



# Hast du schon mal von der Periode gehört?

Mädchen bekommen zwischen 10 und 14 Jahren die erste Regelblutung. Das ist die Periode. Manche bekommen sie früher, manche später. Was das genau das ist, findest du in dieser Bildgeschichte heraus!

**Mädchen aufgepasst:** Wenn du deine Periode bekommst, gibt es viele Dinge, die dir helfen. Binden nehmen das Regelblut auf. Du klebst die Binde in deine Unterhose. Nach ein paar Stunden nimmst du sie raus und wirfst sie in den Mistkübel. Dann nimmst du eine neue Binde. Tipps und Tricks gibt's in der Bildgeschichte.

**Jungs aufgepasst:** Du bekommst zwar keine Periode. Es ist trotzdem wichtig, dass du darüber Bescheid weisst. So verstehst du besser, wie es Mädchen geht und kannst sie besser unterstützen. Ein paar Tipps findest du in der Bildgeschichte. Manchmal hilft auch einfach ein nettes Wort.

Wenn ihr mehr wissen wollt, fragt doch eure Eltern, eure Lehrerin oder euren Lehrer. Sie helfen euch bestimmt sehr gerne.

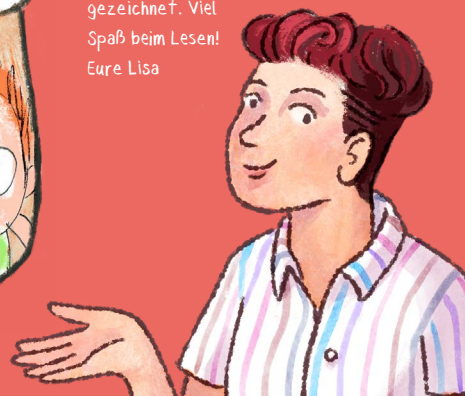
**Und denkt daran: Die Periode ist nichts Peinliches. Sie gehört zum Aufwachsen dazu. Mädchen dürfen sich dabei ganz wohlfühlen.**

# Spione im Baumhaus





Diese Geschichte haben neugierige Mädchen und Jungs einer 4. Klasse Volksschule aus Wien für euch gezeichnet. Viel Spaß beim Lesen!  
Eure Lisa



# Liebe Eltern, liebe Pädagog\*innen!

Viele Mädchen bekommen ihre erste Regelblutung schon sehr früh: 6 % der Mädchen haben ihre erste Regelblutung schon vor dem 10. Geburtstag. Viele Mädchen sind zunächst verunsichert. Kinder sind von Natur aus neugierig und stellen viele Fragen. Deshalb brauchen sie klare Antworten.

Mit dieser Bildgeschichte wollen wir allen Kindern – Mädchen und Burschen – spielerisch Wissen rund um die Periode in die Hand geben. So lernen sie, dass die Periode ein natürlicher Teil des Lebens ist. Niemand muss sich dafür schämen.

Bilder und Inhalte wurden gemeinsam mit Kindern einer 4. Klasse Volksschule in Wien gestaltet. Es geht um Fragen, Sorgen und Gefühle rund um die Periode. Ziel ist, dass Kinder offener darüber reden können und Mädchen und Burschen einander besser verstehen. Das Institut für Sexualpädagogik und die Zeichenfabrik begleiteten das Projekt fachlich. Die Bildgeschichte kann im Unterricht eingesetzt werden und zu Hause zu guten Gesprächen anregen.

## So können Sie unterstützen:

- Sprechen Sie offen über die Periode.
- Beantworten Sie Fragen so gut wie möglich, auch wenn Sie selbst unsicher sind.
- Zeigen Sie, wie man eine Binde benutzt.
- Liebe Eltern: Geben Sie Ihrem Kind immer eine zusätzliche Binde in die Schule mit.

Ein großes Dankeschön an die Ganztagschule Rzehakgasse – die grüne Schule im 11. Wiener Gemeindebezirk – für ihr Engagement und die schöne Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen

**Kristina Hametner**

Leitung Wiener Programm für Frauengesundheit

## IMPRESSUM

**Medieninhaberin & Herausgeberin**  
Wiener Programm für Frauengesundheit  
Strategische Gesundheitsversorgung Stadt Wien

**Für den Inhalt verantwortlich**  
Kristina Hametner Leiterin Büro Wiener  
Programm für Frauengesundheit

**Projektleitung & Redaktion**  
Denise Schulz-Zak, Daniela Thurner  
**Künstlerische Gestaltung:** Monika Ernst  
**Coverzeichnung & Bildgeschichte:** Gezeichnet  
von Kindern der GTVS Rzehakgasse, 1110 Wien  
**Druck** Stadt Wien – Druckerei  
**Stand** 2025