicher Anlass sein, bei dem das Mädchen in einer liebevollen Atmosphäre voller Freude und mit viel Vertrauen in die neue Lebensphase hineinbegleitet wird. Es kann eine ganz kleine Feier sein mit nur zwei bis drei Personen oder ein grösseres Fest. Es darf ein Ritual, Musik, Tanz, Blumen und ein Fressgelage beinhalten. Es darf genau so sein, wie es für das junge Mädchen stimmt.

Falls es «keine grosse Sache draus machen will», dann findet heraus, was ihr zu zweit unternehmen könntet.

In meinem Buch «Back to the Roots – zyklisch leben mit immenser Freude» widme ich der Menarchefeier ein ganzes Kapitel.

Ideen für Geschenke zur Menarche:

Bereite für deine Tochter eine schöne Box für zu Hause vor. Eine Schachtel, ein Kofferli, einen kleinen Korb – einfach eine kleine Schatztruhe. Du kannst deiner Tochter diese Schatzkiste auch bereits zeigen und ihr sagen, dass du sie in den nächsten Monaten oder Jahren immer wieder mal mit etwas auffüllen wirst, dass dir passend erscheint. Und dass sie die Box als Geschenk zu ihrer ersten Menstruation erhalten wird. So kann sie sich bereits auf dieses Ereignis freuen.



Hier eine Liste mit Ideen, wie du die Schatztruhe füllen kannst:

- 📖 Ein schönes Tagebuch mit einem roten Stift
- 📦 Ein Fläschchen mit gemischten ätherischen Ölen in ein wenig Trägeröl. Zum Beispiel Rosen-, Orangen-, Mandarinen- oder Jasminöl. Oder ein bereits gemischtes, feines Bauch-Öl.
- 👚 Eine Auswahl an kuschligen Baumwoll- und Wegwerfbinden in verschiedenen Grössen und Stärken, eine schöne Menstruations-Unterhose (eine Menstasse würde ich nicht dazutun, das braucht eine Beratung).
- 🕯 Eine rote Kerze
- 🍵 Einen feinen Frauentee
- 📿 Ein rotes Armband
- 🎧 Eine Entspannungsanleitung mit Audiolink dazu
- 💎 Einen Edelstein
- 🗺 Eine schöne Karte mit einem Weiblichkeitssymbol/einer Göttin drauf
- 🔥 Einen rot leuchtenden Schal
- 🌀 Das Zyklus-Mandala aus meinem Shop, das die vier inneren Jahreszeiten visuell darstellt
- 🛏 Eine rote Kuscheldecke
- 🛏 Eine Bettflasche mit einem flauschigen Überzug oder ein Kirschsteinsäcklein
- 🖼 Ein schönes Bild vom Mond für an die Wand
- 🍫 Die Lieblingsschokolade
- ✉ Briefe von deinen Freundinnen, die sie im Voraus für deine Tochter zur ersten Menstruation geschrieben haben

Nichts für die Box, aber sonst schön:

- 👉 Ein Blumenstrauss! Auch ganz schön ist, wenn der Vater diesen übergibt.
- 👉 Geht nach der ersten Menstruation als Familie fein miteinander essen. Auch die Geschwister dürfen den Grund dafür wissen.
- 👉 Geht an ein Konzert, macht einen Mutter-Tochter-Ausflug, verbringt Zeit miteinander!

Set für unterwegs:

Bereite zusammen mit deiner Tochter ein Set für unterwegs vor und gib es ihr bereits dann, wenn du das Gefühl hast, dass die Menarche kurz bevorsteht. Es ist gut möglich, dass die ersten Blutstropfen kommen, wenn sie nicht zu Hause ist. Meine Kursfrauen erzählen mir immer wieder, wo sie waren, als sie das erste Mal geblutet haben. Bei den wenigstens war das zu Hause, sondern in der Schule, in Ferienlagern, auf einen Ausflug etc. Mit dem Set fühlt deine Tochter sich sicherer. Das kann ein kleines Necessaire oder ein anderes schönes Täschlein sein. Fülle es mit folgenden Dingen:

- 👉 Binden
- 👉 Ersatzunterhose
- 👉 verschliessbarer Plastikbeutel
- 👉 parfümfreie Feuchttücher



5 Was ist ein Menstruationszyklus?

Der Menstruationszyklus besteht aus vier Phasen, biologisch gesprochen: Menstruation, Follikelphase, Eisprung, Lutealphase.

