

Imogen Raye Minton

Menstruation und Schule

Dieses Sheet ist Teil einer Reihe, die wir zusammen mit den jeweils oben genannten Autor_innen entwickelt haben. In dieser Reihe behandeln wir Themen, die uns beschäftigen und Fragen, die uns immer wieder begegnen. Viel Spaß beim Lesen!

Menstruation in der Schule - Workshop- Anregungen für Lehrkräfte

In Schulen wollen wir unsere Schüler_innen rechtzeitig, fachlich korrekt und inklusiv über Pubertät und Menstruation informieren. Wir wollen, dass alle Schüler_innen befreit von Scham und Fehlinformationen, möglichst viel über ihre Körper lernen können. Doch in unserer Gesellschaft ist es oft schwer, über immer noch tabuisierte Themen, wie zum Beispiel über Körperfunktionen zu sprechen! Folgend finden Sie ein paar Beispiele für Workshopmethoden für Sie als Pädagog_innen, um mit Gruppen über Menstruation sprechen zu können.

Grundsätzliche Fragen zum Workshop-Aufbau

Sollen Sie Mädchen und Jungs trennen, um über die Pubertät und Menstruation zu sprechen?

Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten! Es kann von Vorteil sein, intime Themen in Runden zu besprechen, in denen sich Schüler_innen sicher und vertraut fühlen und das Gefühl haben, die anderen in der Gruppe teilen ihre Erlebnisse und Erfahrungen.

Aber Menstruation zu einem „Mädchentema“ zu machen, verstärkt die falsche Vorstellung davon, dass Perioden nur Personen betreffen, die weiblich sozialisiert sind und auch allein deren Verantwortung sind.

Menstruation bleibt oft ein Geheimnis, besetzt mit Berührungängsten, wegen denen Kinder und Jugendliche nicht offen und frei darüber lernen können. Informationen sollen für alle zugänglich sein. Nicht nur, weil es für die Gesundheit von allen Menschen wichtig ist, Fertilität und Körperfunktionen zu verstehen, sondern auch, weil nicht alle Mädchen menstruieren werden, und nicht alle Menschen die menstruieren, Mädchen sind.

Schätzen Sie dazu Ihre Klasse selbst ein. Wir haben diesen Workshop für eine gemischte Gruppe konzipiert. Sie können aber auch problemlos einen zweiten Teil für menstruierende Menschen anbieten, damit sie unter sich sprechen und sich austauschen können.

Grundregeln für die Gruppe:

- Alle persönlichen Erfahrungen, die in der Gruppe geteilt werden, bleiben in dem geschlossenen Kreis. Fachinformationen zu Menstruation können aber sehr gerne weit und breit verteilt werden!
- Nichts darf über andere Schüler_innen gefragt oder gesagt werden. Nur von sich selbst oder generell über Menstruation und Körper sprechen.
- Keine Frage ist doof – es gibt die Möglichkeit, so etwas wie eine Fragebox für anonyme Fragen herumgehen zu lassen. Die Fragen können dann von der Workshopleitung vorgelesen werden.

Die Fragebox kann helfen, Schüler_innen die Chance zu geben deren eigenes Wissen einzubringen.

Was sollte Ihr Fokus als Lehrkraft sein?

- Menstruation enttabuisieren durch:
 - Fachlich korrekte Sprache und Wortwahl (inklusive Sprache)
 - Fachlich korrekte, altersgerechte Informationen

- Austausch ermöglichen
- Gehen Sie die Thematik Hands-On und kreativ an

Wie können Sie in Gruppen von Jugendlichen, die ganz unterschiedlich erzogen wurden und werden, Menstruation am besten enttabuisieren?

Um schamfrei über Körperfunktionen zu sprechen, wollen wir erst mal die Scham aus der Sprache loswerden!

Auf Deutsch gibt es viele Wörter für Genitalien oder Organe, die gegendert sind (z.B.: Gebärmutter, Muttermund) oder sogar das Wort „Scham“ beinhalten (z.B.: Schamlippen, Schamhaare). Es ist von Vorteil, wenn Sie lateinische Wörter (wie Labien, Vulva, Uterus) verwenden, um eine inklusive Sprache zu etablieren. Sie können folgende Methode verwenden, um Schüler_innen mit den lateinischen Begriffen vertraut zu machen:

- Mit ansprechenden Bildern arbeiten! Am Ende dieses Textes finden Sie dazu eine Ressourcenliste. Wir finden beispielsweise die Bilder in: „Cycling – A Guide to Menstruation“ von Laura Szumowski sehr gut geeignet!

