

Gabriele Pröll



kritische Frauengesundheit

Mein Rotes Fest

**Die Regeln für die Regel
machen wir uns selbst!**

Das Initiationsbuch für Mädchen,
das Lust auf Menstruation macht

Mit Tipps
und Anleitungen für
Rote Feste.

LC VERLAG
DIAMETRIC

Mein Rotes Fest
Printausgabe 9783938580790
1. Auflage März 2023

Copyright © 2021 by DIAMETRIC Verlag
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden.

DIAMETRIC Verlag Jutta A. Wilke e. K.
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg
Fon: +49 (0)931 7841230, info@diametric-verlag.de

reineren diametric-verlag.de

- aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- eBook-Reihe
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

Titelbild Umschlag: © Gabriele Pröll
Illustrationen Seite 10, 20, 150: © Anna Coucotas, A-Mödling
Zeichnungen Seite 30: © Conny Maikisch, A-Wien
Fotos und Abbildungen: siehe Bildnachweis Seite 276
Korrektur: der rotstift – Johanna Schnell, Regensburg
Druck: Franz X. Stückle Druck und Verlag e. K., Ettenheim

Die im Buch veröffentlichten Informationen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung von Verlag und Autorin für etwaige Nachteile, die sich aus den hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten, ausgeschlossen.

Autorin und Verlag weisen ausdrücklich darauf hin, dass alle im Text enthaltenen externen Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



Mein Rotes Fest

Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst!

Das Initiationsbuch für Mädchen,
das Lust auf Menstruation macht

»Hören wir auf, Krieg gegen die Natur zu führen.«

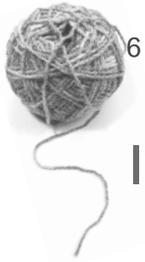
Liebe Leserin, das Buch, das Sie gerade in Händen halten, ist aus nachhaltiger Buchproduktion, die u. a. schadstofffreie Druckfarben, Drucklacke und Bindung, sowie Papiere aus verantwortungsvollen Quellen und einen weitgehenden Verzicht auf Kunststofffolien garantiert.

Books for Future[®]

umweltfreundliche Buch- und Bindeprodukte

49/005/003/23

www.books-for-future.de



Inhalt

Tag 1: Die weiße, die rote und die schwarze Frau	11
Der Mond kommt uns besuchen	17
Tag 2: Apfelzweckerl und meine Höhle	23
Die rote Welle	27
Tag 3: Im Körper wohnen	33
Venushügel, Vulvina und Klitoris	34
Deine Klit, die ist ein Hit	35
Dein Körperschloss	43
Jahreszeiten im Bauch	51
Tag 4: Mutter Erde und das Einhorn auf dem Kraftplatz	61
Mit allen Sinnen eine sinnliche Frau werden	66
1. Sehen: das Dritte Auge	67
2. Hören: die innere Stimme	69
3. Riechen: unser ältester Sinn	72
4. Schmecken: mehr als eine Bereicherung	73
5. Tasten: Lolli lutschen – unten wie oben	74
6. Spüren: der sechste Sinn	76
Tag 5: Ich kann ein Baby kriegen	80
Wenn ich nicht schwanger werden will, muss ich verhüten	85

Inhalt

7



Tag 6: Menstruationsrevolution	90
Die weibliche Linie	93
400 Millionen Frauen bluten jetzt in diesem Moment	96
Tag 7: Binden, Tampons und Menstruationskelche	99
Das Menstruationsblut ist ein besonderer Saft	102
Binden	107
Vulva-Pflege	108
Tampons	111
Das Jungfernhäutchen gibt es nicht	112
Menstruationstasse	114
Menstruationsschwämmchen	115
Periodenunterwäsche	115
Freie Menstruation: Free-bleeding	118
Stofffetzen, Gras und Blätter	119
Tag 8: Mein Kraftplatz	122
Tag 9: Parasole, Fliegenpilze und eine besondere magische Kraft	133
Der sechste Sinn – das innere Sehen	137
Der kosmische Schoßraum ist weiblich	139
Tag 10: Ein Kurs für Meisterinnen der Blutung	144
Lektion 1 – Ändere deine Gedanken!	146
Lektion 2 – Bewohne deinen Schoßraum!	148
Lektion 3 – Es sind DEINE TAGE, nimm sie dir!	151
Lektion 4 – Ernähre dich gut!	154
Lektion 5 – Hilf deiner Gebärmutter, sie braucht dich!	156
Lektion 6 – Erträume dir dein Leben!	159
Lektion 7 – Lass mit dem Blut los, was dir nicht guttut!	162
Lektion 8 – Begrüße deine Drachenkraft!	164