Sinnbildlich rede ich gerne von den inneren vier Jahreszeiten, und das kommt auch bei den Mädchen gut an, da sie sich viel mehr darunter vorstellen können! Der innere Winter steht dabei für die Zeit der Menstruation, der innere Frühling für die Follikelphase, der innere Sommer für den Eisprung und der innere Herbst für die Lutealphase. Der erste Tag der Menstruation steht für den Zyklustag 1. Mit der einsetzenden Menstruation beginnt also ein neuer Zyklus.

Winter

Während der Menstruation befinden wir uns im inneren Winter, bei unseren Wurzeln. Uns tut Ruhe und Stille gut, wir machen Pause. Pause von Handy, TV, Nachrichten. Wir laden unsere Batterien, schalten einen Gang herunter. Wir sind langsamer, die Aussenwelt nimmt an Wichtigkeit ab. Ein physisch herausforderndes Hobby (Turnen, Schwimmen etc.) kann auch mal ausgelassen werden.

Es ist eine falsche Botschaft, wenn man sagt: «Die Menstruation wird mich nicht aufhalten!». Man muss während der Menstruation keine weissen Jeans tragen, reiten oder Fussball spielen. Man tut dem Körper einen Gefallen, wenn man das Programm runterfährt. Das ist mit der Schule nicht so



einfach, aber alles rundherum kann in den meisten Fällen frei gestaltet werden. Die Kolleginnen können warten, abmachen kann man auch zu einem anderen Zeitpunkt wieder.

Wichtig: Eine Menstruation kann, darf und soll schmerzfrei sein!

Ermutige das junge Mädchen, während der Menstruation viel Zeit mit Nichtstun zu verbringen, sich auszuruhen, rumzuhängen, es gemütlich zu nehmen und sich wohlfühlen und unterstütze es dabei.

Frühling

Nach der Menstruation folgt der innere Frühling. Die Säfte steigen wieder, wir blühen auf und die Energie kehrt zurück. Die Welt um uns herum wird wieder spannend. In dieser Zyklusphase sind wir oft mutiger und neugierig. Eine gute Zeit, um für sich selber und für tolle Projekte und Ideen einzustehen und sie anzupacken.

Sommer

Wir zeigen uns gerne nach aussen, wir sind bereit für die Welt. Wir haben Freude an der Gemeinschaft, am Abmachen, an den Jungs und sind oft voller Energie. Unsere Geduld ist gross, die Ausdauer auch und wir fühlen uns oft wie Supergirls, die bereit sind für so ziemlich alles, was in ihre Richtung geworfen wird.



Herbst

Der Zyklus-Herbst ist die Zeit des Loslassens. In dieser Zeit ist es meistens nicht mehr möglich, so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Hier kann es zu Reibungen kommen, zu Tränen oder anderen grossen Gefühlsausbrüchen. Achtet hier alle – Mütter, Väter, Töchter – auf faire Worte, die nicht verletzen und später bereut werden. In dieser Zeit liegt auch ein Riesenpotential, sich bewusst zu werden, was uns stört, nervt und wie wir es schaffen, unser Leben frei und selbstbestimmt zu gestalten.

Ohne Mens kein Mensch!

Die Menstruation tut nicht weh – das Bluten tut nicht weh. Aber die Krämpfe können wehtun. Oft werden die Krämpfe durch Stress verstärkt – und Stress scheint zum täglichen Begleiter geworden sein, und das schon in jungen Lebensjahren.

Gegen diese Schmerzen kann man etwas tun: Das Programm stark reduzieren, und auch mal ein Hobby ausfallen lassen in dieser Zeit. Früh ins Bett gehen und auf die Ernährung achten. Eine warme Suppe tut allemal besser als ein kaltes Chäschüechli aus der Bäckerei. Eine Bauchmassage mit einem feinen Öl oder eine warme Bettflasche besänftigen die Krämpfe. Stress reduzieren ist aber wirklich das A und O, und du kannst deiner Tochter helfen, ihr Leben so zu gestalten, dass sie immer wieder Zeit haben wird für Pausen. Sei ihr ein gutes Vorbild darin, denn auch du brauchst deine Pausen. Pausen sind ok.