- Fragen Sie die Gruppe nach allen Wörtern, die sie für unterschiedliche Körperteile im Genitalbereich kennen. Welche Wörter wollen Sie als Klasse benutzen? Erklären Sie den Schüler_innen, warum Sie die lateinischen Begriffe bevorzugen. Es ist völlig in Ordnung, wenn es auch für Sie manchmal peinlich ist, über diese Themen zu sprechen. Ihre Schüler_innen brauchen auch Ihre Authentizität. Sie können z.B. sagen:
→ „Manchmal werde ich auch rot im Gesicht wenn ich mit Euch über Menstruation rede. Aber ich will es trotzdem besprechen, weil mir wichtig ist, dass sich niemand für den eigenen Körper schämen muss!“
- Wenn Sie über ein Körperteil sprechen, welches die Klasse wahrscheinlich unter einem anderen Begriff kennt, sagen Sie erst den lateinischen Begriff, dann den bekannten Begriff. Danach wiederholen Sie den lateinischen Begriff, z.B.:
→ „Also hier seht ihr wie die Labien, also die Schamlippen, unterschiedlich groß sind. Die Labien können groß oder klein sein. Beides ist normal und gesund.“

→ „Im Uterus - das was oft „Gebärmutter“ genannt wird, bereitet sich die Uterusschleimhaut auf eine möglicherweise befruchtete Eizelle vor.“

Es ist leider auch so, dass wir oft Wörter verwenden, die viel mit Krankheit zu tun haben, um über Menstruation zu sprechen oder die implizieren, dass es irgendwie unhygienisch ist zu bluten. Sie können folgende Begriffe gegen akkuratere Begriffe austauschen:

- PMS (Prämenstruelles Syndrom) – Syndrome beschreiben Krankheiten. Etwas, das 85% der menstruierenden Menschen erleben ist keine Krankheit sondern eine Norm-Variation. Sagen Sie lieber: Prämenstruelle Beschwerden (PMB) oder Prämenstruelle Zeichen (PMZ)
- Hygieneartikel können besser als Menstruations-Pflegeprodukte oder Auffangmethoden beschrieben werden.

Wie können Sie inklusive Sprache verwenden?

Allen Menschen wird bei der Geburt ein Geschlecht zugeordnet. Manche Menschen sind damit zufrieden, andere aber nicht. Einige Menschen suchen sich selbst ein passendes Geschlecht aus. Es ist sehr wichtig, das selbstgewählte Geschlecht anzuerkennen und zu respektieren.

Trans: Personen, die nicht in dem Geschlecht leben, welches ihnen nach der Geburt zugewiesen wurde. „Wir verwenden trans als Adjektiv, da wir es als eine Eigenschaft betrachten, die Personen haben können.“ (zitiert aus: i-PÄD - F[uck]ten-Check)

Inter*: Menschen, die mit Geschlechtsmerkmalen auf die Welt kommen, die nicht den typischen Vorstellungen von eindeutig männlich oder weiblich entsprechen.

Nicht-binär: „Leute, die sich weder (nur) dem männlichen noch (nur) dem weiblichen Geschlecht zuordnen wollen oder können.“ (zitiert aus: i-PÄD - Geschlechtliche Vielfalt in der Schule)

Achten Sie also darauf, in diesem Workshop inklusive Sprache zu verwenden. z.B. sagen Sie:

- Menstruierende Menschen statt Mädchen und Frauen
- Menschen mit Uterus statt Menschen mit einem weiblichen Körper
- Binden statt Damenbinden etc.

Jede Person macht ihre eigenen Erfahrungen mit Menstruation. Manche finden es super und empowernd (stärkend), manchen ist es egal, manche finden es richtig blöd. Das ist alles ok. Es ist wichtig, dass Sie als Pädagog_in das Gefühl vermitteln, dass jede Person die_der Expert_in des eigenen Körpers ist, auch wenn deren Erlebnisse dem gängigen Wissen widersprechen!

Was ist die Menstruation?

