



Mach dich frei von
Schmerzmitteln und
Kauf-Produkten zur Monatshygiene

Caroline Oblasser

Regelschmerz ade!

Die freie Menstruation:
Methode ohne Binden,
Tampons und Co

edition
riedenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, zumal auch zahlreiche subjektive Erinnerungen und persönliche Erfahrungen geschildert werden, die sich nicht verallgemeinern lassen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Ärztin/Arzt, ApothekerIn oder TherapeutIn.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage Mai 2011
© 2011 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Fachlektorat Ärztin Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Lektorat Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg

Satz und Layout edition riedenburg
Fotonachweis Mädchen mit Hund + Illus © Vanessa – Fotolia.com
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-45-0

Was dich in diesem Buch erwartet:

Willkommen in deinem Körper!	6
Noch immer Schmerzen – was tun?	7
Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung	7
Wie ging es weiter?	11
Mamas Mens und ihr natürlicher Plan	11
Wie ging es weiter?	13
Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz	16
Wann bist du fertig?	17
Jeden Monat eine kleine Ei-Geburt	18
Langsam dehnen mit Gefühl	18
Warum Tampons oder Menstruationstassen irritieren	19
Spar dir dein Geld und bleib schön frisch	20
Stärke deine Lust und mach dich selber „dicht“	22
Aller Anfang leicht gemacht	23
Muttermund, öffne dich!	26
Praxis-Gedanken für den Alltag von Abfluss bis Zyklus	32
Regelstart, Kinderwunsch und Verhütung	44
Mein Menstruationskalender	45

*Was du dir von diesem
Buch erwartest:*

Willkommen in deinem Körper!

Du hast dir dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Warum eigentlich? Hast du vielleicht starke Regelschmerzen? Oder geht dir die bisher verwendete Monatshygiene auf den Wecker - weil nichts so recht funktioniert, die Methoden viel Geld kosten oder diverse Einschränkungen mit sich bringen?

Ich möchte dich dazu einladen, deinen Frauenkörper neu zu entdecken. Leg deine inneren Hemmungen ab und entscheide dich für ein körperliches Abenteuer. Ein Abenteuer wird es für dich sein, deine Menstruationsflüssigkeit gezielt und natürlich abzulassen und keine gekauften Produkte zum Aufsaugen oder Auffangen mehr verwenden zu müssen.

Du denkst, diese neue Methode sei viel komplizierter, als sich mit Tampons auszustopfen, Binden zu wechseln oder Menstruationsbecher zu entleeren? Dann lass dich überraschen und entscheide selber, ob du schon bald auf Entdeckungsreise ins Innere deines Körpers gehen möchtest.

Für alle Mädchen und Frauen mit Regelschmerzen sei gesagt: Ich selber litt viele Jahre unter so starken Krämpfen an den ersten Tagen meiner Periode, dass ich kaum außer Haus gehen konnte und sogar hoch dosierte Schmerzmittel keine wirkliche Linderung brachten. Erst die Hausgeburt meiner zweiten Tochter hat mich zur freien Menstruation gebracht: Ich erkannte, dass meine sogenannten „Regelschmerzen“ in Wirklichkeit eine monatliche „Ei-Geburt“ waren, die ich nahezu schmerzlos steuern und bewusst zulassen konnte.

Nach über einem Jahr des Praktikums „freie Menstruation“ habe ich nun dieses Buch geschrieben und hoffe, dass es anderen Frauen Erleichterung und Anregungen bringen wird. Und zwar

- im Hinblick auf die möglicherweise bestehenden Regelschmerzen,
- in Bezug auf die Bewusstmachung der körperlichen Fähigkeiten
- sowie den (fast) vollständigen Verzicht auf kommerzielle Menstruationsprodukte.

Dieses Buch ist für junge Mädchen, die besonders neugierig darauf sind, was ihr Frauenkörper jetzt und später zu leisten im Stande ist, genauso geeignet wie für (mehrfache) Mütter. Immerhin „trainiert“ die Gebärmutter monatlich ihre Muskulatur, um bei Bedarf geburtsfördernde Wehen erzeugen und ein Kind auf die Welt bringen zu können. Wenn das kein Wunder ist – was dann?

NOCH IMMER SCHMERZEN – WAS TUN?

