



Caroline Oblasser

Die freie Mens

Leas COMIC-TAGEBUCH
für eine schmerzfreie Regel
ohne Binden, Tampons und Co

Edition
Friedenburg



LEA HAT IHRE
TAGE.

Aber sie verwendet in der Regel schon lange keine Binden, Tampons oder anderen Hygieneartikel mehr.

Neugierig geworden? Dann lies Leas COMIC-TAGEBUCH!

Sie zeigt dir genau, wie die freie Mens funktioniert. Und weil Lea mit der freien Mens so gut entspannen kann, bleibt sie auch komplett schmerzfrei.

Am besten, du machst es Lea einfach nach! Im COMIC-TAGEBUCH findest du genug Platz zum Üben und Ideensammeln. Und spätestens nach dem ersten eigenen freien Mens-Zyklus kommt der AHA!-Effekt. Wetten?



**edition
riedenburg**
editionriedenburg.at



9 783903 085466
ISBN 978-3-903085-46-6

Inhalt

Das ist Lea.	5
Mens – was ist das?	6
Was ist die freie Mens?	8
Schön, dass du dabei sein willst!	10
Sonntag, 29. Zyklustag und 1. Zyklustag	15
Was weißt du über deinen Zyklusstart?	17
Menstruationshelfer zu später Stunde	19
Montag, 2. Zyklustag: Nächtliche Störung	21
Montagsmorgen: Jetzt aber schnell!	22
Probiere: Wie klappt das mit dem TP bei dir?	25
Blähungen ... was nun?	27
Auf geht's nach draußen!	28
Welche Kleidung trägst du jetzt am liebsten?	29
Mein Unterleib ist superempfindlich.	31
Wer braucht noch alte Schleimhaut?	32
Wie geht es bei dir am besten voran?	33
Frühstücks-Hunger	34
Frei haben tut so gut.	36
Wobei kannst du am besten entspannen?	37
Wie es mir früher ging	39
Mein Mann hat gekocht.	40
Gassigehen steht an.	41
Hattest du auch schon eine kleine Panne?	41
Überlauf und Tropf-Stop	42
Yoga und Sauna: Tampon-Management	42
Welche Methode wählst du statt der freien Mens?	45

Wieder zu Hause	46
Schlaf-Vorbereitung	46
Was machst du nachts?	47
Dienstag, 3. Zyklustag: Gut geschlafen	48
Zum Bahnhof	49
Und unterwegs?	49
Auf zum Reitstall	50
Selbstgedrehter Tampon	51
Mittwoch, 4. Zyklustag: Schmierblutung startet	52
Radausflug ins Grüne	53
Es geht dem Ende zu.	54
Irgendwann ist die Mens dann fast vorüber ...	55
Donnerstag, 5. Zyklustag: Fast vorbei	56
Ein letzter kleiner Batzen	56
Endlich wieder Stuhlgang	57
Was hast du über deine Verdauung gelernt?	58
6. und 7. Zyklustag: Ende und neuer Anfang	59
Deine freie Mens und ihre Phasen	61
Mens-Phase 0: Die Ahnung, dass etwas passieren wird	62
Mens-Phase 1: Der Abbruch beginnt	62
Mens-Phase 2: Die Schleusen werden geöffnet	63
Mens-Phase 3: Das ordentliche Auskehren	64
Mens-Phase 4: Nachtropfen und Schmierbluten	64
Mens-Phase 5: Sauberschleim wird wiederhergestellt	65
Notiere nun deine freie Mens!	66
Frei menstruieren und dazu stehen?	81



Das ist Lea.

Lea ist 32 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Töchter, die sie zu Hause bekommen hat. Ein Mädchen ist im Grundschulalter, das andere krabbelt nachts noch in Mamas Bett.

Lea arbeitet freiberuflich als Werbefachfrau und macht Home Office. Praktischerweise hat sie so die meiste Zeit freien Zugang zu einer Toilette. Ein unschlagbarer Vorteil zur stressfreien Durchführung der freien Mens, die Lea seit mehreren Jahren praktiziert.

Weil Lea nicht nur Werbekampagnen zur ersten bemannten Mars-Mission konzeptionieren und texten kann, lässt sie uns in diesem COMIC-TAGEBUCH an ihrer freien Mens teilhaben, die sie extra für uns aufgeschrieben hat.

