

Pippa checkt alles

Fairplay für die erste Regel



**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

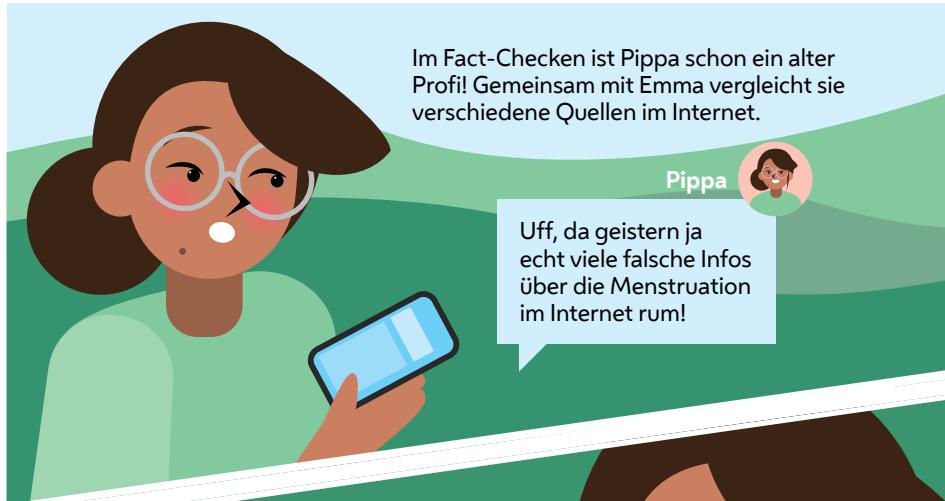
Denise Schulz-Zak, Daniela Thurner
Illustration & Layout: Monika Ernst
Text: Lenz Mosbacher
Inhaltliche Ideen und Anregungen:
Besucher*innen flash Mädchencafe
Druck: Stangl Druck
Stand 2025



Doch heute Nachmittag läuft
alles schief. Ihr Team verliert
schon wieder das Match!







Später, bei Pippa zuhause ...







Wenn du Fragen bei deiner Periode hast, kannst du dich immer bei uns melden! Auch als Vater habe ich mich natürlich über das Thema informiert – die Gesundheit meiner Kinder geht mich genauso an wie eure Mutter!

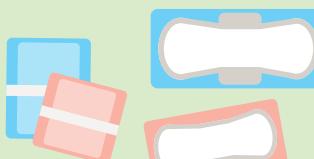


Wenn es bei dir soweit ist: Im Badezimmer gibt es immer einen Vorrat an Tampons und Binden.

Die kannst du jederzeit verwenden, Pippa. Natürlich auch deine Freundinnen, wenn sie bei uns zu Besuch sind.



Es gibt verschiedene Hygieneartikel für die Periode. Viele Mädchen benutzen Binden. Die klebt man einfach in die Unterhose.

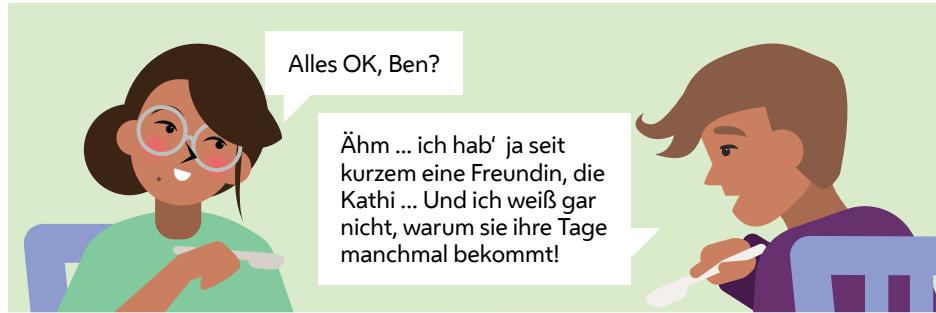


Später verwenden Mädchen auch gerne Tampons. Die gibt es in verschiedenen Größen. Man führt den Tampon in die Vagina ein und dort fängt er das Menstruationsblut auf.