Sollten deine Regelschmerzen trotz der im Buch beschriebenen Linderungsmethoden unvermindert stark und störend weiter andauern, zögere bitte nicht, eine Hebamme, eine(n) Ärztin / Arzt deines Vertrauens oder eine(n) anderweitige(n) Therapeutin / Therapeuten zu befragen. Beschreibe der Fachfrau / dem Fachmann genau die Qualität des Schmerzes und den Zeitpunkt oder Zeitraum, in dem er im Zyklus auftritt. Eine Fachärztin / ein Facharzt kann, wenn sie / er über ausreichend Erfahrung verfügt, auch feststellen, ob du eventuell unter einer Erkrankung namens „Endometriose“ leidest und deshalb so ungewöhnlich starke Regelbeschwerden hast.

Nun aber zurück zu deinem Körperabenteuer. Und den Geschichten von Anna, Eva und Mama...

Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung

Anna ist 18, hat schon den Führerschein und macht bald ihr Abitur. Sie ist schlau und weiß ganz genau, wie das mit ihrer Menstruation funktioniert. Das ganze Wissen hilft ihr aber kaum, denn schon Tage vor ihrer Regel ist sie schlecht drauf und denkt daran, dass sie bald wieder in Bananenform zusammengekrümmt auf dem Sofa liegen wird: die Wärmeflasche auf dem Bauch, die Wollsocken an den Füßen und die Kuschedecke oben drüber. „Warum kann meine Chicca so leicht ihre Tage haben und ich nicht?“, fragt sich Anna und streichelt ihre Pudelhündin. Doch Chicca zieht den Kopf zurück, denn sie ist gerade läufig und möchte sich vom ausfließenden Schleim und Blut sauberschlecken.

Und dann, zum Glück an einem schulfreien Samstag, ist der erste Tag der Tage gekommen. Mit heftigem Grummeln im Unterleib macht sich bei Anna der Umbruch bemerkbar, noch bevor sie der erste Krampf zur Strecke bringt. Alles Teetrinken, Entspannen und Gute-Laune-Haben nützt nichts, denn Anna weiß: Lustig war gestern. Wenn Annas Regel kommt, kommt sie stark und heftig, und obwohl Anna mit Tampons versucht, das Blut aufzusaugen, sickert manchmal etwas durch und geht dann voll und peinlich in die Hose. Vor allem nachts ist das unangenehm, weil auch das Bett voll Blut sein kann – was aber immer noch besser ist, als vor lauter Regelbeschwerden nicht schlafen zu können.

Anna hasst ihre Regel. Noch viel mehr aber hasst sie Binden. „Ich bin doch keine alte Frau, die ihren Harn nicht mehr halten kann und deshalb mit Windeln oder dicken Einlagen herumlaufen

Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz


Willst auch du die freie Menstruations-Methode ausprobieren, in der Regel keinen Schmerz haben und nicht auf Menstruationshygiene-Produkte angewiesen sein?


Dann warte auf deine nächste Menstruationsblutung und such dir ein gemütliches Klo für deine erste eigene Blutpfütze. Du wirst überrascht sein, wie einfach es ist, ganz ohne Tampons, Binden, Menstruationsbecher oder sonstige Utensilien die Regel zu haben und dabei frei und unabhängig zu sein – und vor allem: bestenfalls ohne Schmerzen zu bleiben!

Nimm dir Zeit, wenn du mit der freien Menstruations-Methode beginnst. Die Erfahrung, komplett auf deinen Körper vertrauen zu können, mag neu für dich sein. Bislang dachtest du vielleicht, zur Regelblutung gehörten zwangsläufig Produkte, die das Blut in dir oder in der Unterhose aufsaugen oder auffangen, weil du den Ausscheidungsprozess – anders als bei der Harnblase – nicht selbst steuern kannst.

Dies stimmt nur zum Teil, denn mit etwas Übung kannst du deinen Muttermund als inneren Stöpsel für dein Blut benutzen und die Ausscheidungsintervalle deiner Menstruationsflüssigkeit bewusst steuern. Während du also zwischen den Toilettenpausen mit deinem Muttermund eine zuverlässige innere Schranke besitzt, die Blut und Schleim sicher und sauber zurückhält, verfügst du andererseits mit demselben Muttermund über ein Auslassventil und eine Methode der Entspannung: Sobald du auf der Toilette sitzt, dich darüber hockst oder in freier Natur eine Position zum Urinieren einnimmst, kannst du innerlich komplett loslassen und den Muttermund schmerzfrei aufgehen lassen. Er lässt sodann die angestaute Menstruationsflüssigkeit frei und sie rinnt aus dir heraus. Anfangs schneller, dann langsamer.

