

WAT äntwieren?

Wat ass d'Pubertéit

Firwat kréien ech meng Reegel
Firwat hunn ech Hoer



9-11
Joer

Ënnert dem Afloss vun den Emotiounen...

Wëllt Dir fortlafen oder Ärem Kand „Fro deng Mamm/däi Papp“ äntwieren? Maacht Iech keng Suergen. Dat ass eng ganz normal Etapp a sengem Liewen a seng Froe si legitim.

D'Pubertéit ass eng Phas, déi d'Transitioun vum Kierper vun engem Kand zu deem vun engem Erwuessene markéiert. D'Wuert „Pubertéit“ kéint vum laténgesche Wuert „pubere“ kommen, wat esou vill heescht wéi „sech mat Hoer bedecken“. Dës Phas fänkt un, wann d'Geschlechtscharakteristike sech weisen.

„Theoretisch“ Repèren

9 bis 15 Joer

An dësem Alter fänkt bei deene meeschte **Jongen** d'Pubertéit un: Hir Hoden an hire Penis entwéckele sech, si kréie Intimbehoerung an Hoer ënnert den Äerm. Oft wuesse si „op ee Coup“, kommen an de Stëmmbroch an déi éischt Hoer wuessen um Kënn. Si hunn hir éischt Ejakulationen normalerweis mat 13 Joer (tëschent dem Alter vun 10 bis 14 Joer). Dat ass en Zeechen dofir, dass si geschlechtsräif sinn a Kanner maache kënnen.

Meedercher* si grouss ginn (Meedercher* ginn effektiv éischer grouss wéi Jongen) a fänken un, Intimbehoerung an Hoer ënnert den Äerm ze kréien. Am Duerchschnitt kréie si hir éischt Reegel mat 12 Joer – en Zeechen, dass si geschlechtsräif sinn a Kanner kréie kënnen. Et ass den Ufank vum Menstruationszyklus. Theoretisch daueren dës Zyklen 28 Deeg an den Eesprong ass an der Mëtt, also de 14. Dag, awer an der Praxis kënnen d'Zyklen 20 oder esouguer méi wéi 30 Deeg daueren. Den zweeten Deel vum Zyklus, no dem Eesprong, bleift konstant: En dauert 14 Deeg. Et ass den éischten Deel, dee variéiert. Aus dësem Grond ännert sech oft den Datum vum Eesprong. Bei enger Fra mat engem Zyklus vu 35 Deeg ass den Eesprong éischer den 21. Dag, während bei enger Fra mat engem Zyklus vu 24 Deeg den Eesprong den ca. 10. Dag ass. An anere Wieder: D'Längt vum Zyklus vun enger Fra variéiert oft ëm e puer Deeg, an esouguer bei engem reegelméissegem Zyklus ass den Zäitpunkt vum Eesprong net ëmmer dee selwechten. De Menstruationszyklus geet bis d'Menopause all Mount esou wei-

der (natierlech ouni weider Agrëffer vu baussen oder speziell medezinesch Konditiounen) a gëtt während enger eventueller Schwangerschaft ënnerbrach.

Et stëmmt zwar, dass eng Fra just 5 bis 7 Deeg am Mount fruchtbar ass an dowéinst de Rescht vun der Zäit net schwanger ka ginn, awer et ass quasi onméiglech, dës Fënster genoe ze bestëmmen. Dëst gëllt virun allem bei Teenager: Am jonken Alter kann den Eesprong z. B. 3 Deeg no dem Enn vun der Period sinn. Well de Sperma bis zu 5 Deeg am Kierper vun der Fra iwwerliewe kann, sollt een duebel virsichteg sinn!

D'Reegel kënnt mat 10 bis 16 Joer déi éischte Kéier – heiansdo och méi fréi oder méi spéit. Heibäi leeft Blut (an Zellen aus der ieweschter Schicht vum Endometrium grad wéi Scheedeseekret) aus der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) eraus. Si kënnt normalerweis all Mount. Am Duerchschnitt dauert d'Reegel 3 bis 6 Deeg. Si ka vu Bauch-, Kapp- an/oder Réckwéi, Middegkeet etc. begleet ginn, mä dëst ass net bei all Fra de Fall.

Intimbehoerung sinn en natierleche Schutz géint Mikroben a Reiwungen, déi dës sensibel Kierperregioun irritéiere kënnen. Muncheree mengt, sech raséieren ze mussen, mä all Fra an all Mann* ka selwer decidéieren, Intimbehoerung ze hunn oder net.

D'Meenung vun den Experten/Expertinnen

Experte/Expertinne weisen dorop hin, dass jonk Leit sech oft Suege wéinst der Gréisst vun hirem Penis oder hire Brëscht maachen.

An der Pubertéit ass den Teenager *„net méi am Besëtz“ vu sengem Kannerkierper an huet keng Repère méi. A sengen Aen ass säi Kierper net méi schéin an et ka sinn, dass hie sech dofir schummt.

Jugendlecher kënnen iwwer dës kierperlech Verännerungen immens beonrouegt sinn. Si mussen sech un hiren „neie Kierper“ gewinnen, si schummen sech oft dowéinst oder fülle sech net wuel.