Der Menstruationszyklus mit seinen inneren vier Jahreszeiten ist eine wunderschöne Grundlage für ein selbstbestimmtes, verbundenes Frauenleben. Sei der Leuchtturm im Leben deines Mädchens und teile mit ihm dein Wissen, deine Lebenserfahrung und deine ganz eigene Note der Weiblichkeit.

Ich wünsche dir eine innige, verbundene Zeit mit deinem Mädchen, und deinem Mädchen wünsche ich ganz schöne erste Menstruationserfahrungen.



Matthias und Josianne im Gespräch

Matthias Bischofberger kennt all die Fragen, Sorgen und Verunsicherungen, mit denen sich Kinder und Jugendliche auf der Schwelle zum Erwachsenwerden beschäftigen. Er ist Sexualpädagoge und hat zwischen 2013 und 2021 für das Schweizerische Rote Kreuz (swk.swiss) ein paar hundert sexualpädagogische Einsätze in kirchlichen Gruppen und Schulklassen, vor allem in 5.- und 6.-Klassen, durchgeführt. Er ist selber Vater von vier Kindern – und mein Bruder.



Ich höre von vielen Müttern Aussagen wie die folgende: «Meine Tochter ist erst 8 Jahre alt, aber sie verhält sich schon so, als ob sie in der Pubertät wäre. Wie wird das nur enden?». Kannst du uns etwas über die physische und psychische Entwicklung von Mädchen im Alter von 8 bis 10 Jahren erzählen?

Die Pubertät beginnt oft schon, noch bevor sich die grösseren sichtbaren körperlichen Veränderungen oder Verhaltensveränderungen eines Mädchens zeigen. Zu Beginn der Pubertät wächst zum Beispiel die Gebärmutter, was zwar manchmal von Bauchschmerzen begleitet wird, aber trotzdem meist unbemerkt geschieht. Pubertätsmerkmale im Bereich des Zwischenmenschlichen können sich da aber bereits zeigen. Sie können von ersten Verunsicherungen herrühren: Wer bin ich? Bin ich attraktiv? Bin ich zufrieden, so wie es ist? Daneben beginnen sich die sozialen Kontakte und Interessen zu verändern:

- ✦ Die Zuwendung zu Gleichaltrigen, zur sogenannten Peer-Group, steigt.
- ✦ Grenzen werden ausgelotet, der Einfluss der Eltern nimmt ab – das ist normal und gut, denn es geht ja schlussendlich um Ablösung.
- ✦ Die Eltern werden beobachtet und hinterfragt punkto Gewohnheiten, Weltanschauungen, Prestige, Leistung, Erfolg ...

Acht Jahre ist eigentlich gar nicht unbedingt früh, sondern ganz im Normalbereich. Bei einigen Mädchen starten die ersten Veränderungen bereits im Alter von 8,5 Jahren. Die Pubertät setzt bei einem Körpergewicht zwischen 40 und 45 kg ein, sofern der Körperfettanteil im Normalbereich liegt – und in der Regel bis zu drei Jahre früher als noch vor 30 Jahren! Dies liegt wahrscheinlich daran, dass die Ernährungs- und Hygienestandards heute besser sind. Vor allem aber ist Start und Verlauf der Adoleszenz genetisch gesteuert.



Um die Frage der besorgten Mutter nach dem «Wie wird das nur enden?» zu beantworten: Spätestens mit dem Ende der Post-Adoleszenz. Bei Männern ist das etwa mit 22 Jahren, bei den Frauen etwas früher, weil sie den männlichen Artgenossen punkto körperlicher Entwicklung sowieso ca. zwei Jahre voraus sind. Dann sind Stürme oft zur Ruhe gekommen, auch aufgrund der neu erlangten, eigenen Autonomie der jungen Erwachsenen. Es ist aber grösstenteils Einstellungssache, wie das endet: So kann man entweder denken: «Es wird mühsam ...», oder aber man sagt sich: «Es ist eine interessante Zeit der Veränderung. Mein Kind wird erwachsen!». Und es ist ja auch etwas Wunderbares, denn das eigene Kind wird fruchtbar!

