

Nina Hanefeld



# Lin und das Geheimnis des Zyklus

Eine Geschichte  
voll Wissen über die erste Blutung



Es war einmal ein Mädchen namens Lin. Sie lebte nicht etwa in einem fernen Land, sondern gleich um die Ecke in einem grünen Haus mit roten Fensterläden. Lin war ein ganz normales Mädchen. Das dachte sie zumindest – bis zu dem Tag, als sie Besuch von einer kleinen Fee bekam. Vielleicht findest du Besuche von kleinen Feen ganz normal, aber Lin war erst etwas erschrocken und dann erstaunt, als das Wesen vor ihr Gestalt annahm.

„Wer bist du?“, fragte Lin, nachdem sie sich wieder hingekümmert hatte. Vor Schreck war sie von ihrem Bett gepurzelt, wo sie es sich nach der Schule mit einem Buch gemütlich gemacht hatte.

Die Fee guckte sie kritisch an. Dann setzte sie eine riesige Brille auf und zog ein wichtig aussehendes Buch aus einer Tasche, die definitiv viel zu klein für so ein riesiges Buch war. Die Fee schlug es auf und fuhr mit dem Finger die Seiten ab. Als sie fand, was sie suchte, nickte sie ernst. Sie drehte das Buch um und klopfte auf eine Stelle. Lin krabbelte näher und las, worauf die Fee deutete: „Start der Pubertät von Lin Gäber.“ Und dann stand daneben noch ein Datum. Das war heute!

Pubertät ... Das Wort hatte Lin natürlich schon öfter gehört. Aber es erklärte nun wirklich nicht, warum eine Fee vor ihr saß mit einer Brille auf der Nase und diesem dicken Buch in den Händen. Die Fee dachte aber wohl, dass nun alles klar wäre. Als sei nichts dabei, zog sie weitere Sachen aus ihrer Tasche. Die schien mit den gleichen Zauberkräften ausgestattet zu sein wie die Tasche von Mary Poppins. Lin kannte sich gut mit so etwas aus, denn sie las gerne Bücher über geheimnisvolle Frauen. Und ihre Lieblingsfigur war eine gewisse Hexe, deren Haare so buschig waren wie Lins eigene wilde Mähne.

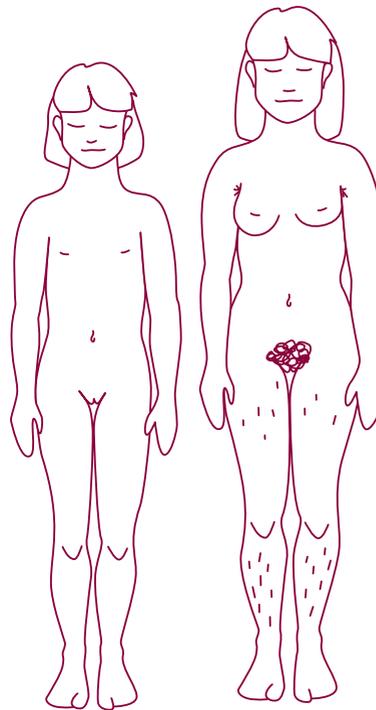
Die Fee war nun voll ausgestattet mit Miniaturversionen von allem, was man für eine Präsentation brauchte. Lin erkannte das, weil sie vor Kurzem selbst ihre erste große Präsentation in der Schule gehalten hatte. Da war ihr vor Aufregung der Hals so eng geworden, dass fast kein Wort mehr herausgekommen war. Ob die Fee wohl deswegen noch nichts gesagt hatte? Eine Fee mit Lampenfieber, wo gab es denn so was?