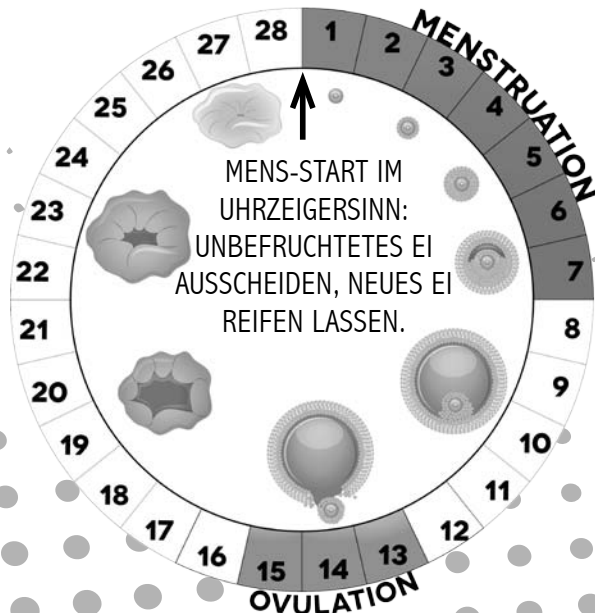
UPS, NICHT
ERSCHRECKEN! LEAS
COMIC-TAGEBUCH
KANN MANCHMAL
ECHT SCHRÄG SEIN!

Mens – was ist das?

Bevor wir anfangen, lass uns kurz zusammenfassen, worum es hier überhaupt geht.

Wenn du als Mädchen schon einige Jahre auf der Erde gelebt hast, entwickelst du dich irgendwann zu einer Frau, die schwanger werden kann. Das Besondere daran: Deine Gebärmutter blutet nun ab und zu, und dieses Blut rinnt aus der Scheide.

Verschiedene Hormone sorgen dafür, dass die Blutung regelmäßig passiert. Deshalb nennt man diese „Tage“ auch die „Regel“. Andere sagen „Menstruation“ dazu, weil das Bluten ungefähr alle 28 Tage wiederkehrt, also circa einmal im Monat (auf Lateinisch „Mens“) startet.



WÄHREND DU NOCH BLUTEST, REIFT SCHON WIEDER EIN NEUES EI IN DIR HERAN.

Dein Körper will einfach sicherstellen, dass du jeden Monat die Chance bekommst, dich zu vermehren.

Das Ei, aus dem sich ein Baby entwickeln könnte, „springt“ zur Eisprungzeit („Ovulation“ von lat. Ovus = Ei) etwa zur Zyklusmitte aus einem deiner beiden Eierstöcke in einen der beiden Eileiter, die sich rechts und links der Gebärmutter befinden. Manche Frauen spüren den Eisprung zu dieser Zeit sehr genau rechts oder links unterhalb des Nabels.

Bereits etliche Tage vor dem Eisprung bist du fruchtbar und kannst schwanger werden. Diese fruchtbare Zeit merkst du unter anderem durch Scheidenschleim, der immer spinnbarer wird, bis er sich anfühlt wie Eiklar.

Wurde dein Ei nicht durch Sex und die in der Befruchtungsflüssigkeit des Mannes enthaltenen Spermien befruchtet, braucht es sich auch nicht in der saftigen Schleimhaut der Gebärmutter zu verankern.

Dein Körper merkt in diesem Fall, dass keine Schwangerschaft vorliegt, und stößt das unbefruchtete Ei letztlich gemeinsam mit der alten Schleimhaut deiner Gebärmutter sehr kräftig wieder ab: Du blutest, und alles Alte wird ausgeschieden.

Dieser Zyklus geht bei gesunden Frauen vollautomatisch vor sich. Außer, du bist schwanger, stillst viel oder nimmst die Pille bzw. andere Hormone, die den Eisprung unterdrücken (sogenannte „Ovulationshemmer“).

Was ist die freie Mens?

Die freie Mens ist eine Methode, mit der du deine Periode (fast ganz) ohne Tampons, Binden, Mensbecher, Schwämmchen oder sonstige Hygieneartikel erleben und stattdessen „frei“ abfließen lassen kannst.

Deine Tage einfach so zu managen, ohne ausgestopft zu sein oder Binden im Slip zu haben, bedeutet in der Regel eine große Erleichterung – vor allem was lästige Regelschmerzen angeht. Viele Mädchen und Frauen fühlen sich zudem wesentlich freier und selbstbestimmter als zuvor.