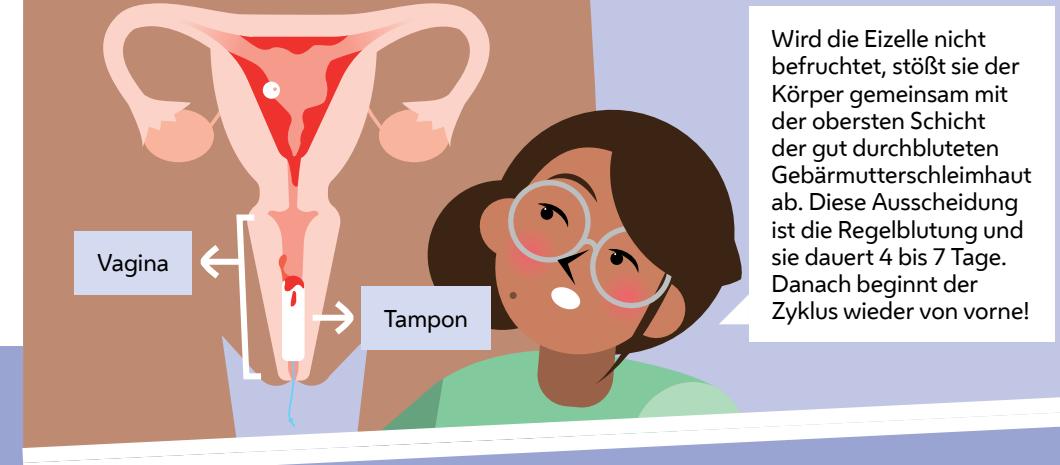
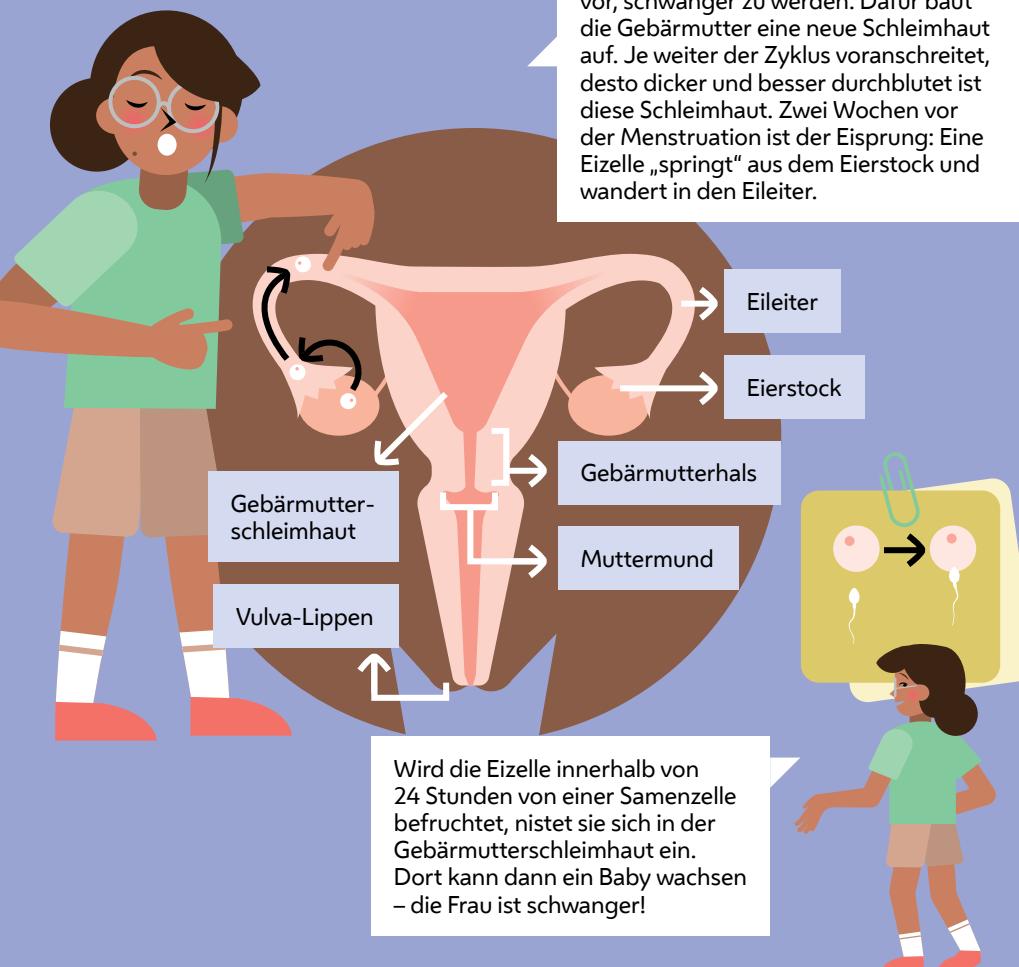


Dann gibt es noch Menstruationsunterwäsche. Das sind besonders dichte Unterhosen, die man selbst waschen und viele Male verwenden kann.

