

Warum Mädchen ihre erste Blutung positiv erleben sollten

Frauenforscherin Gabriele Pröll veranstaltet Zeremonien, die jungen Frauen helfen sollen, mit der monatlichen Menstruation besser zurechtzukommen und Schmerzen zu lindern

VON ULRIKE GRIESSL

Frauen haben weniger Beschwerden und einen freieren Umgang mit ihrem Körper, wenn sie ihre erste Blutung mit einem positiven Erlebnis verbinden“, ist Frauenforscherin Gabriele Pröll (63) überzeugt. Tatsächlich würden viele Mädchen ihre erste Menstruation jedoch als peinlich und unangenehm erleben. „Und das in einer Entwicklungsphase, in der sich der Körper stark verändert, was viele Mädchen ohnehin schon stark verunsichert“, sagt die gebürtige Mühlviertlerin, die jetzt im Burgenland lebt. Die Folge könne eine lebenslang anhaltende negative Einstellung zur eigenen Weiblichkeit insgesamt sein.



„Einführungszereimonien ins Erwachsenenalter für Mädchen gab es früher auch in Europa. Leider sind sie in Vergessenheit geraten.“

■ Gabriele Pröll, Frauenforscherin und Buchautorin

„Um das zu verhindern, biete ich Einführungszereimonien für Mädchen, sogenannte Rote Feste, zur ersten Regel an“, sagt Pröll. Dabei lernen die jungen Frauen, wie der Menstruationszyklus konkret abläuft, dass er das Sinnbild für die weibliche Fruchtbarkeit ist und wie sie ihre Regel und ihre Gefühle dabei selbst beeinflussen können.

Wichtig ist der Frauenforscherin auch, den Mädchen zu erklären,



Für das Rote Fest zur Feier der ersten Menstruation dürfen sich Mädchen besonders kleiden und schmücken.

Fotos: privat

dass sie während ihrer Regelblutungen besonders auf sich achten sollten. „Ich rate ihnen, sich zu Hause eine gemütliche Ecke einzurichten, in die sie sich zur Entspannung zurückziehen können“, sagt Pröll.

Glückshormone helfen

Auch das Thema Schmerzen behandelt die 63-Jährige bei ihren Zeremonien genau. Sie erklärt den Mädchen, wie sie Schmerzen und Gefühlsschwankungen vor und während der Regel verringern können. „Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein höherer Ausstoß des Glückshormons Serotonin nicht nur schlechte Stimmung vertreibt, sondern auch das Schmerzempfinden positiv beeinflusst“, sagt die Expertein.

Die Produktion von Serotonin könne man selbst beeinflussen – zum Beispiel indem man Wohlmomente sammle. Wärme,

Das rote Fest – Einführungszeremonie

Ihre Einführungszeremonie in den fruchtbaren Lebensabschnitt von Mädchen nennt Gabriele Pröll „Rotes Fest“. Es dauert einen Tag und läuft folgendermaßen ab:

- **Die Mädchen treffen sich** mit den von ihnen selbst ausgewählten Patinnen zur Zeremonie, die in einem Zelt im Freien stattfindet. Die Mädchen tragen schöne Kleider und ein für diesen Anlass ausgesuchtes Schmuckstück.
- **Die erwachsenen Frauen** erzählen, wie es ihnen mit der ersten Regelblutung ergangen ist.
- **Eine Schatzkiste** wird geöffnet. Sie enthält unter anderem eine sogenannte Zykluskette, anhand derer die Phasen des Zyklus erklärt werden. „Ich halte mich dabei an die vier Jahreszeiten, in de-

nen sich die Natur ähnlich wie die Gebärmutterschleimhaut auf- und abbaut“, sagt Pröll. Die Schatzkiste enthält auch sämtliche heute erhältlichen Hygieneprodukte für Frauen.

- **Einen Schwerpunkt** bildet dann das Thema Regelschmerzen. „Dabei gebe ich den Mädchen einfache Tipps mit auf den Weg, wie sie Schmerzen effektiv bekämpfen können und was sie vorbeugend tun können, um Schmerzen zu vermeiden“, sagt Pröll.
- **Mittags** wird das rote Buffet feierlich eröffnet, bei dem es ausschließlich rote Speisen gibt.
- **Es folgt eine Ruhephase**, in der sich die Mädchen mit ihren Patinnen entspannen können.
- **Am Nachmittag** suchen und bauen sich die Mädchen Kraft-

Weite und Ruhe seien wichtige Schlagworte dazu. „Mit Kuscheln, Tagträumen und Zärtlichkeit steigt der Serotoninspiegel im Blut wie von selbst“, so Pröll.

Gegen Regelschmerzen empfiehlt sie zudem vaginale Dampfbäder mit Heilkräutern, die Aktivierung spezieller Akupunkturpunkte sowie bestimmte Körperstellungen (z. B. Hocke), die den Unterleib weiten.

+ Buchtipp: „Mein Rotes Fest“ von Gabriele Pröll, erscheint Ende März im Diametric Verlag.

Die Online-Buchpräsentation des Buchs findet am 25. April um 19 Uhr statt. Nähere Informationen dazu finden Sie unter proell.info



plätze in der Natur. „Das kann zum Beispiel ein kleines Tipi aus Ästen sein, das mit einem Tuch abgedeckt wird“, sagt Pröll.

- **Jedes Mädchen** wird von der übrigen Gruppe an seinem Kraftplatz besucht.
- **Entspannung:** Danach leitet Pröll eine Visualisierung einer Blüte im weiblichen Unterbauch an, die im Zyklus auf- und zugeht.
- **Höhepunkt** des Tages ist die Einweihungszeremonie. Dafür wird ein Kreis gebildet, in dessen Mitte abwechselnd jedes Mädchen steht. Dort sagt es einen Satz, mit dem es sich noch einmal bewusst macht, dass es nun fruchtbar ist.
- **Zum Schluss** bekommt jede junge Frau ein Geschenk von ihrer Patin und von Pröll.