Generelle Informationen

Der Uterus bildet während des Zyklus eine Schleimhaut. Dies geschieht durch Östrogen (ein Hormon) und kann möglicherweise ein Einnistungsplatz für eine befruchtete Eizelle sein. Wenn keine Befruchtung stattfindet, löst sich die

Eizelle auf. Zwei Hormone (Östrogen und Progesteron) fallen rasch ab. Durch diesen Hormonentzug wird der Uterus dazu stimuliert, die Schleimhaut abzustößen – dies ist die Menstruationsblutung.

Die Blutung läuft durch den Zervix und die Vagina ab. Es dauert normalerweise zwischen 2-7 Tagen, bis das Blut komplett abgelaufen ist. Wenn die Menstruation am stärksten ist, ist die Blutung meist relativ dickflüssig und hell- bis dunkelrot. Es können sich auch Koageln bilden (zu Klumpen geronnenes Blut). Zu Beginn und am Ende der Menstruation ist das Blut eher weniger und bräunlich.

Insgesamt gehen während der Menstruation nur 3-6 Esslöffel Blut ab. Es kann euch wie mehr vorkommen.

Wer bekommt eine Periode und wann?

Für Menschen mit einem Uterus ist es typisch, die erste Menstruation („Menarche“) zu bekommen, wenn sie zwischen 9-16 Jahre alt sind - nach Beginn der Pubertät.

Der Zyklus ist oft in den ersten paar Jahren unregelmäßig. Für manche Menschen bleibt es so, bei anderen pendelt es sich sein.

Den Zyklus verstehen

Wenn eine Person weiß, was für den eigenen Körper normal ist, kann es eine Form von Selbstermächtigung sein, den eigenen Zyklus zu verstehen und es kann einer Person helfen gesund zu bleiben. Für manche kann es wichtig sein, dem eigenen Zyklus zu folgen, um einschätzen zu können, wann als nächstes eine Periode, Ovulation oder PMB zu erwarten ist. Es hilft zum Beispiel auch dabei, um rechtzeitig mit Menstruations-Pflegeprodukten vorbereitet zu sein. Aber es kann auch einfach cool sein zu wissen, wann die Ovulation oder PMB zu erwarten sind.

Eine durchschnittliche Zyklusdauer ist 28 Tage, mit einer Bandbreite von 21-45 Tagen. Jeder menstruierende Mensch hat einen individuellen Zyklus.

Zyklus Ablauf

Die erste Hälfte des Zyklus kann in der Länge variieren:

Tage 1-7:

Menstruation

→ *Laune und Stärken:*

Meistens fühlen sich Menschen schlapp und können nicht so gut schlafen. Manche Menschen haben schmerzhafte Krämpfe im Rücken und Unterleib. Menschen können in dieser Phase besonders gut die Körpersprache und Emotionen von anderen lesen.

Tage 9-16:

Ganz viele Follikel (kleine Stellen in den Ovarien, in denen Eizellen gebildet werden) fangen an zu wachsen. Mit der Zeit werden manche resorbiert. Am Ende bleibt nur EINS (selten zwei), das ganz groß ist (kann halb so groß wie das ganze Ovar sein!) übrig, mit einer reifen Eizelle drin. Dieses Follikel schüttet Östrogen aus. Östrogen sorgt dann dafür, dass die Uterusschleimhaut eine dicke Schicht bildet und die Blutzufuhr zum Uterus steigt.

→ *Laune und Stärken:*

Menschen fühlen sich zunehmend energetisch, optimistisch und motiviert. Das Gedächtnis ist klarer. Dies ist für manche eine gute Zeit um Sport zu machen, zu lernen, oder Zeit mit Freund_innen zu verbringen.

Tage 14-20:

Ovulation, ein anderes Hormon („Luteinisierendes Hormon“), stimuliert den Eisprung – die Eizelle springt aus dem Follikel und wandert in die Eileiter - auf dem Weg zum Uterus. Manche Menschen können ihren Eisprung spüren, als leichtes bis starkes einseitiges Ziehen im Unterleib.

Das leere Follikel hat aber immer noch eine Aufgabe: Es fängt an, das Hormon Progesteron auszuschütten, das meistens den Eisprung von anderen Eizellen verhindert, und es schützt die Uterusschleimhaut.

Gut zu wissen:

Ungefähr 12-24 Stunden nach dem Eisprung, also während die Eizelle durch den Eileiter wandert, kann durch Spermien eine Befruchtung stattfinden.

Aber: Spermien können 5-7 Tage im Uterus und dem Eileiter überleben, was heißt dass die „Fertile Phase“ 5-7 Tage vor dem Eisprung anfängt, und 24 Stunden danach anhält. In dieser Zeit kann ein Mensch schwanger werden.