Die Fee umklammerte die Karteikärtchen in ihrer Hand. Vor ihr stand ein Laptop und neben ihr ein Beamer. Mit gewichtiger Stimme begann sie: „Die Pubertät ist die Zeit der großen Veränderungen ...“

„Moment mal!“, unterbrach Lin die Fee. „Also, uns hat man in der Schule beigebracht, dass man sich bei Präsentationen erst mal vorstellt. Und dann erklärt man, worüber man eigentlich spricht!“ Die Fee guckte bestürzt auf ihre Karten und fing dann an, wild in ihrer Tasche zu wühlen. Schließlich zog sie ein Handbuch hervor, das eine knallige Aufschrift hatte: „Präsentieren vor Menschen-Mädchen leicht gemacht!“

Zwischen den Beinen wachsen **Haare**. Sie werden oft Schamhaare genannt. Aber genauso kannst du sie Vulvahaare nennen, denn sie wachsen auf deiner Vulva. So heißt das, was du von außen zwischen den Beinen sehen kannst.

*Schamhaare, Schamlippen ...  
Viele Bereiche zwischen den Beinen  
haben das Wort „Scham“ in ihrem  
Namen. Aber dabei brauchst du dich  
für keines der Körperteile schämen!  
Bald wirst du sehen, dass es  
dafür auch andere Wörter gibt!*