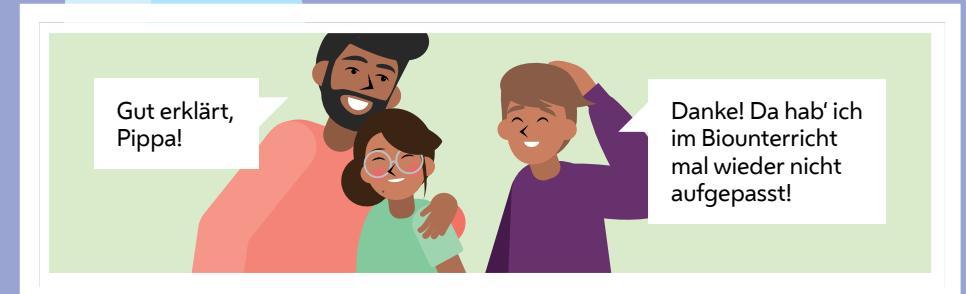
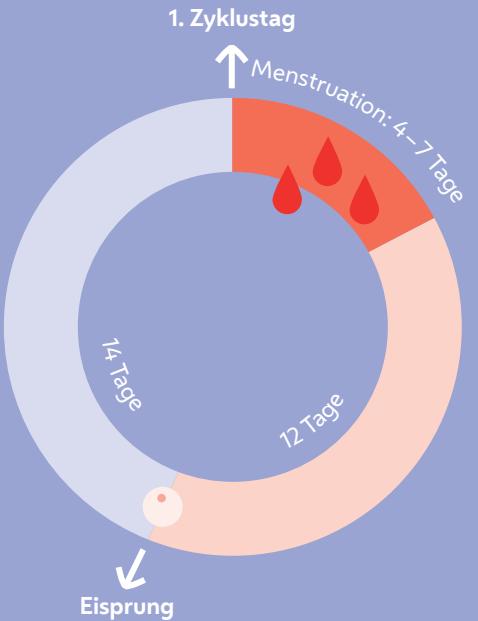