Was gibt es für weitere spannende Meilensteine in der Entwicklung eines Mädchens zur Frau?

Wie gesagt, werden die ersten körperlichen Entwicklungen kaum wahrgenommen. Ganz im Verborgenen wächst die Gebärmutter, gleichzeitig aber auch die Vagina mit den inneren und äusseren Labien (nennt sie «Vulvalippen» statt Schamlippen, denn da gibt es nichts, worüber Frau sich zu schämen braucht!). Wahrscheinlich entdecken die meisten Mädchen diese Veränderungen nicht auf Anhieb, gerade wenn sie gehemmt oder zu scheu sind, sich nackt anzusehen oder sich zu untersuchen. Es gibt Bräuche, da schenken Mütter ihren Töchtern zum Beginn der Pubertät einen Handspiegel, damit sie sich zwischen den Beinen besser betrachten, die Veränderungen mitverfolgen und hoffentlich auch besser bejahen können.

Dann starten die besser sichtbaren Merkmale: Die Intimbehaarung wächst ca. zwischen 8,5 und 12,5 Jahren. Ein erster Schub der Brustentwicklung findet zwischen 9 und 13,5 Jahren statt, der zweite zwischen 12 und 16,5 Jahren.

Eine weitere Entwicklung, die oft Fragen auslöst, ist der erste Weissfluss. Dazu kommt es, wenn die Gebärmutter aktiv wird und «trainiert» – dies kann mit 9,5 Jahren oder auch erst mit 14 Jahren geschehen. Innerhalb von ein bis zwei Jahren nach dem ersten Auftreten des Weissflusses wird die Menarche eintreten. Mädchen sind oft verunsichert, was dieser Weissfluss denn eigentlich ist, und es ist gut, sie frühzeitig aufzuklären und ihnen zu erklären, dass es nichts Krankhaftes ist, sondern ein toller Schritt auf dem Weg zur Fruchtbarkeit, zum Erwachsenwerden. Man kann ihnen auch zeigen, dass der Weissfluss mit einer Binde in der Unterhose gut aufgefangen werden kann.

Viele kleine Mädchen gehen ganz unbeschwert mit ihrem Körper um, aber irgendwann kippt das: Körper werden verglichen und man will nicht mehr zu viel Haut zeigen. Ist das eine normale Entwicklung und ist die sogar für etwas gut?

Mit den Veränderungen kommen die Unsicherheiten ... Mit dem Älterwerden kommen die wichtiger werdenden Bezüge zu Gleichaltrigen, zu ein wenig älteren Teenagern oder auch zu Idolen dazu. Da kann ein Vergleichen einsetzen. Dies führt letztlich dazu, dass man zuerst einmal versteckt bis man sich sicher ist, dass das Eigene ok, normal oder gut genug ist. Oder bis man genug Selbstbewusstsein aufbringt, dass es einem egal ist. Oder bis man sich auch mit dem (neuen) Aussehen selbstbewusst fühlt. Diese Verunsicherung kann aber leider auch sehr lange andauern und bis zum Ende der Adoleszenz bleiben oder auch gar nicht mehr weichen.

Auf der anderen Seite ist ein gesundes Schamgefühl auch hilfreich. Denn bei den jungen männlichen Teenagern springen die Sexualhormone ebenfalls an und nackte Haut und freizügige Kleidung lösen bei Jungs Reaktionen aus. Wer diesen Reaktionen nicht ausgesetzt sein will, hält sich also (besser) eher bedeckt. Nicht, dass das die richtige Art wäre – die Mädchen sollten anziehen können, was sie wollen, denn die Jungs sollten natürlich anständig sein. Aber wir sprechen von 8- oder 9-jährigen, also gleichaltrigen oder wenig älteren Jungs, die es oft nicht besser wissen.



Eine Bekannte kam auf mich zu und sagte: «Meine 10-jährige Tochter will sich ihre ersten Intimhaare bereits abrasieren. Ist das nicht unnatürlich oder fast schädlich?». Was würdest du antworten?

