

# Alles neu?

Monatshygiene Arbeitsblatt 11



1/1

## Die Regeln der Regel

FAQ ist die Abkürzung für „Frequently asked question“, für Fragen, die im Zusammenhang mit einem Thema häufig gestellt werden. Unsere Fragen und Antworten rund um die Menstruation sind ein wenig durcheinandergeraten. Kannst du sie wieder richtig zuordnen?

**1**  
Bemerkst du andere,  
dass ich meine  
Periode habe?

Alle Frauen haben ab der Pubertät einmal monatlich ihre Menstruation. Während einer Schwangerschaft setzt die Regelblutung aus: Blut und Gebärmutter Schleimhaut werden gebraucht, um das heranwachsende Kind zu versorgen. Die Periode kann auch aussetzen, wenn man stark untergewichtig, sehr gestresst oder krank ist. In diesem Fall sollte man eine Gynäkologin aufsuchen. Ab einem Alter von rund 50 Jahren macht der weibliche Körper eine Veränderung durch – die sogenannte Menopause. Die Eierstöcke hören auf, Eizellen zu produzieren, und der menstruelle Zyklus endet.

**2**  
Werde ich komisch  
riechen, wenn ich  
meine Periode habe?

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Bei einem regelmässigen 28-Tage-Zyklus wäre der früheste Termin für einen Eisprung Tag 12 des Zyklus. Nachdem männliche Spermien höchstens sieben Tage im weiblichen Körper überleben können, wäre es möglich, bei Geschlechtsverkehr am fünften Tag nach Beginn der Regelblutung, schwanger zu werden. Berücksichtigt man, dass es beim Zyklus immer wieder zu Unregelmässigkeiten kommen kann, sollte man – wenn man eine ungewollte Schwangerschaft ausschliessen möchte – auf alle Fälle verhüten.

**3**  
Gibt es Dinge, die  
ich während meiner  
Periode nicht machen  
kann?

Kommt Menstruationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, kann es etwas zu riechen beginnen. Wenn du aber Binden oder Tampons regelmässig wechselst und dich selbst und deine Hände wäschst und sauber hältst, musst du dir keine Sorgen machen.

**4**  
Werde ich immer die  
Regel haben?

Nicht wenn du es niemandem erzählst!

**5**  
Wie viel Blut verliere  
ich während der  
Menstruation?

Nein, die Regel zu haben ist normaler Bestandteil deines Frauseins und keine Erkrankung. Sie hält dich im Alltag von nichts ab. Du kannst normal zur Schule gehen, zu Hause helfen, Freunde treffen und Sport machen. Sogar schwimmen ist mit Hilfe eines Tampons möglich.

**6**  
Kann ich während der  
Regelblutung  
schwanger werden?

Die Menge an Menstruationsflüssigkeit variiert von Frau zu Frau und von Tag zu Tag. Meistens ist es so, dass man in den ersten Tagen der Regel den grössten Teil an Blut verliert, während gegen Ende der Regel die Blutung nur mehr sehr leicht ist. Durchschnittlich verliert man während der Regel etwa 80-85 ml Menstruationsflüssigkeit, wovon nur etwa 35ml reines Blut sind. Auch wenn es nach mehr aussieht, ist es nicht so viel, wie du denkst!