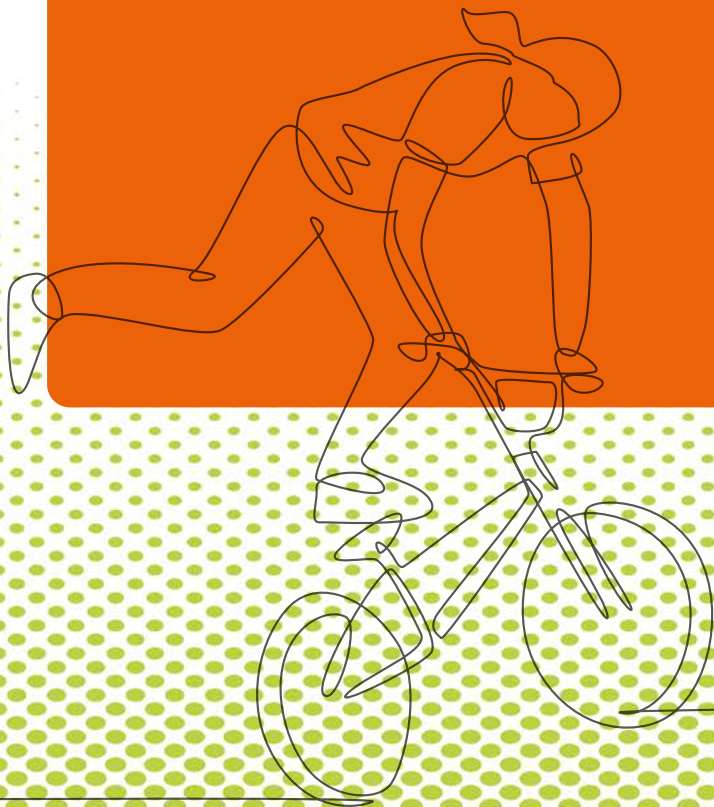
D'Pubertéit an déi éischt Reegel si Stadien, virun deene vill Jugendlecher, awer och hir Elteren Angscht hunn.

Tipps a méiglech Reaktiounen

- Denkt drun, d'allgemeng Fiche Nr. 2 ze liesen.
- Gitt weider op d'Reaktiounen vun Ärem Jong/Meedchen* Uecht. Wann et offensichtlech ass, dass Äert Kand keng Loscht op Schwätzen huet, da wäert Dir eng aner Geleeënheet kréien, fir dëst Thema z'abordéieren.
- **Hoer:** Dir kënnt hir Roll als natierleche Schutz erwänen. Dir kënnt och Ärem Kand soen, dass sech munch Leit aus verschiddene Grënn raséieren (Fleeg, Präferenz, Afloss vun de Reklammen, verschidde Sportarten etc.). Hoer sinn natierlech – „normal“ gëtt et an dësem Zesummenhang net. Wann Äert Kand sech raséiere wëll, dann zéckt net an hëlleft him oder gitt him Rotschlëi, fir Blessuren oder Hautreaktiounen wéinst falschem oder onpassendem Material z'evitéieren. Wa méiglech, da bitt him un, bei eng Esthéticienne* ze goen.

D'Reegel

- Dir musst mat Äre Kanner driwwer schwätzen.
- Well Meedercher* ëmmer méi fréi an d'Pubertéit kommen, geet et net duer, réischt am Teenageralter iwwer d'Reegel ze schwätzen. D'Reegel sollt vu Klengem un erwänt ginn – am beschte mat enger positiver Approche.
- Andeems si fréi ugeschwat gëtt, gëtt d'Reegel am Gediechtnes vun de klengen Meedercher* verankert a si kënnen sech an aller Rou dorop virbereeden. Ausserdeem ass et méi einfach, d'Kand z'informéieren, wann et nach kleng ass, well als Teenager wäert hatt dës „Amëschung“ manner gutt erdroen.
- Jo, d'Reegel kann déi éischte Kéier iwwerraschen, awer si huet eng speziell Funktioun, an et ass wichteg, d'Kand drun z'erënnere, dass déi éischt Reegel heescht, dass een al genuch ass, fir Kanner ze kréien. Natierlechkeet an Offenheet sinn Är bescht Weeër, fir dës Problem unzegoen. Vergiesst net: Kanner sinn tolerant! „Et ass näischt Knaschteges, et ass keen Handicap, et kann een och weiderhi vill Saache maachen ...“ D'Reegel muss als eng Méiglechkeet an net als Hindernis duergestallt ginn.
- Schwätzt iwwer d'Hygiëne während der Reegel (d'Wiesele vu Binden, Tamponen an menstrual Coupe) an dass reegelméisseg Duche wichteg ass. (Och wann d'Blutt net no Rouse richt, sollt ee sech net tentéiere loossen an Deo sprutzen. Produite mat Parfum wéi Seef, Duschgel oder Lingettë kënnen d'Scheed reizen an d'Scheedeflora aus dem Gläichgewicht bréngen).



planning familial

Eng Bibliothék mat Material, en nützleche Lexikon, eng Bibliographie, wichteg Adressen etc. Dir fannt all eis Hëllefsmëttelen an den „Annexe“-Fichen op dem Site www.watantweren.lu