Manchmal mag es hilfreich sein, wie beim Stuhlgang nach vorne etwas mitzuschieben, damit das Sekret rascher abfließen kann. Finde selber heraus, welches dein Tempo ist – dies kann übrigens von Tag zu Tag, von Monat zu Monat und von Ort zu Ort unterschiedlich sein.

 *Annas Tipp für unterwegs: „Wenn du dich auf einem fremden Klo nicht hinsetzen möchtest, geht meine Methode auch wunderbar in der Hockstellung. Besonders spannend ist dabei, dass du dem Blut zugucken kannst, wie es herausrinnt, und so ein Gefühl dafür bekommst, wie lange es etwa dauert, bis sich deine Gebärmutter und dein Muttermund entleert haben.“*

 *Mamas Tipp für unterwegs: „Du möchtest vor dem Kinofilm noch auf Nummer Sicher gehen und dein Regelblut draußen haben? Dann hock dich über die Kino-Toilette und konzentriere dich auf den Muttermund, damit er einfach aufgehen und das Blut freigeben kann. Vergiss bitte nicht, mögliche Blutspuren von dir auf dem fremden Toilettensitz mit Toilettenpapier zu entfernen.“*


WANN BIST DU FERTIG?


Sobald die Flüssigkeit aufhört, aus dir herauszurinnen, bist du vorerst „fertig“, kannst dich abputzen und wieder anziehen. Bis zur nächsten Periode deiner freien Periode, die du selbst für dich erspürst.

Nach relativ stark blutigen Anfangstagen wirst du spüren, wie die Blutung immer schwächer wird und schließlich komplett aufhört. Wenig später bildet sich neue Gebärmutterschleimhaut, denn es geht in Richtung Eisprung und deine Gebärmutter baut zur Sicherheit schon mal ein feines, schleimiges Nest.

Findet keine Befruchtung statt, wird die Schleimhaut gemeinsam mit Blut und normalem Scheidenschleim ziemlich genau 14 Tage später ausgestoßen – dein Zyklus beginnt von vorne und deine freie Menstruation auch.

Dieser Kreislauf geht so lange, bis dein Körper irgendwann nicht mehr auf Fruchtbarkeit eingestellt ist und du keine Regel mehr hast. Auch wenn dir die Regel vielleicht ab und zu lästig erscheint, oder du dich fragst, ob das denn wirklich sein muss: Probiere, ob es dir gelingt, das Geschenk der Fruchtbarkeit dankend anzunehmen. Es ist nicht selbstverständlich und auch nicht von ewiger Dauer. Wer weiß, ob dir dieses urweibliche Gefühl später nicht sogar fehlt? Du bist Frau, jetzt und hier. Vollständig und vollwertig.

 *Anna meint: „Mein erster Regeltag ist immer wirklich heftig, ich hätte nie gedacht, dass so viel Blut kommt! Gut, dass ich endlich sehen kann, was sich tut. Inzwischen kann ich an der Blutmenge ziemlich genau abschätzen, wie lange meine Regel schon läuft.“*

 *Mama meint: „Durch meine Zyklusbeobachtungen und mein Menstruationstagebuch habe ich schon seit Jahren ein gutes Gefühl für meinen Körper. Praktischerweise hat sich auch die Verhütungsfrage dadurch geklärt, weil ich ja genau weiß, wann ich fruchtbar bin und wann nicht. Aber besonders spannend ist, dass sich meine Regel nach ein paar freien Menstruationszyklen verkürzt hat. Es scheint, als ob mein Körper schneller ausscheiden kann, wenn ich ihn ungehindert lasse.“*

Praxis-Gedanken für den Alltag von Abfluss bis Zyklus

Abfluss: Das Abfließenlassen der Menstruationsflüssigkeit will geübt sein und erfordert regelmäßiges Training. Bleib am Ball und entdecke neugierig deinen Frauenkörper, denn er ist zu Dingen fähig, die du bislang vielleicht nicht vermutet hast. Wenn du anderen Frauen vom natürlichen Abfluss deines Menstruationsblutes erzählst, sei auf gespannte Gesichter und eventuell auch eigenartige Kommentare gefasst. Frauen unserer Zeit sind höchstwahrscheinlich mit der freien Menstruation nur wenig bis überhaupt nicht vertraut, es ist daher nicht verwunderlich, wenn sie dieses bislang unbeschränkte Neuland auf der Karte ihres Körpers noch nicht verzeichnet haben und daher davon ausgehen, es würde überhaupt nicht existieren.