→ Laune und Stärken:

Manche Menschen fühlen sich besonders energetisch und sozial zu diesem Zeitpunkt des Zyklus. Andere merken, dass PMB-Symptome wie schlechte Laune

oder Nervosität zunehmen. Es kann richtig gut tun in dieser Phase Dehnungsübungen zu machen und gut auf die Ernährung zu achten, zum Beispiel mit einem Fokus auf Vollkornprodukte. Schlafen tut gut!

Der zweite Teil des Zyklus ist fast immer gleich lang (14 Tage).

Tage 17-21:

Entweder die Eizelle wurde befruchtet und findet eine gute Stelle im Uterus, um sich einzunisten und eine Schwangerschaft beginnt oder die nicht befruchtete Eizelle löst sich im Uterus auf.

Tage 25-29:

Die Östrogen- und Progesteronspiegel fallen langsam ab. Die Uterusschleimhaut hört auf zu wachsen und die erhöhte Blutzufuhr zum Uterus fällt wieder ab.

→ *Laune und Stärken:*

Viele Menschen fühlen sich in diese Phase leichter genervt, traurig oder überfordert. Kuscheln mit Freund_innen kann richtig gut tun. Die Lust auf Zucker steigt manchmal, aber auch Blähungsgefühle können sich bemerkbar machen. Manche haben sensible oder schmerzhaftes Brustgewebe.

Manche Tees können helfen, sowie B6, Vitamin D-, kalzium- und magnesiumreiches Essen. Viele Menschen schlafen in dieser Phase besonders gut!

Tage 28-32:

Durch den Hormonentzug wird der Uterus dazu stimuliert, die Schleimhaut loszuwerden. Diese Schleimhaut läuft aus der Vagina raus. Der neue Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung!

Wie könnt ihr euren Zyklus verfolgen?

Es gibt mittlerweile ganz praktische „Zyklus-Tracking Apps“ für Handys (z.B. Clue etc.). Aber viele Menschen benutzen auch eine Notiz im eigenen Papierkalender oder in einem kleinen Kalender für den Geldbeutel. Es ergibt Sinn, mindestens den ersten Tag der Menstruation zu notieren, aber Mensch kann viele weitere Infos notieren (z.B. Ovulation, Laune, PMS Zeichen etc.)

Wichtig:

- Fast alle Menschen, egal welchen Geschlechts, haben im Körper ab der Pubertät einen Hormonzyklus, auch wenn sie nicht menstruieren. Es kann sein, dass wenn du deine Energie, Laune, Heißhunger, und Produktivität

für ein paar Monate beobachtest, du auch ohne Regelblutung einen Zyklus wahrnimmst!

- Jede Person erlebt den eigenen Zyklus anders. Beobachte, was dir gut tut. Aber bei manchen Menschen sind die Variationen von Launenschwankungen und der typischen PMB-Zeichen unerträglich – sie haben jeden Monat schwere Depressionen, fühlen sich dysphorisch (PMDD) oder haben so starke Schmerzen, dass sie nicht in die Schule gehen können (z.B. bei Endometriose). Es ist wichtig mit einer_einem Gynäkolog_in zu sprechen, der_die respektvoll und vertrauenswürdig ist, falls du merkst, dass dein Zyklus in der Form, in der er stattfindet, für dich nicht erträglich ist! Auch bei sehr leichten Blutungen, sehr starken Blutungen oder länger ausbleibenden Blutungen ist es wichtig, mit deiner_deinem Gynäkolog_in zu sprechen.
- Auch wenn dein Zyklus sehr regelmäßig ist, kann er von Monat zu Monat unerwartet durch Stress, Schlafmangel, Ernährung, oder verliebt sein etc. beeinflusst werden und länger oder kürzer sein. Deswegen ist es wichtig, immer davon auszugehen, dass du beim Sex schwanger werden könntest und dich daher zu schützen.

Auffangmethoden

Pro und Kontra

Hier macht es Sinn entweder während des Gesprächs Exemplare umhergehen zu lassen oder tolle Bilder zu zeigen. Nochmal sind hier die Bilder von Laura Szumowski sehr empfehlenswert!

Es gibt mittlerweile viele Optionen wie eine Person während der Menstruation das Blut auffangen kann! Und es kann Spaß machen zu gucken, welche Methode oder Methoden gut zu einer_einem passen!