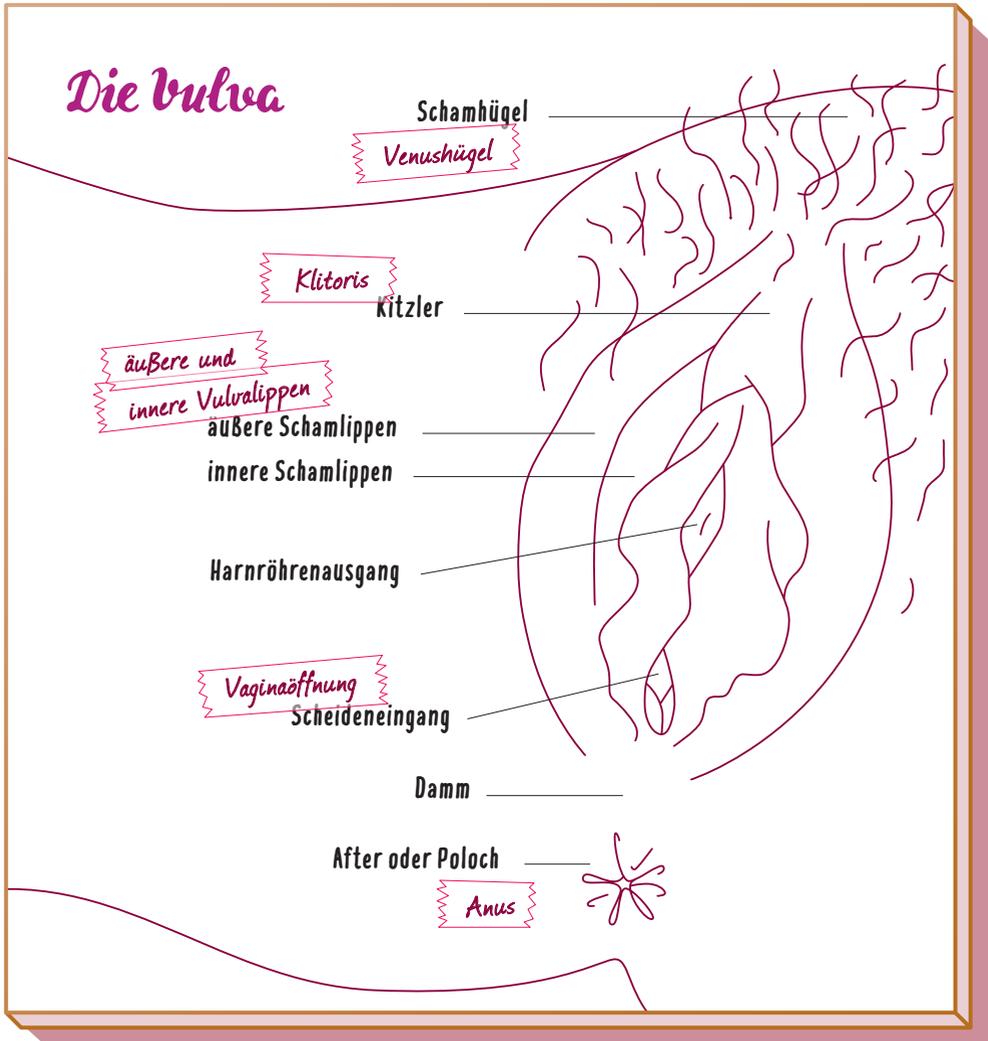
**Veränderungen in der Pubertät**

### **Veränderungen, die nicht alle Mädchen erleben**

Es kann sein, dass deine Eltern durch die Pubertätsveränderungen irgendwann zu dir sagen, dass du öfter Duschen und deine Haare waschen sollst. Auch die **Haut** verändert sich. Dadurch können im Gesicht und auch an anderen Stellen Pickel entstehen.

Oft werden **Hüften, Oberschenkel und der Bauch** runder – das kann aber auch erst ganz am Ende der Pubertät passieren. Manchmal wächst der Körper so schnell, dass die Haut nicht hinterherkommt. Dann entstehen kleine Streifen auf der Haut, zum Beispiel an den Oberschenkeln, Hüften oder Brüsten. Diese Streifen werden Dehnungsstreifen genannt.

Die Fee aber redete unbeeindruckt weiter: „Natürlich guckst du das alleine und in Ruhe an. Ich gebe dir nur das Wissen, damit du verstehst, was du da siehst.“ Sie griff in ihre Tasche. Nachdem sie ausführlich darin gewühlt hatte, zog sie triumphierend eine sehr altmodisch aussehende Bildtafel raus. „Kein Beamer diesmal! Der funktioniert ja doch nicht.“



Wegwerfprodukte gehören nicht ins Klo, weil sie da Probleme bereiten. Toiletten sollten deswegen immer einen Mülleimer haben. Wenn er fehlt, frag ruhig nach.



## Produkte, die du in die Unterhose legst

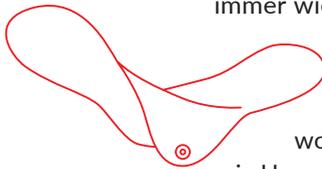
Manche **Binden** sind richtig dick und können viel Blut aufsaugen. Wenn du kaum blutest, reicht vielleicht auch eine dünne **Slipeinlage**. Du kannst Slipeinlagen auch zusätzlich zu Tampons benutzen, wenn du dir noch nicht sicher bist, wie oft du den Tampon wechseln solltest. Ansonsten kannst du Slipeinlagen auch verwenden, falls viel Schleim aus der Vagina kommt.

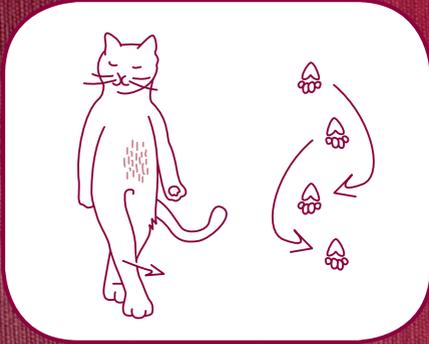
### Binden und Slipeinlagen zum Wegwerfen

gibt es aus Plastik und Zellulose. Sie haben auf der Unterseite Klebstoff. Der versteckt sich unter einem Papierstreifen. Wenn du ihn wegziehst, kannst du die Binde oder Slipeinlage in deine Unterhose kleben.

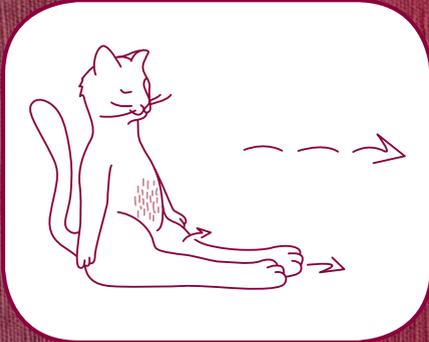
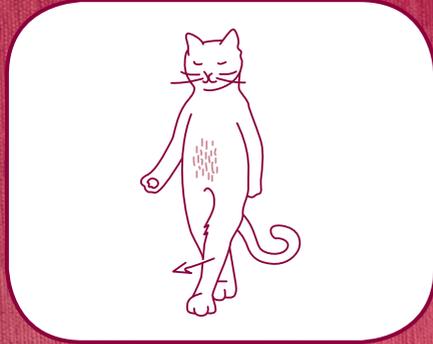