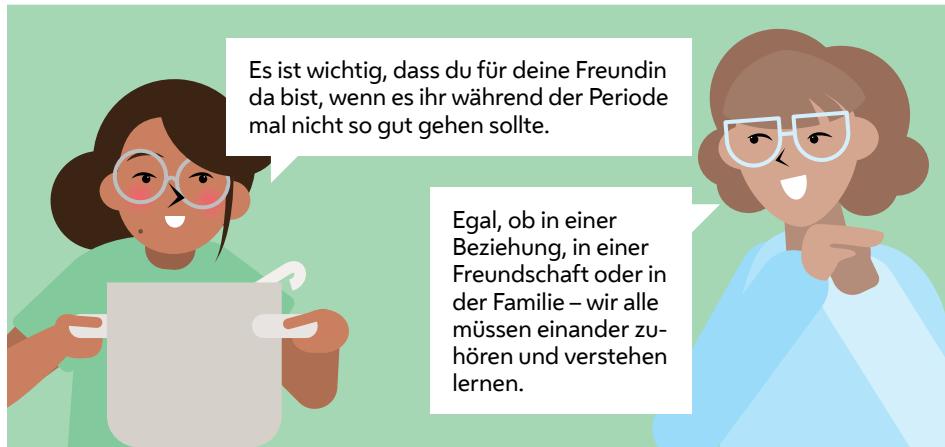


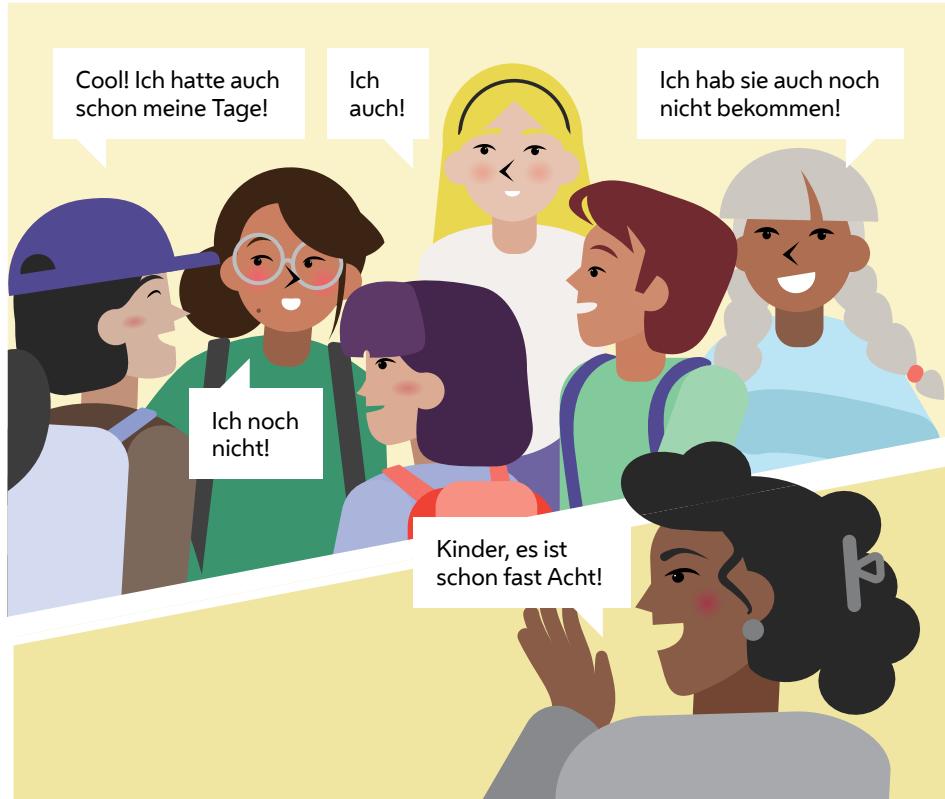
Das ist Pippas Moment! Gemeinsam mit Emma hat sie sich heute Nachmittag gut über den weiblichen Zyklus informiert.



Der Zyklus kann verschieden lang dauern, meist zwischen 21 und 35 Tage. Hier ein Beispiel für einen Zyklus mit 26 Tagen. Bei jungen Mädchen können die Abstände zwischen den Perioden unregelmäßig sein.







Nach dem Unterricht ist die Stunde des großen Basketball Matches gekommen! Emma ist heute natürlich wieder dabei.



Und auch Ben spielt mit! Er hat Kathi, seine neue Freundin, mitgebracht – sie wird das Team anfeuern. Endlich ist Pippas Truppe komplett.

Leute! Heute werden wir gewinnen!



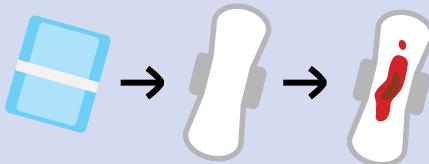
Pippa und ihr Team dribbeln, passen und schießen sich durchs Match. Am Spielfeld und im Leben unterstützen sie sich gegenseitig und sind füreinander da. Nur so werden sie den ersehnten W.G.B.C. Pokal holen!



MEIN KLEINES MENSTRUATIONS-LEXIKON

Binden:

Binden sind Einlagen, die du in die Unterhose klebst. Dort nehmen sie das Menstruationsblut auf. Nach dem Tragen kommt die Binde in den Mist. Du brauchst mehrere Binden während deiner Menstruation.



Eileiter, Eierstöcke und Eisprung:

Die Eierstöcke sind wichtige Organe im Körper von Frauen. Jede Frau hat 2 Eierstöcke. Die Eierstöcke haben 2 Aufgaben: Sie speichern die Ei-Zellen und sie stellen Hormone her. Hormone sind wichtige Botenstoffe im Körper. Jedes Monat passiert etwas Besonderes: Eine Eizelle wird reif. Dann verlässt sie den Eierstock. Das nennt man: Eisprung. Danach nimmt der Eileiter die Eizelle und bringt sie zur Gebärmutter.

Endometriose:

Endometriose ist eine Krankheit. Bei Endometriose wächst Gewebe, wo es nicht hingehört. Zum Beispiel außerhalb der Gebärmutter. Das Gewebe ist ähnlich wie die Gebärmutterhaut. Das kann starke Schmerzen machen. Die Schmerzen sind im Bauch und auch im Rücken.

Gebärmutter:

Die Gebärmutter ist ein Organ. Sie sieht aus wie eine umgedrehte Birne. Die Gebärmutter hat eine Schleimhaut, die sich jedes Monat auf eine Schwangerschaft vorbereitet. Gibt es keine Schwangerschaft, löst sich die Schleimhaut ab und kommt als Menstruationsblutung durch die Vagina heraus. Gibt es eine Schwangerschaft, wächst das Baby in der Gebärmutter.