Warum das so ist? Ganz einfach: Frei abzulassen heißt,

- ... gut zu wissen, was innerlich vor sich geht. Dadurch bist du von Natur aus offener und gelassener, als wenn du dich immer nur ausstopfst oder Binden verwendest.
- ... nicht mehr absolut abhängig zu sein von käuflichen Menstruationsprodukten. Dadurch übernimmst du die Führung und wirst selbstbewusster deinem Körper gegenüber, denn du kommst auch ohne Drogeriemarkt zurecht.
- ... dem Rhythmus deines Körpers zu folgen. Dadurch kommt in der Regel alles besser in Schwung und du kannst deinen Zyklus sogar beschleunigen, also die Blutungsdauer etwas verkürzen.
- ... nicht zuletzt die Kraft der Gebärmutter zu spüren und zu unterstützen. Dieser Muskel in dir ist sehr mächtig, er kann sogar dein Kind gebären! Die freie Mens ist daher ein gutes Training für einfache Geburten. Und genau wie bei einer Geburt braucht das Anspannen und Entspannen der Gebärmutter nicht weh zu tun.

Dass es außerdem sehr viel umweltschonender und kostengünstiger ist, einige Blatt Toilettenpapier als Wäscheschutz zu verwenden anstatt jedes Mal eine neue Einmalbinde oder einen Tampon zu verbrauchen, liegt auf der Hand.





Schön, dass du dabei sein willst!

Meistens klappt die freie Mens schon nach ein paar Übungszyklen recht gut.

Wenn du also etwas experimentierfreudig bist, wirst du von Mal zu Mal sicherer im Umgang mit dieser total praktischen Methode.

Dennoch tauchen auch für routinierte freie Mensianerinnen immer wieder konkrete Fragen zur Durchführung der freien Mens in der Praxis auf, zum Beispiel:

- ... Wie merke ich, dass die freie Mens beginnt und wann ist sie vorbei?
- ... Was tue ich, wenn ich unterwegs bin?
- ... Laufe ich in der Nacht aus?
- ... Wie oft brauche ich an den starken Tagen eine Toilette?
- ... Kann ich während der freien Mens auch schwimmen oder in die Sauna gehen?

All diese Fragen lassen sich beantworten.

Am besten von jemandem, der schon viel Erfahrung im Umgang mit der Methode hat. Zu diesem Zweck hat Lea einen Zyklus lang genau notiert, was mit ihrer Mensflüssigkeit passiert, wenn sie nicht durch Tampons oder Binden innerlich oder äußerlich aufgesaugt wird – zu Hause und unterwegs.

Damit sich Lea auch tatsächlich an jedes winzige Detail erinnert, hat sie ein FREIE MENS-TAGEBUCH geführt, was nicht zuletzt ihre Kinder sehr witzig fanden. Denn wer erstattet schon Bericht über das, was auf der Toilette herauskommt?

VIELLEICHT DU BEI DEINER ERSTEN FREIEN MENS!?

Das Aufschreiben ist in der Tat eine gute Idee. So behältst du deine Forschungsergebnisse stets im Blick und kannst parallel zu Leas Beschreibung deine EIGENEN Erfolgsrezepte für die freie Mens notieren.

Am besten ist, du findest selbst heraus, an welchen Tagen und für welche Anforderungen dir welche Kombinationen der freien Mens mit „klassischen“ Methoden am besten gefallen.



DENK DARAN: ÜBUNG MACHT DIE MEISTERIN! UND WENN DU EINEN ZYKLUS LANG AUF HERKÖMMLICHE PRODUKTE ZURÜCKGREIFST, IST DAS NATÜRLICH VOLL OK.

Du kannst die freie Mens – zum Beispiel beim Schwimmen, in der Sauna oder unterwegs – auch eine Zeit lang aussetzen und dann, im jeweiligen Anschluss an die klassische Verwendung von Tampons, Binden und Co, wieder unbeschwert auf der Toilette frei mensieren.

Das Gute daran: Sobald du die freie Mens gelernt und geübt hast, kannst du sie jederzeit für dich „aktivieren“ und nützen. Vollständig, teilweise oder einen Zyklus lang auch einmal gar nicht.

Das Wissen um die freie Mens bleibt jederzeit für dich abrufbar, so wie du auch das Zähneputzen nicht verlernst, wenn du es einen Morgen einmal auslässt.

Und nun viel Spaß mit Leas Geschichte und dem Menstruieren (fast) ohne Binden, Tampons und Co!



LEAS „FREIE MENS-TAGEBUCH“ LIEGT BEREIT UND DER BLEISTIFT IST FRISCH GESPITZT, DENN BALD WIRD'S WIEDER LOSGEHEN!

Sonntag, 29. Zyklustag und 1. Zyklustag

21 UHR

Ich besuche die Toilette und stelle beim Abwischen fest, dass sich etwas Blut auf dem Toilettenpapier befindet.

