

Wäre alles anders gekommen,
wenn du
am ersten Tag deiner
ersten Menstruation
von deiner Mutter
einen Blumenstrauß
bekommen hättest
und sie mit dir
Essen gegangen wäre
und dich danach
zum Ohrlochstechen mit
zum Juwelier genommen hätte,
wo dir dein Vater deine ersten
Ohrringe geschenkt hätte
und ihr dann mit deinen
Freundinnen und den
Freundinnen deiner Mutter
deinen ersten Lippenstift
gekauft hättet und danach
zum ersten Mal ins Frauenhaus
gegangen wärt,
um vom Wissen der Frauen
zu erfahren?



Wäre alles anders gekommen?



Hebammenpraxis
Monika Kirschner

Tel 0711 - 37 54 82
praxis@hebamme-es.de
www.hebamme-es.de

Mondring

Menarche und Menstruation -
ein Mädchen wird Frau
Klasse 5 - 6

Venus online

sexualpädagogisches Konzept
für Mädchen Klasse 7 - 9

Wandeljahre Wechselzeit

Menstruation und Wechseljahre -
eine ganzheitliche Betrachtung

Mondring



Menarche und Menstruation
- ein Mädchen wird Frau

Liebe Mädchen,
liebe Eltern, liebe LehrerInnen,

nur wenige Frauen heute wissen das Datum ihrer ersten Menstruation, aber fast alle haben im Gedächtnis, wie sie sich dabei gefühlt haben und wie das Ereignis in der eigenen Familie aufgenommen wurde.

Bis heute wird über einen natürlicher Vorgang wie die Monatsblutung meist schamhaft geschwiegen und die Mädchen werden mit dem Tag der Tage allein gelassen. Aber reichen Biologie und Binden aus, um dieses wichtige Ereignis positiv zu erleben?

Für das weibliche Selbst- und Körperbild eines heranwachsenden Mädchens macht es einen großen Unterschied aus, ob ihre Blutung mit Tabus, Unbehagen und Schmerz belegt oder Menstruation als Zeichen weiblicher Stärke sowie gesunden Wachstums verstanden wird - zwei gute Gründe zu feiern.

Weibliches Selbstbewußtsein zu entwickeln hilft dem heranwachsenden Mädchen, mit den körperlichen und seelischen Turbulenzen der Pubertät besser klar zu kommen und auch Nein zu sagen, solange es sich mit Sexualität überfordert fühlt.

Ein Menarchefest oder ein Mondring als Geschenk zur ersten Menstruation stellen die Einmaligkeit der Menarche in den Mittelpunkt und fördern dadurch eine positive Identität mit dem eigenen weiblichen Rhythmus.

Sie signalisieren dem Mädchen - wir sind stolz auf dich als heranwachsende Frau!

Monika Kirschner

Mondring - AG

für	Mädchen ab Klasse 5
Thema	Menstruation und Vorbereitung auf die erste Menstruation
Ort	Schule
Dauer	3 - 4 Nachmittage, jeweils ca. 1,5 Stunden
Kosten	€ 20,00 pro Mädchen Bitte einen roten Ordner und Schreibzeug mitbringen

weitere Informationen

Tel 0711 - 37 54 82
Fax 0711 - 31 08 193
praxis@hebamme-es.de

www.hebamme-es.de

Menstruation als Schwelle zur Frau

körperliche und seelische Veränderungen
Zyklus als Blüte des Lebens

Umgang mit Binden und Tampons

Monatshygiene in der Werbung, von Tabus, dummen Witzen und falschen Vorstellungen

Beschwerden an den Tagen

oder - der Schmerz beginnt im Kopf
Rezepte, Übungen, Massagen, damit Regelschmerzen nicht zur Regel werden

Menstruation in Mythen und Märchen

vom Feuer speienden Drachen zur Mondgöttin, warum die Zahl 13 heilig ist, und für Dornröschen eine Unglück bringende Fee

Menstruation, die eigene Energie entdecken

Bedeutung und Umgang früher und heute
Zyklus und Rhythmus in der Natur

Menstruation, das natürliche Zeitmaß

von Meter, Monat, Maß und Messung,
vom Mondkalender zum Sonnenkalender

Menarchefest

Initiationsriten anderer Völker
Mondpatin und Mondring
Lippenstift und Schminke als moderne Formen der Initiation

Umfangreiches Skript mit Tipps aus der Kräuter- und Naturheilkunde, Aromatherapie, Yoga, Akupunktur, Reflexzonenmassage, etc...

Anregungen für ein **Menarchefest** sowie **Literaturtipps** und Infos für die Eltern