„Welche Methoden kennt ihr?“ Sammeln Sie, was die Schüler_innen nennen. Gehen Sie auf möglichst viel davon ein. Hier sind ein paar Auffangartikel aufgelistet.

Binden/Slipinlagen

Vorteile – Einfach zu verwenden, werden nicht in den Körper eingeführt (was sich für manche Menschen mit Krämpfen besser anfühlt), wegwerfbar, überall zu kaufen.

Nachteile – Können verrutschen, schlecht für die Umwelt (wobei **Stoffbinden** angenehm und wiederverwendbar sind!), machen manche Menschen anfälliger für Pilzinfektionen.

Tampon

Vorteile – Getragen in der Vagina, wenn sie richtig sitzen sind sie gar nicht spürbar, möglich schwimmen und Baden zu gehen, sehr effektive Auffangmethode bis sie voll sind (können nicht leicht verrutschen), sind überall erhältlich.

Nachteile – Machen für manche Menschen deren Krämpfe stärker. Die typischen OBs sind gebleicht, was nicht so toll für den Körper ist (es gibt auch ungebleichte zu kaufen), sind für manche Menschen nicht so leicht einzuführen, nicht so toll für die Umwelt (dürfen nie in die Toilette geworfen werden!).

Menstruationsschwämme

Vorteile – Werden wie ein Tampon getragen, angenehm, die Menstruationsschwämme sind wiederverwendbar, nicht schädlich für den Körper.

Nachteile – Manchmal nicht so leicht auszuwringen in öffentlichen Toiletten. Müssen am Anfang jeder Mens ausgekocht werden ODER du benutzt die wegwerfbaren Softtampons, die aber nicht so gut für die Umwelt sind.

Menstruations-Unterhose

Vorteile – Sehr leicht zu benutzen wie eine normale Unterhose, können mittlerweile mehr Blut halten, umweltfreundlich.

Nachteile – Müssen möglicherweise mehrmals am Tag gewechselt werden, sind etwas teuer (dafür aber wiederverwendbar), sind nicht überall erhältlich.

Menstruations-Tassen

Vorteile – Körper-safe aus Silikon, können viel Blut auffangen und müssen deswegen seltener entleert werden (aber mindestens alle 12 Stunden), mittlerweile fast überall erhältlich, wiederverwendbar.

Nachteile – Die Nutzung erfordert am Anfang ein bisschen Übung. Sie sind für manche Menschen spürbar wenn sie zu tief sitzen, müssen jeden Monat ausgekocht werden.

Wusstest du:

- Viele Menschen benutzen Auffangmethoden in der Kombination (z.B. eine Mens-Tasse mit einer Mens-Unterhose als Back-Up) oder unterschiedliche Methoden zu unterschiedlichen Phasen der Blutung (z.B. eine Stoffbinde am 1. und 2. Tag der Blutung wegen starker Krämpfe, danach Tampons).
- Lies die Packungsbeilagen von wegwerfbaren Binden und Tampons aufmerksam – sie sind manchmal parfümiert, was bei vielen Menschen Pilzinfektionen auslösen kann. Benutze nie

parfümierte Produkte im Genitalbereich!! Der Geruch von Mens-Blut ist für Menschen um dich herum nicht riechbar, auch wenn du den Geruch merkst, wenn du deine Binden/Tampons wechselt. Es ist normal und gesund.

Möglicher Ablauf eines Workshops:

1. Warm-Up-Übung

(Gerne etwas mit viel Bewegung)

2. Fragebox erklären

Geben Sie sie herum während des Workshops oder stellen Sie sie irgendwo hin, wo alle dran vorbeikommen.

3. Anatomie als Suchspiel

Nehmen Sie Bilder von der typischen Anatomie einer Person mit Uterus und lassen Sie die Schüler_innen versuchen, sie zusammen zuzuordnen und zu benennen. Nachdem alles an der passenden Stelle ist, sprechen Sie kurz über die Funktionen dieser Organe mit den richtigen Begriffen. Je nach Gruppe können Sie auch an dieser Stelle Wörter für die Körperteile sammeln und als Gruppe aussuchen wie sie alles

benennen wollen, wobei Sie als Lehrkraft versuchen so viel wie möglich die lateinischen Begriffe selber zu verwenden.

→ Es ist zum Beispiel für Ihre Gruppe vielleicht am wenigsten peinlich selber „Mumu“ zu sagen, und das ist ok. Sie nennen sie trotzdem Vulva.