Ausfluss: Übel riechender Ausfluss ist ein Hinweis darauf, dass sich deine Vaginalflora nicht wohlfühlt. Pilze lieben Zucker und stärkehaltige Produkte. Wenn es also juckt und übel riecht, dann beachte deine Ernährung und schränke den Zucker- und Weißmehlkonsum ein. Unter anderem ungesüßter Naturjoghurt, Sauerkraut und reichlich ungesüßte Flüssigkeit können dir dabei helfen, das Scheidenklima zu neutralisieren und das schützende Säuremilieu zu fördern. Manche Frauen benutzen Naturjoghurt, den sie sich in die Scheide ein-

führen, um die Vaginalflora zu stärken. Auch Binden oder hitzestauende sowie enge, reizende Unterwäsche bzw. unangenehm enge Hosen können die Neigung zu Ausfluss negativ beeinflussen. Finde heraus, was dir gut tut und worin du dich wohlfühlst. Der Spruch „Wer schön sein will, muss leiden“ ist zwar bekannt, aber bei Frauenthemen verzichtbar. Du bist schön, ohne zu leiden.

Beckenboden: Wer von uns weiß schon genau, wo sein Beckenboden ist? Gesehen hast du ihn wohl noch nie, auch wenn er dich jeden Tag begleitet. Am Trampolin etwa kannst du sehr gut spüren, welche Regionen deines Körpers nach unten ziehen und aktiv von dir nach oben gezogen werden können – lass uns sagen, dass diese Bereiche deines Unterleibs jene spannenden Beckenbodenbereiche sind, die sehr gut von dir trainiert werden können.

Keine Angst vor einer vaginalen Geburt: Die richtige Geburtsposition (z.B. im Vierfüßlerstand) hilft dir dabei, den Beckenboden unter der Geburt nicht unnötig zu strapazieren. Verletzend auf den Beckenboden wirken sich jedoch sämtliche invasive, also unnatürlich eingreifende geburtshilfliche Maßnahmen aus, so z.B. Dammschnitte sowie Vakuum- oder Zangen-Extraktionen. Auch das in manchen Kliniken angeleitete, lang andauernde „Power-Pressen“, womöglich in Käfer-Haltung auf dem Rücken liegend, ist nicht optimal und stresst deinen Beckenboden. Navigiere das Kind durch dich hindurch und verlasse dich nicht auf die Anweisungen außenstehender Personen, wenn es um deine inneren Empfindungen geht.

Mach dich selbst mit deinem Beckenboden vertraut und entlocke ihm herrliche Orgasmen – die wohl schönste und lohnendste Art, Beckenbodentraining zu betreiben. Übrigens: Auch für Männer ist Beckenbodentraining nicht verboten – im Gegenteil! Auch der männliche Orgasmus kann durch einen starken Beckenboden stärker und die Erektion verbessert werden.

Blähungen: Du hast Regelschmerzen und zu allem Überfluss auch noch Blähungen? Das ist besonders gemein, denn im Darm eingeschlossenes Gas kann ziemliche Schmerzen verursachen. Bei der freien Menstruation wirst du jedoch eventuell feststellen können, dass deine Blähungen nachlassen oder sogar ganz verschwinden. Die Entspannung in deinem Unterleib sorgt dafür, dass nicht nur die Gebärmutter ungehindert ihre Arbeit verrichten, sondern dass auch der Darm wohltätig werken kann. Speziell wenn du bislang einige Zeit deiner Periode verkrümmt verbracht hast, um die Schmerzen zu lindern, wird sich dein Darm über eine aufrechte Streckung freuen und braucht keine unnötigen Gasreserven mehr in sich verschlossen zu halten. Wenn du während deiner Periode pupsen musst, dann tu dies mit bestem Gewissen. Lass das lästige Gas entweichen und freu dich, wenn die Blähungen nur noch heiße Luft sind.

Blut und Schleim: Steh langsam auf, wenn du deine Menstruationsflüssigkeit abgelassen hast, denn es wird wahrscheinlich noch ein zähflüssiger Blutfaden aus dir herausrinnen. Diesen möchtest du höchstwahrscheinlich nicht über deine Kleidung oder die Toilette verteilt haben. Daher lass ihn in der Hockstellung

abtropfen oder fange ihn mit Toilettenpapier auf. Wenn weiterhin Blut nachkommt, bleib noch eine Weile sitzen bzw. hocken und gönne dir Ruhe. Durch gezieltes Mitschieben kannst du lernen, das momentan vorhandene Sekret fast gänzlich zu entleeren und den Blutfaden abreißen zu lassen. Den Rest erledigt dann ein gewöhnliches Blatt Toilettenpapier.