Tag 11: Wenn die Regel schmerzt	172
Lektion 9 – Vermehre deine Glückshormone!	173
Lektion 10 – Nutze deine magischen Helfer-Pflanzen!	179
Vaginale Dampfbäder	182
Selbstgemachtes Bauchmassageöl	183
Der Weiberkräuterbuschen	186
Tag 12: Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst	188
Lektion 12 – Führe ein Zyklustagebuch!	188
Jungs beneiden dich	196
Menstruationshütten und Zelte	199
Lektion 13 – Erschaffe Mädchenräume!	200
Ein Girls-Room in der Schule	201
Menstruationsurlaub: das Für und Wider	202
Vulva-Kekse backen	204
Tag 13: Alpakas streicheln und Haarkränze aus Rosen	207
Vorbereitung auf das Rote Fest	207
Einweihungs-Zeremonien und Bräuche in anderen Ländern	211
Tag 14: Mein Rotes Fest	217
Die Reise zur weiblichen Blüte	219
Die Einweihung	226
Tipps & praktische Anleitungen	234
Einen Zykluskalender führen	234
Ich gestalte mein Rotes Fest	237
Mein festlicher roter Raum	238
Vorbereitungen für die Menstruations-Party	240
Kleidung und Körperschmuck	243
Menarcherituale	249



Leckerer zum Selbermachen	258
Alkoholfreie Cocktails	258
Rote-Feste-Snacks	258
Rote Torten	259
Kleine Gerichte süß oder pikant	260
Was Teilnehmerinnen im Rückblick berichten	265
Wenn du deinen Zyklus verstehst, verstehst du die Welt	269

Anhang

Zur Autorin	272
Quizantworten	273
Buchtipps	274
Bildnachweis	276
Quellenverzeichnis	277



Sei Frau & stolz & wunderbar

*Sei Frau und stolz und wunderbar
und spür den Wind im Haar!
Vertrau, die Seele weiß den Weg
und was vergessen war!*

*Bist stark, bist frei, bist kraftvoll hier,
spürst: Leben ist in dir!
Vorbei verbiegen, angepasst,
ja: Ungezähmt sind wir!*

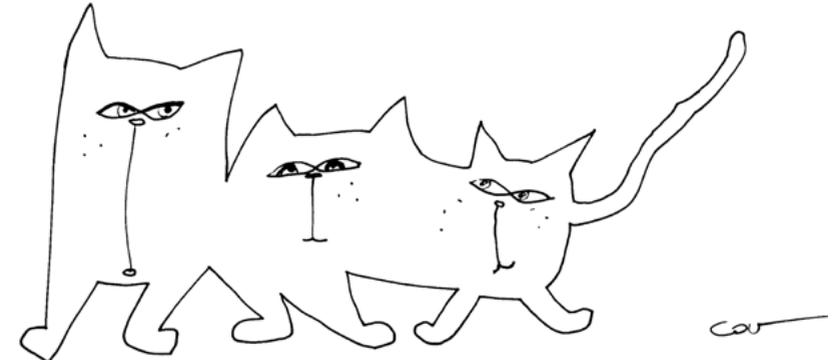
Text: Jutta*Judita Dana

Singt sich am besten mit der Melodie von *The House of the Rising Sun*



Roter Faden

Das Buch richtet sich primär an Mädchen, schließt aber alle Personen, die menstruieren, mit ein.





Tag 1: Die weiße, die rote und die schwarze Frau

»Oma, das Holz ist aber noch ganz nass, das brennt ja nicht!«
»Na, dann nimm halt das trockene aus dem Keller, ein paar Scheite, und dann komm her zu mir. Dann zeige ich dir, wie du Feuer machen kannst.«

Es sind Ferien und ich bin jetzt zwei Wochen bei meinen Großeltern. Gestern am Abend hat mich Mama hergebracht. Ich bin gern bei Omi und Opi, weil sie so lieb und witzig sind und so viel Zeit für mich haben. Außerdem leben sie mitten im Wald auf einer Lichtung. Das Dorf ist ein Stückchen weiter weg, so zehn Minuten zu Fuß. Die Leute dort plaudern immer freundlich mit mir und am Abend sitzen die Frauen auf den Bänken vor dem Haus.

Es ist so anders als in der Stadt. Es ist total ruhig auf unserer Wiese im Wald, nur manchmal fliegt ein Flugzeug darüber. Hier wohnen viele Pflanzen und Tiere und der Himmel ist sooo groß! In der Nacht ist es voll finster, deshalb kann ich die Sterne so gut sehen. Sie kommen mir viel näher vor als bei uns zuhause. Meine Großeltern und ich schauen uns oft die Sterne an. Oma deutet immer auf die leuchtende Venus und die Milchstraße. Sie sagt, da stillt die große Mutter ihre Planetenkinder. Und irgendwie wirkt der Himmel wie eine Kuppel, die uns beschützt.