Wichtige Anatomie:

* Uterus * Ovarien * Eileiter * Blase * Vagina * Zervix *
Vulva * Labien * ganze Klitoris * Urethra * Vaginal
Eingang * Rektum *

4. Vielfalt Thematisieren

Gezeichnete Bilder von unterschiedlichen Vulven anschauen (The Vulva Gallery – s. Anhang, bei Bücher) – besprechen wie viel Vielfalt es gibt bei Menschenkörpern und dass wir gleichzeitig vieles gemeinsam haben. Sie können als Lehrkraft auch besprechen wie schädlich es sein kann für Menschen das Gefühl von der Gesellschaft zu bekommen, sie sind nicht ok und schön so wie sie sind.

- Kleine Pause -

5. 4-Ecken-Spiel

Abhängig von der Gruppe könnte es gut passen, das 4-Ecken-Spiel als Einstieg zu benutzen. ABER: Seien Sie vorsichtig, keine Fragen zu stellen die intim sind und eine Person möglichst „outen“ könnten.

Vermeiden Sie Fragen wie:

→ „Wann habt ihr angefangen zu menstruieren?“ oder
„Welche Auffangmethode benutzt ihr?“

Gute Fragen können z.B. über generelles Wissen oder Biologie oder Neugier sein. Beispiele:

→ „Wie viel blutet man typischerweise während eines Menstruationszyklus?“

Ecke A) Einen Teelöffel voll

Ecke B) Einen Liter

Ecke C) Eine Tasse voll

Ecke D) 3-5 Esslöffel“

→ Oder „Ich möchte mehr über _____ erfahren.“

Ecke A) Anatomie

Ecke B) Was die Menstruation ist

Ecke C) Was bei PMB hilft

Ecke D) Menstruationsauffangmethoden“

6. Gerücht oder Wahrheit über Menstruation

Kann als Spiel besprochen werden – z.B.:

Du kannst nicht schwimmen oder baden gehen wenn du deine Tage hast.

Falsch – Geh gerne schwimmen oder baden. Im Schwimmbad ist es wichtig, dabei einen Tampon oder eine Menstasse zu tragen, da Binden leider zu nass werden. Zu Hause beim Baden kannst du alles weglassen, wenn du magst. Nur eine kleine Menge Blut wird in der Badewanne rauskommen.

Ein Tampon kann in dir verloren gehen.

Falsch – Tampons bleiben in der Vagina – sie werden von dem geschlossenen Zervix zurückgehalten. Es ist wichtig, sie alle 8 Std oder wenn sie voll sind, raus zu nehmen.

Es kann gefährlich sein, wenn eine menstruierende Person Sport macht/essen für andere Menschen kocht/in die Sauna geht.

Falsch – Menschen können während der Mens alles machen was ihnen gut tut.

Und Menschen sind während der Mens nicht für andere gefährlich. Es kann sein, dass solche Gerüchte verbreitet wurden von Menschen, die menstruieren, um während der Menstruation eine Chance zu erhalten, sich auszuruhen und eine Pause von harter, körperlicher Arbeit zu bekommen. Oder sie wurden von nicht-menstruierenden Menschen ausgedacht. Auf jeden Fall sind sie falsch. Die Periode ist weder eklig, dreckig, noch gefährlich!

Du kannst auch während deiner Menstruation schwanger werden.

Wahr – Du kannst unerwartet eine Ovulation während der Periode haben, bzw. Spermien vom Sex während der Periode können 5-7 Tage lang überleben und eine spätere Ovulation erwischen.

7. Gruppenarbeit

Die Klasse soll zwei Gruppen bilden, bzw. Sie sortieren die Schüler_innen in zwei Gruppen. Es ist toll, wenn eine Lehrkraft in jeder Gruppe mit dabei sein kann.

Gruppe 1: Spielen

Alle Auffangmethoden auspacken und mit Wasser ausprobieren wie sie funktionieren.

Abhängig vom Gruppenalter auch gerne mit Farbe und Glitzer bemalen, bzw. drauf schreiben.

Was auch immer die Schüler_innen machen wollen, um sich mit diesen Produkten anzufreunden. Die Idee ist auch, dass Menschen, die nicht menstruieren werden, durch diese Übung Berührungsängste loswerden können.