Die Unterhose, wie wir sie heute gebrauchen, kann die Intimbehaarung von der Funktion her ersetzen. Es ist fraglich, was zielführender ist: Der Tochter etwas zu verbieten, was eigentlich niemanden etwas angeht ausser sie selbst, oder zu intervenieren und zu verbieten, weil es ja wirklich eher unsinnig ist. Ein Weg wäre wohl, sie nach den Beweggründen zu fragen und sie zu bitten, diese Idee noch etwas reifen zu lassen, bevor sie sie in die Tat umsetzt. Auch könnten Nebenerscheinungen besprochen werden, die beim Rasieren allgemein auftreten: Hautrötungen, Irritationen, Schnittverletzungen ...

Die Vorbilder für rasierte Vulven sind in der Pornografie zu finden und der gesellschaftliche Trend kommt in den meisten Fällen von da. Die Frage stellt sich nun: Hat die Tochter etwas davon gehört? Davon gesehen? Ihre Kolleginnen? Kollegen? Wäre es gut für sie, wenn sie darüber reden kann? Oder kann ich ihr wenigstens sagen, was ich darüber denke und wie ich es handhabe?

In vielen indigenen Kulturen wurde die erste Menstruation, also die Menarche, gefeiert. Heute wird diese Idee zwar in einigen kleinen Kreisen sehr willkommen geheissen, in anderen aber wird sie belächelt. Siehst du selbst eine Wichtigkeit, diesen Wechsel im Leben eines Mädchens, einer jungen Frau, zu betonen?

Sagen wir es so: Da es bei uns nun mal nicht kulturell verankert ist, also z. B. bei allen Kolleginnen der Tochter normal ist, so eine Feier zu veranstalten, wird die Idee wahrscheinlich mit Skepsis aufge-



nommen. Das heisst nicht, dass man es nicht vorschlagen kann oder soll. Aber es ist wichtig herauszufinden, wie eine Tochter, ein Mädchen so etwas gerne gestalten würde. Im kleinsten Rahmen nur mit der Mutter? Mit der ganzen Familie? Mit auserwählten Freundinnen? Darf irgendjemand etwas davon erfahren? Z. B. die Kinder in der Schule? Wenn nicht, dann muss man sehr vorsichtig sein, welche Klassenkolleginnen dabei sind und ob sie wirklich dorthalten können ... Da hätte ich Bedenken, ob das überhaupt geht. Ich denke, es muss ein Rahmen gefunden werden, in dem es dem Mädchen wohl sein kann. Das fände ich enorm wichtig. An einem Eltern-Kind-Wochenende gab es z. B. mal ein Mädchen, das mit seiner Mutter absolut nicht über die Mens reden wollte. Die Mutter konnte mit ihr «nur» ein Zeichen vereinbaren, damit sie ihr falls nötig helfen kann, wenn es denn soweit ist. Kurze Zeit später war es dann auch soweit, und es war gut so. Die Tochter wollte nicht mehr als das.

Bevor die Mens zum allerersten Mal eintrifft, ist es jedoch wichtig, dass die Tochter Informationen darüber bekommen hat: Was die Mens überhaupt ist, was ihre Vor- und Nachteile sind und wie man mit ihr umgehen kann. Und wo im Haushalt die Binden versorgt sind oder wo man sie sich besorgen kann – und mit wessen Geld sie gekauft werden. Man soll auch thematisieren, wie die verschiedenen Hygieneartikel angewendet und verglichen werden können.

Was empfehlst du Mädchen, die sich für ihre Menstruation schämen? Wenn z. B. ein Mädchen, das stark blutet und vielleicht auch Schmerzen hat, es ihrem Lehrer nicht sagen möchte? Wie kann sie ihre Privatsphäre wahren?

Fühlt sich ein Mädchen wegen der Mens krank, dann darf es krank sein und in der Schule fehlen. Wenn das Mädchen mitten im Unterricht von der Mens oder von Mens-Schmerzen überrascht wird,



dann sagt es dem Lehrer im besten Fall, es fühle sich krank und geht dann nach Hause. Dazu kann man es ermutigen. Wenn dafür zu viel Scham da ist, weiss ich nicht, was das Beste ist. Es geht eine Lehrperson jedenfalls nichts an, wenn ein Mädchen die Mens hat. Sie muss es nicht wissen und sie muss nicht informiert werden.