**Binden und Slipeinlagen aus Stoff** kann man waschen und immer wieder benutzen. Sie haben einen Knopf, mit dem du sie unter der Unterhose befestigen kannst. Sie enthalten meistens keine Zusatzstoffe, vor allem, wenn sie aus Biobaumwolle bestehen. Du kannst sie im Internet oder in Unverpacktläden, Bioläden und manchen Drogerien kaufen.

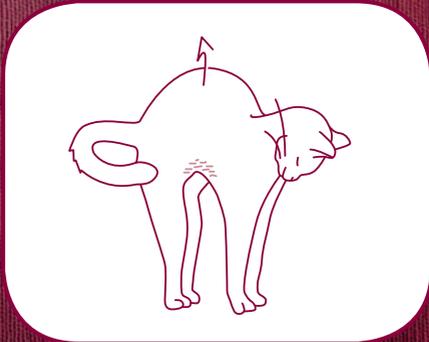
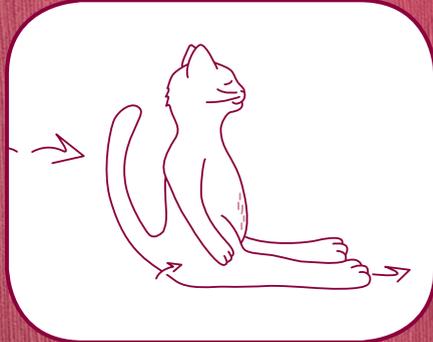




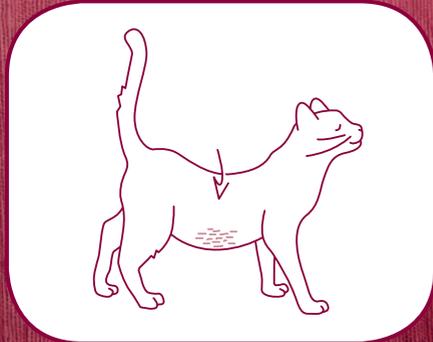
Catwalk



Wackelpo



Katzenbuckel



## Links und Tipps von Nina



Bestimmt hat dir schon einmal eine Freundin von etwas erzählt, dass sie besonders toll fand. So ähnlich kannst du dir die folgenden Informationen vorstellen: Es gibt ein paar Produkte für den Zyklus und die Menstruation, die mir gut gefallen und die ich selbst benutze und die ich dir deshalb empfehlen möchte. Denn gerade bei diesem Thema ist es oft gar nicht so einfach, Produkte zu finden, die einem gefallen!

Manchmal ändert sich meine Meinung zu Produkten. Früher habe ich nicht so viel überlegt, ob das, was ich da benutze, gut für mich und für die Umwelt ist. Ich kannte mich auch nicht so gut aus mit vielen Themen. Deswegen habe ich damals auch Sachen gekauft, die ich heute nicht mehr gut finde. Im Nachhinein finde ich es schade, dass ich manche Dinge, die heute sehr wichtig für mich sind, früher überhaupt nicht kannte. Deswegen gibt es diese Übersicht: Damit du früher die Produkte findest, mit denen du dich wohlfühlst und die dir gut tun – und die auch gut für die Umwelt sind. Oft sind die Sachen, die gut für die Umwelt sind, auch gut für dich und umgekehrt.

Das allererste Produkt, das ich empfehle, habe ich gefunden, als ich 17 war. Es ist eine Menstruationstasse, die Mooncup heißt. Das sind die Tässchen, die Meta-lina in diesem Buch auch erklärt. Als ich die Tässchen