Dauer: Wie lange es dauert, bis deine jeweils zur Verfügung stehende Menstruationsflüssigkeit abgeflossen ist, hängt vom Zyklustag ab sowie von deiner persönlichen Konstitution. Die Schleim-Blut-Kombination läuft während der Periode scheinbar ungehindert nach, weil der Tampon, die Binde oder der Menstruationsbecher dauernd mit Blutschleim gefüllt werden oder damit vollgesaugt sind. Als geübte Praktikantin der freien Menstruation wirst du aber feststellen, dass dir deine Gebärmutter bei der bewussten Ausscheidung der Menstruationsflüssigkeit behilflich ist und du ihre und deine Kompetenz stärken kannst. Mittels geburtsähnlicher Wellenbewegungen – die du bislang womöglich als Schmerzen interpretiert hast, die du mit einiger Übung aber wohldosiert, produktiv und (nahezu) schmerzfrei für dich arbeiten lassen kannst – gibt die Gebärmutter mehr und mehr Sekret frei und säubert sich so von innen heraus. Es ist interessant und spannend zugleich, dem Blutgemisch beim Abfließen zuzuschauen, und du wirst feststellen, dass manchmal mehr oder weniger Blut oder Schleim bzw. Schleimhautreste enthalten sind. Auch die normale Scheidenflüssigkeit mischt sich unter die Menstruationsflüssigkeit. Warte bei der freien Menstruation daher nicht auf eine absolute Trockenheit deiner Scheide, sondern



Das große Forum für Mädchen
und Frauen: www.privatgeburt.de

*Viele interessante
Bücher u.a. rund ums
Frausein, Fruchtbarkeit &
Kinderwunsch, Schwangerschaft,
Geburt und die Aufzucht der lieben
Kleinen gibt es im Salzburger Spezial-
verlag edition riedenburg (z.B. „Und der
Klapperstorch kommt doch“, „Luxus Privatgeburt“,
„Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“, „Meine
Folgeschwangerschaft“, „So leben wir mit Endometriose“,
Kindersachbuchreihe „Ich weiß jetzt wie!“, Jugendsachbuchreihe
„SOWAS!“ für kleine und große Spezialthemen). Flugs ab ins Netz:*

www.editionriedenburg.at

Dies ist ein Buch für alle Mädchen und Frauen, die auf regelmäßige Regelschmerzen und traditionelle Produkte zur Menstruationshygiene ganz einfach verzichten wollen.

Egal, ob du für deine Periode bislang Tampons, Binden oder Menstruationsbecher verwendet hast: Hier erfährst du rasch, wie du all das hinter dir lassen und deine Menstruationsfähigkeit auf andere Weise wunschgemäß abfließen lassen kannst. Begib dich auf eine Abenteuerreise ins Innere deines Körpers und finde heraus, wie du deinen Muttermund und deine Gebärmutter trainieren kannst. Wenn du im guten Dialog mit beiden bist, geben sie dir das ideale Maß an Spannung und Entspannung – während der Regel und in Zeiten der Lust.

Aus dem Inhalt:

- Willkommen in deinem Körper!
- Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung
- Mamas Mens und ihr natürlicher Plan
- Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz
- Jeden Monat eine kleine Ei-Geburt
- Stärke deine Lust und mach dich selber „dicht“
- Aller Anfang leicht gemacht
- Muttermund, öffne dich!
- Praxis-Gedanken für den Alltag von Abfluss bis Zyklus
- Regelstart, Kinderwunsch und Verhütung

PLUS: Menstruationskalender für 12 Monate zum Eintragen deiner Aufwachttemperatur und rechtzeitigen Erkennen des ersten Regeltages. Auf diese Weise lernst du auch, an welchen Tagen im Zyklus du fruchtbar und wann du unfruchtbar bist.



Die Autorin, Dr. Caroline Oblasser, litt selber jahrelang unter starken Regelschmerzen, bis sie nach der Hausgeburt ihrer zweiten Tochter die freie Menstruation für sich entdeckte.



ISBN 978-3-902647-45-0



9 783902 647450

edition
riedenburg
editionriedenburg.at