Wenn es um das Thema Schwimmunterricht und Mens geht, haben Schulen hoffentlich eine Regelung, die man herausfinden kann. Hier könnte man z. B. einmal bei der Lehrperson oder der Schulleitung nachfragen. Gibt es keine Regelung, dann kann man als Eltern die Tochter wegen Unwohlseins entschuldigen.

Informiert zu sein, einen starken Selbstwert zu haben, Vorbilder oder Vorgaben zu finden, an denen man sich orientieren kann, wirken Scham entgegen ... Scham gehört zum Leben, kann aber sowohl stören als auch zerstören. Scham kann aber auch ein guter Wegweiser sein, der zu einem gesunden und natürlichen Verhalten verhilft, so dass es dem Mädchen wohl ist oder wird.

Ich habe die Tochter einer Freundin gefragt, ob sie ihre Menstruation schon habe. Ihre Antwort war: „Nein, zum Glück noch nicht“. Als ich nachhakte, wieso sie denn darüber froh sei, meinte sie: „Ich will doch diesen Scheiss nicht haben!“. Das habe ich als Menstruationskundige natürlich bedauert. Denkst du, dass es da weiterer Aufklärungsarbeit bedarf als lediglich die Aufklärung über Verhütung, Biologie und Geschlechtskrankheiten?

Wir Sexualpädagogen versuchen, über das Erwachsen- und Fruchtbarwerden einen positiven Zugang zur Mens, zur Menarche zu ermöglichen. Wir erklären die Funktionsweisen und versuchen, die Geschlechtlichkeit mit einem natürlichen, spielerischen Umgang mit der Thematik (wir kneten in der



6. Klasse die inneren und äusseren Geschlechtsorgane mit Play-Doh-Kinderknete nach) als etwas Schönes, Tolles und ja auch sehr Nützliches zu zeigen. Nützlich, weil es zu etwas führen kann, was viele als sehr grossartig erachten: Eine Familie gründen zu können. Und dazu soll die Zeugung und sogar das eigene Sichbeschäftigen mit den Geschlechtsorganen noch lustvoll sein ... Super!

Ansonsten findet eine Stärkung der sexuellen Entwicklung grösstenteils im nichtsexuellen Bereich statt, wie sowieso auch die Grundlagen und Fähigkeiten, die in der Sexualität wichtig sind, ebenfalls im Nichtsexuellen entwickelt werden: Dinge wie Beziehungsfähigkeit, Selbstbewusstsein, Körpergefühl, Vertrauen usw.

Wohin kann sich ein Mädchen oder eine junge Frau wenden, wenn sie nicht einem klassischen Rollenbild entspricht? Oder sich eine Entwicklung zur Transsexualität abzeichnet, sich z. B. eine junge Frau eher dem männlichen Geschlecht nahefühlt?

Die Schulsozialarbeiter*innen wissen inzwischen Bescheid. Auch die Lehrpersonen sind teilweise sensibilisiert. Es gibt aber auch in der Schweiz ein paar Fälle, bei denen sich einzelne Schuleinheiten Gedanken darüber machen wollten oder mussten, was jetzt zu beachten ist. Hilfe erhalten sie dabei von Fachstellen, die sich online finden lassen – auch von den jungen Leuten selber. Die Ärzteschaft sollte ebenfalls Bescheid wissen und weithelfen können.

Bei Transgender-Kindern gilt es, sich gut über mögliche Schritte zu informieren. Die Diskussion, welche Garderobe nun benutzt wird, ist das eine. Behandlungen zur Vorbereitung einer Geschlechtsumwandlung etwas ganz anderes. So sind z. B. Hormonbehandlungen, die stark in den Körper eingreifen, kaum rückgängig zu machen. Solche weitreichenden Entscheidungen im Kindesalter zu



treffen, ist ein heikles Unterfangen für alle Beteiligten. Berichte von heute erwachsenen Transmenschen machen hellhörig, einige von ihnen mahnen ebenfalls zur Vorsicht.

Ganz allgemein gehören zur psychosexuellen Entwicklung Phasen oder Aussagen, bei denen das eigene Geschlecht – oder zumindest Aspekte davon – abgelehnt oder als schlechter empfunden wird als das andere. Oder für das andere geschwärmt wird. Man denke nur etwa an den Penisneid: «Wenn ich dann mal einen Penis habe, dann ...»