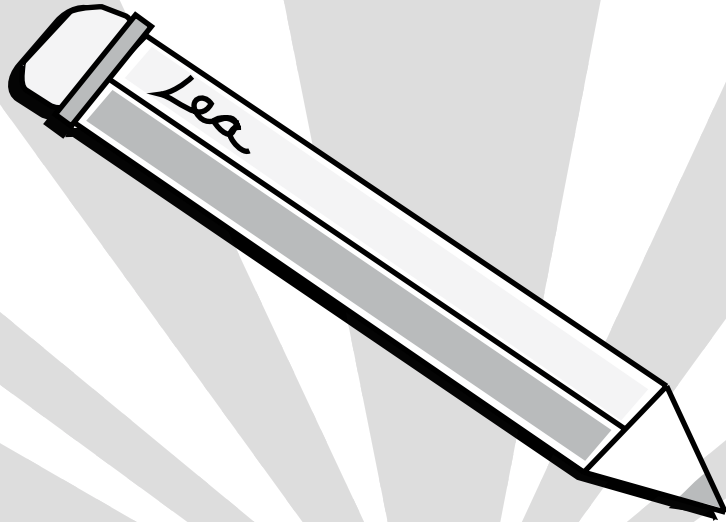
Obwohl es schon spät am Abend ist, beschließe ich, diesen Tag bzw. Abend als 1. Zyklustag zu rechnen. Blut ist Blut, immerhin.

Vermutlich ist meine Aufwachtemperatur* heute morgen schon um ein paar Zehntelgrad gesunken, was einen echten Zyklusstart markiert. Faul, wie ich derzeit mit teils mehreren Still-Stops in der Nacht bin, habe ich allerdings nicht gemessen.

Noch befindet sich kaum Material zum Ausscheiden in meinem Unterleib.

Dennoch lege ich drei Blatt Toilettenpapier in meinen Slip, da ich nicht weiß, wie rasch es vorangehen wird.

* Lea misst normalerweise ihre Aufwachtemperatur, damit sie die volle Kontrolle über ihren Zyklus behält. Wenn du mehr darüber wissen und deine Zyklen auch selbst vermessen möchtest, besorg dir am besten den Menstruationskalender „Alle meine Tage“.



NOTIERE NUN, WIE SICH
DER ZYKLUSSTART BEI
DIR NORMALERWEISE
ANFÜHLT UND WIE DU
IHN ENTDECKST.

Was weißt du über deinen Zyklusstart?

- Irgendwann ist die Unterhose blutig, was manchmal recht unpraktisch ist.
- Ich messe jeden Morgen meine Aufwachtemperatur und sehe schon vor der eigentlichen Blutung, dass es losgeht.
- Vor Zyklusbeginn bin ich etwas knautschig und schlecht zu vertragen.
- An den Tagen vor den Tagen lasse ich es mir besonders gut gehen, weil ich da empfindsamer bin als sonst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wer braucht noch alte Schleimhaut?

Niemand! Deshalb stelle ich mich darauf ein, wie ich mich innerlich erneuere.

Der Spaziergang an der frischen Luft tut gut, und dass die Kinder – wie erwartet – trödeln, finde ich heute überhaupt nicht schlimm.

Ich habe ZEIT. Viel Zeit.

Diese Gelassenheit gefällt auch meinem Körper: Er kümmert sich um die Aufräumarbeiten, während ich ihn durch das Spazierengehen sanft dabei unterstütze. So kommt alles gut in Schwung.

Wie geht es bei dir am besten voran?

- Je lockerer ich bin, desto besser klappt's.
- Am liebsten habe ich viel Ruhe und Zeit für mich alleine.
- Ein bisschen Bewegung tut gut.
- Ich bin besonders unternehmungslustig und traue mir zu, auch auf fremden Toiletten die freie Mens zu probieren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

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.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. 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, Arzt oder Apotheker. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

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

1. Auflage	August 2016
© 2016	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg; Carla Oblasser, Salzburg
Fachlektorat	Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Illustrationen	Folgende Illustrationen stammen von Fotolia.com: © studiostoks: Coverfrau, Kellnerin, Weltraumbaby, Frau mit Blähungen in der Vergangenheit, Frau mit Werkzeuggürtel, Frau in der Kiste, Armbanduhr, Picknickkorb, Frau arbeitet stehend mit Tablet in der Hand, schluchzende Frau, Spiegeleier, Frau mit Hut, Oma mit Geburtstagskuchen, Frau neben Waschmaschine, küssendes Pärchen, Frau mit Tagebuch, zwei Frauen im Gespräch, Frau im Ballkleid, Frau mit Schutzhelm, Toilette, einzelne Sprechblasen, große Lippen mit Sprechblase © Alexander Pokusay: Pferd, schlafende Frau, Hunde, Hand reicht Toilettenpapier © rogistok: Nackte Beine © reineg: Darstellung Menstruationszyklus

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-46-6


editionriedenburg.at