Es ist egal, wenn es in der Gruppe auch relativ wild wird. *Es gilt die Regel: Es wird nichts über andere Personen in der Gruppe gesagt.*

Für ältere Gruppen gibt es folgende Möglichkeiten :

- Tees für die Menstruation zusammen zu stellen, um sie selber zu benutzen oder zu verschenken.
Gute Kräuter sind:
 - Gegen PMB – Eisenkraut, Frauenmantel, Brennnessel, Lavendel, Kamille
 - Gegen Regelschmerzen – Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Brennnessel, Salbei, Schafgarbe, Eisenkraut, Hirtentäschel, Himbeerblätter, Pfefferminze
 - Tee für gute Laune – Lindenblüten, Mariendistel, Rosmarin, Ringelblume, Zitronenmelisse

- Menstruations-Pflegeprodukte-Körbe basteln für die Toiletten in der Schule (Es kann auch eine Diskussionsgruppe sein, zu der Frage: „Warum ist es wichtig, dass alle Zugang zu Menstruations-Pflegeprodukten haben?“)
- Unterricht zusammen planen für eine jüngere Schulklasse, um sie über Menstruation aufzuklären (Bonus: und dies dann auch tun!)

Gruppe 2: Menstruations-Taschen

Diese Gruppe bekommt kleine Beutel, um sie mit Menstruations-Pflegeprodukten aufzufüllen. Die Idee hierbei ist, Selbstvorsorge und Vorfreude über die Menstruation zu erwecken und zu üben.

Die Taschen können die Teilnehmer_innen für sich selber, oder für ein_e Geschwisterkind/Freund_in/Elternteil basteln. Sie können ihre Taschen mit ihren kleinen Menstruationskalendern, Binden, extra Unterhosen, Feuchttüchern, Menstee, Schokolade, gut riechender Handcreme, etc. packen und mitnehmen. Wenn sie nicht menstruieren werden, können sie trotzdem eine Selbstpflege-Tasche für sich mit Tee, Schokolade, Handcreme füllen.

Für die, die jetzt schon ihre Menarche, also der Zeitpunkt der ersten Blutung, hinter sich haben, können sie alles sofort bei der nächsten Menstruation benutzen. Die, die noch darauf warten, können es entweder immer in der Tasche haben oder an einem speziellen Ort lagern, um gut darauf vorbereitet zu sein.

8. Frage/Austausch Runde

Die Fragebox wird entleert. Mit dem Wissen aus dem Workshop, können die Fragen nun gemeinsam als Gruppe beantwortet werden. Auch provokative Fragen sind gut! Es ist eine Chance für die Gruppe einen Umgang mit einem Thema, welches als peinlich betrachtet wird, zu lernen. Durch eine entspannte Atmosphäre, Wärme, Humor und gut gesetzte Grenzen der Lehrkräfte, können die Teilnehmer_innen eine intime Thematik anders wahrnehmen. Weitere Fragen können auch offen in der Runde besprochen werden.

→ Abschluss: Ressourcen bereitstellen bzw. für die Klasse auflisten!

Über die Autorin:

Hi, ich bin **Imogen** (meine Pronomen sind sie/ihr). Ich komme ursprünglich aus den USA und wohne seit 2007 in Berlin. Ich bin Hebamme in einer Hausgeburts-Kollektiv, was sich auf der Begleitung von queeren und trans Menschen fokussiert. Menschen während des transformativen Prozesses Eltern zu werden zu unterstützen ist für mich ein Weg für Social Justice zu arbeiten. Vor meiner Ausbildung zur Hebamme, habe ich mein Master in Gender and Public Health in Berlin bekommen. Wie alle Menschen Zugang zur Gesundheitswissen und Ressourcen finden können ist für mich ein wichtiges Thema.

Ich bin weiß, cis, und queer. Ich spreche Englisch als erste Sprache und Deutsch als zweite.

Materialien:

Clue Menstruations App

<https://vulvani.com/en/learning-about-periods-and-the-menstrual-cycle-with-games>

Websites:

<https://de.lunette.com/pages/deine-periode>

Bücher:

A Celebration of Vulva Diversity

<https://www.thevulvagallery.com/>

Rot ist doch Schön – Lucia Zamolo

Cycling - Guide to Menstruation von Laura Szumowski

Period - Natalie Byrne

Period Power: A Manifesto For The Menstrual Movement! – Nadya Okamoto

→ Leider sind noch nicht so viele Bücher auf Deutsch inklusiv.