Wie fördern wir als Eltern die «Body Positivity»? Was bedeutet für dich ein respektvoller Umgang mit dem eigenen Körper und wie können wir das unseren Kindern mit auf den Weg geben?

Wie gesagt, findet der grösste Teil der sexuellen Entwicklung im Nichtsexuellen statt. Also ist es sicher hilfreich, sein Kind einfach weiterhin zu lieben und zu schauen, ob die Liebe auch ankommt (Stichwort: «Die fünf Sprachen der Liebe»). Zudem sollte man sich in Geduld und Gelassenheit üben, gerade als Eltern von Teenagern. Und ganz wichtig ist, ein Vorbild zu sein, das prägt am meisten. Bei einem Versuch haben Teenager-Mädchen genau die gleichen Körperteile bei sich als «nicht schön» beschrieben wie ihre Mütter. Die Interviews wurden getrennt geführt!

Dann gilt es weiterhin, zu erziehen, nicht aufzugeben, Grenzen zu setzen, damit die jungen Leute Möglichkeiten haben, sich von uns Erwachsenen abzugrenzen, gleichzeitig aber auch geschützt sind. Daneben wird es mit zunehmendem Alter der Kinder immer wichtiger, sie als ebenbürtige Partner zu sehen, mit denen man verhandelt und auf Augenhöhe kommuniziert. Diesen Prozess zu gestalten, ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich, dranzubleiben und sich darüber Gedanken zu machen.



Was braucht ein Mädchen zwischen 10 und 15 für eine gesunde Entwicklung des Ich? Wie werden Mädchen «stark» und selbstbestimmt und wie lernen sie, dass sie wertvoll sind?

Wie gesagt, ist das Vorbild der Mutter, anderer Frauen, des Vaters, der Geschwister, anderer Familien oder der Freunde wichtig. Es bedeutet also, als Mutter oder Vater an sich selbst zu arbeiten und sich Fragen zu stellen wie: «Wovon lasse ich mich beeinflussen? Mit wem vergleiche ich mich? Gehe ich selbst der Beauty- und Modeindustrie auf den Leim?» Deren Trick ist ja, uns neben all den Models und computerbearbeiteten Bildern schlecht aussehen zu lassen, damit wir ihre Produkte kaufen, um diesen vermeintlich perfekten Menschen ähnlicher zu werden oder dazugehören. Was leben wir da vor?

Dann braucht eine Tochter Freundschaften, die ihr guttun. Das kann man noch recht gut mitprägen, wenn sie erst so 8 oder 9 Jahre alt ist. Man kann gute Freundschaften fördern und versuchen, schlechte Einflüsse durch ungute Beziehungen zu minimieren.

Ebenfalls wichtig sind Tätigkeiten, ein Mitwirken zu Hause oder Hobbys, die das Selbstvertrauen stärken. Bei Vereinen oder Trainings kann man darauf achten, nicht nur ein stimmiges Angebot zu suchen, sondern die herrschende Kultur kennenzulernen, bevor man sich dafür oder dagegen entscheidet. Die Magglingen-Protokolle haben gezeigt, dass nicht überall der Selbstwert gestärkt wird, selbst wenn man es mit einer richtig professionellen Institution zu tun hat. Spielt man mit einer Tochter mögliche ungute Situationen in Rollenspielen durch und bespricht diese mit ihr, gibt man ihr das nötige Rüstzeug, solche Situationen schneller zu erkennen, selbst wenn sie strukturell und dadurch eigentlich schlecht erkennbar sind.



Deswegen ist das Aufrechterhalten der Beziehung so wichtig, und zwar durch alle Schwierigkeiten oder Meinungsverschiedenheiten hindurch. Damit weiterhin eine Anlaufstelle da ist, um Dinge besprechen und miteinander prüfen zu können. Dass dieses Beziehungsangebot nicht immer angenommen wird, ist normal in der Zeit des Heranwachsens. Trotzdem ist es wichtig, dieses Angebot immer wieder zu signalisieren, z. B. indem man Zeit miteinander verbringt. Auch schlichte räumliche Nähe ganz ohne Gespräche sind eine gute Sache.

