

De menstruatie

De meeste meisjes krijgen hun eerste menstruatie tussen 10 en 15 jaar. Sommigen hebben klachten tijdens de menstruatie, anderen weten nog niet hoe ze met de nieuwe situatie om moeten gaan. Dat roept veel vragen op. Lok de leerlingen aan het begin van de les uit hun gereserveerdheid: bijvoorbeeld met de volgende vragen, die ze snel kennis laten maken met het onderwerp en zorg voor een ontspannen lessfeer.

Van welke verhalen en mythen heb je gehoord in verband met menstruatie, wat wordt er verteld?

In het verleden waren er mythen zoals: "Je mag niet zwemmen", "Je mag niet sporten". In sommige culturen worden vrouwen die bloeden als onzuiver beschouwd.

Wat denk je, hoeveel menstruatievloeistof gaat er tijdens de menstruatie verloren?

De geschatte hoeveelheden zijn meestal aanzienlijk hoger dan het "halve kopje" dat tijdens de menstruatie wegvloeit. In feite is het gemiddeld slechts 65 millimeter over de hele menstruatieperiode.

Welke beschrijvingen en termen voor menstruatie ken je?

Haar dagen hebben, menstruatie, de periode, bezoek van opoe, rode maan, rode week, onwel zijn, ongesteld zijn, de kritieke dagen.

Weet je waar het woord "menstruatie" van is afgeleid en wat de maan ermee te maken heeft?

Menstruatie komt van het Latijnse woord "mensis" = maan en van het Griekse woord "mene" = maan. Een maanmaand telt ongeveer 28 dagen, wat overeenkomt met de lengte van een gemiddelde maandelijks cyclus.

Van welke soorten menstruatiebescherming weet je wat af en van welke heb je gehoord?

Er zijn verschillende producten voor vrouwelijke hygiëne, bijvoorbeeld maandverband, tampons, inlegkruisjes, menstruatiecups.

Waar denk je dat je rekening mee moet houden als het gaat om sporten en bewegen?

Je kunt ook bewegen tijdens de menstruatieperiode, wat zelfs handig is tegen de pijn omdat het de bloedcirculatie bevordert en een ontspannend effect heeft.

Mag ik overdag überhaupt zwemmen?

Ja, maar om hygiënische redenen alleen met een tampon.