Hygieneprodukte:

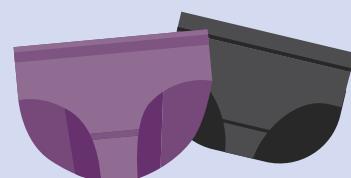
Das sind verschiedene Hilfsmittel, die das Menstruationsblut auffangen. Es gibt welche, die nur einmal verwendet werden können und dann weggeworfen werden. Das sind Binden, Tampons und Soft-Tampons. Es gibt auch welche, die öfters verwendet werden können und damit besser für die Umwelt sind, weil weniger Mist entsteht. Das sind Stoffbinden, Menstruationsunterwäsche und Menstruationstassen. Alle Hygieneprodukte musst du regelmäßig wechseln. Du kannst entscheiden, welches Hilfsmittel für dich am besten passt.

Menstruation:

Die Menstruation ist die Blutung aus der Vagina. Das passiert, wenn sich die Gebärmutterhaut ablöst. Mädchen und Frauen bekommen die Menstruation jedes Monat. Sie wird auch Regel, Periode, Tage, Erdbeerwoche genannt. Die Menstruation ist ganz natürlich. Die Menstruation dauert unterschiedlich lange. Meistens sind es 4 bis 7 Tage. Die Menstruation ist mal stärker, mal schwächer.

Menstruations- oder Periodenunterwäsche:

Das sind Unterhosen, die wie eine Binde funktionieren. Das Blut wird aufgesaugt und nach dem Tragen wird die Unterhose gewaschen. Du brauchst mehrere Menstruationsunterhosen während deiner Menstruation.



Menstruationstasse:

Menstruationstassen sind kleine, biegsame Becher. Du schiebst eine Menstruationstasse in die Vagina. Dort fängt sie das Menstruationsblut auf. Dann leerst du das Blut in das Klo und reinigst die Menstruationstasse. So kannst du die Menstruationstasse gleich wieder verwenden.

Menstruations-Zyklus:

Der erste Tag eines Zyklus ist der erste Tag der Menstruation. Der letzte Tag des Zyklus ist der Tag vor der nächsten Menstruation. Der Zyklus kann unterschiedlich lange dauern. Meistens dauert der Zyklus zwischen 21 und 35 Tagen. Es ist normal, dass er nicht immer gleich lange dauert.

Soft-Tampon:

Ein Soft-Tampon ist ein kleiner Schwamm aus Schaumstoff. Du schiebst den Soft-Tampon in die Vagina. Dort fängt er das Blut auf. Ein Soft-Tampon hat keinen Faden, der beim Herausziehen hilft. Volle Soft-Tampons kommen in den Mist. Du brauchst mehrere Soft-Tampons während deiner Menstruation.

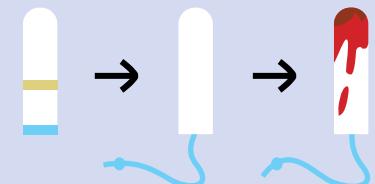


Stoffbinde:

Das sind Binden aus Stoff, die du in die Unterhose legst. Das Blut wird aufgesaugt und nach dem Tragen wird die Stoff-Binde gewaschen. Du brauchst mehrere Stoffbinden während deiner Menstruation.

Tampon:

Ein Tampon ist klein und länglich. Du schiebst den Tampon in die Vagina. Dort fängt er das Blut auf. An jedem Tampon ist ein Faden. Mit dem Faden kannst du den Tampon wieder herausziehen. Volle Tampons kommen in den Mist. Du brauchst mehrere Tampons während deiner Menstruation.



Vagina:

Die Vagina ist ein Geschlechts-Organ im Körper von Frauen. Sie ist 6 bis 10 cm lang und ein Muskelschlauch. Das bedeutet: sie kann sich dehnen.

Vulva:

Die Vulva ist das Geschlechts-Organ von Frauen, das du sehen kannst. Die Vulva hat verschiedene Teile: Venushügel, die äußeren und inneren Vulvalippen, die Klitoris und den Vorhof der Vagina.

Weißfluss:

Der Weißfluss kommt 1 bis 2 Jahre vor der ersten Regel-Blutung. Aus der Vagina kommt dann eine dicke Flüssigkeit. Die Flüssigkeit ist weiß-gelb. Der Weißfluss riecht wie Joghurt. Er besteht aus Zellen, Schleim und Milchsäure-Bakterien. Die Menge ist bei jedem Mädchen anders.



**Pippa checkt alles — auf dem
Basketballplatz und in ihrem Körper.**

Mit ihrer besten Freundin Emma stolpert sie mitten im Spiel über die erste Regel. Kein Drama, nur ein neuer Move: zusammen decken sie Mythen auf und werden zu echten Regel-Checker*innen. Neugierig? Dann begleite die beiden in dieser Geschichte