Stellt ein Mädchen so ganz nebenbei eine Frage, kann man darauf achten, sie auch so ganz nebenbei zu beantworten – und das Mädchen nicht gleich aufzufordern, sich zusammen hinzusetzen und somit ein langes und ernstes Gespräch zu signalisieren. Es war wahrscheinlich Absicht dahinter, beim Autofahren, beim Kochen oder in einer ähnlichen Situation zu fragen, wo sowieso nicht so viel Zeit vorhanden ist. Dies gilt es zu respektieren.

Gibt es etwas, das dir aus deiner Tätigkeit als Sexualpädagoge wichtig ist und das du uns mit auf dem Weg geben kannst?

Es ist sehr hilfreich, wenn man dem Teenager-Mädchen Komplimente macht. Von Leuten, die es liebt und zu denen es Vertrauen hat, kann es ein Kompliment am ehesten annehmen – auch wenn es das vielleicht nicht gleich zeigt. Man kann sich zudem überlegen, wer mithelfen kann, das Mädchen auf eine ähnliche Art und Weise zu stärken, damit es noch einen anderen Referenzpunkt behält und sich nicht nur an den bearbeiteten Profilen der sozialen Medien oder Modeplakate orientiert. Man kann sagen: «Du bist ok so, wie du bist!», oder: «Du bist schön so, wie du bist!».



Meine Angebote

Als Zyklus-Mentorin und Menstruationskundige unterrichte ich mit viel Leidenschaft, Humor und einer Prise Weisheit Workshops und Onlinekurse zum zyklischen Leben und einer stimmigen Menstruationszeit. And I bloody love it! Meine Herzensprodukte sind der Kräuterbalsam «Yoni Bliss» die «Yoni Steam Box» und das wunderschön illustrierte Zyklus-Mandala, die wie Gänseblümchen auf die Frühlingswiese zum Frausein und zum zyklischen Leben passen.

Du findest meine Produkte, Kurs-Angebote sowie weiterführende Informationen zum Thema «Menstruationszyklus» auf **quittenduft.ch**.

Meine Texte in diesem Leitfaden wurden inspiriert von:

Melonie Syrett, U.K.: «How to support your daughter through puberty», www.meloniesyrett.com
Lucy Pearce, Irland: «Dem Mond so nah», dreamingaloud.net
Matthias Bischofberger, Sexualpädagoge, Schweiz
Emily Stewart von Red School, U.K., redschooll.net
Nicole Schäufler, Deutschland, nicole-schaeufler.de
Lucia Zamolo, «Rot ist doch schön», Bohem Verlag
DeAnna L'am: «Tanz mit dem Mond»
Molly Remer, Pink Tent, brigidsgrrove.com
.... und durch meine tollen Kursfrauen und ihre Töchter

© iStockphoto / winvic / chaluk / ToBeeLife / Tanya Syrytsyna / saemilee
Schrift: Budidaya Font by Situjuh Nazara

Das Werk und all seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung bedarf einer vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

© 2021, Josianne Hosner



Das passende Geschenk zu jeder Menarche:

Diese reich gefüllte Metall-Box ist das liebevolle Geschenk für jedes Mädchen, welches zum ersten Mal ihre Tage bekommt.

Sie enthält ein handgeknüpftes Armband mit ausgewählten Steinen, eine kleine, himbeerfarbene Figur zum Aufstellen, ein Gebärmutter-Ausmalebild, ein Zyklus-Mandala, Informationen zu Mädchenkreisen und zum Bezug von nachhaltigen, kuschligen und sicheren Menstruationsprodukten und die gedruckte, umfangreiche Broschüre «Wenn dein Mädchen zur Frau wird». Die Metall-Box ist mit dem Schriftzug «GRATULIERE» versehen.

Mein Geheimtipp:

Dir geht das Herz auf beim Anblick dieser schönen Box? Du wünschst dir, du hättest auch eine solche zu deiner ersten Menstruation bekommen? **Kein Problem - du kannst sie dir auch jetzt noch selber schenken!** Ich bin sicher, dass du für jeden Schatz in dieser Menarche-Box ein Plätzchen in deinem Zuhause finden wirst. Das Armband passt auch an dein Handgelenk, da es grössenverstellbar ist.





«Die Blumen des Frühlings
sind die Träume des Winters.»

KHALIL GIBRAN