Es gibt auch einen großen runden Lagerfeuerplatz, wo Oma jetzt auf mich wartet. Am coolsten ist aber der Schwimmteich, der ist wunderschön mit vielen Pflanzen. Und am allerschönsten sind



die roten und weißen Seerosen. Die Pflanzen reinigen das Wasser. Chemie ist verpönt. Opi hat das Haus mit Helfern alleine gebaut, aus Holz, Schilf und Lehm aus der Umgebung. Er sagt, wenn wir schon ein Haus mitten in die Natur stellen, dann soll es auch kompostierbar sein. Es ist ein kleines Haus und drinnen ist es total gemütlich. Daneben gibt es eine kleine Hütte, dort schlafe ich und fühle mich sehr wohl. Oma hat dann noch eine Beratungshütte im Wald und eine Jurte. Dort arbeitet sie mit Frauen.



Früher hat das Grundstück einem Pfarrer gehört. Der hatte viele Tiere und deshalb gibt es auch noch einen Esel- und einen Ziegenstall. Er hatte sogar ein Totenkopf-Äffchen, das immer auf seiner Schulter saß. Neben dem Haus war auch noch eine Scheune, in der jetzt das Atelier von Oma und die Werkstatt von Opa ist. Den Ziegenstall hat Opi zu einem Hühnerstall umgebaut. Gut, dass meine Großeltern so aufpassen auf die Natur. Sie sagen auch zu den Tieren und Pflanzen immer »Mitbewohner«. Dann gibt es noch ein Haus, das baut Opi gerade um. Er will es vermieten. Also das ganze Anwesen ist wie ein kleines Dorf mit einem Teich in der Mitte.



»Elli, wo bleibst du denn? Soll ich dir helfen?«, höre ich Oma rufen. »Nein, ich komme schon, Oma!«

Weil ich Oma beweisen will, wie stark ich bin, nehme ich den größten Korb mit ganz viel Holz darin.

Ups, was ist denn das? Meine Unterhose fühlt sich auf einmal so nass an. Erschrocken stelle ich den Holzkorb ab und laufe aufs Klo. Hab ich mir jetzt in die Hose gemacht, frage ich mich, während ich ganz aufgeregt und hastig meine Hose runterziehe.

Ich sehe eine rote Spur und habe noch keine Ahnung, was das wirklich bedeutet. Ich weiß, dass das meine erste Regel sein könnte, ich bin ja aufgeklärt. Ich habe auch schon einige Zeit so einen weißen Ausfluss. Mama sagte, das könnte ein Zeichen für die bevorstehende Regel sein. Aber ich bin unsicher und habe auch Angst. Vielleicht stimmt ja etwas nicht mit mir und ich blute deshalb. Ich schäme mich wegen dem Blut. Am liebsten würde ich mich jetzt verstecken.

Dann fällt mir ein, dass ja Oma am Feuerplatz wartet. Ich ziehe meine Hose wieder rauf und gehe zu ihr. Mein Herz klopft.

»Wieso bringst du das Holz nicht mit?«, fragt Oma.

»Oma, ich muss dir was sagen!«

»Na, was ist los, mein Kind?«

»Ich habe Blut in meiner Unterhose.« Oma steht vom Holzstock auf und nimmt mich ganz fest in ihre Arme. Sie sagt nichts, aber wir spüren beide, dass das ein besonderer Moment ist. Es ist ganz still, nur die Vögel singen ihr Lied. Ich höre den Herzschlag meiner Oma, fühle mich ganz geborgen und beruhige mich ein bisschen. Die Stimmung ist fast ein bisschen heilig gerade, so anständig.

Oma löst die Umarmung und nimmt mich an den Händen. »Und wie fühlt sich das an?«

»Na ja, ich bin schon erschrocken, weil ich ja noch nie Blut in meiner Hose gesehen habe. Ich hab zuerst geglaubt, mit mir



stimmt etwas nicht. Ich spüre auch so ein Ziehen in meinem Bauch, eigentlich schon seit ein paar Tagen.«

Oma schaut mir tief in die Augen und sagt ganz erfreut: »Blödsinn, alles in Ordnung, du hast deine erste Blutung. Du bist jetzt eine richtige junge, fruchtbare Frau, du gehörst jetzt zu den Roten.«

»Hm, was? Zu den Roten?«

»Warte, ich komme gleich wieder, ich hole uns was und dann erzähl ich dir, was ich meine.«

Was Oma jetzt gesagt hat, macht mir ein bisschen Angst. Ich soll zu den Roten gehören? Da meint sie sicher die Erwachsenen. Ich will aber nicht erwachsen sein, nur weil ich jetzt blute. Ich bin ja trotzdem noch ein Kind, oder? Das verwirrt mich gerade voll.

Oma kommt mit dem Korb Holz und bringt zwei Gläser mit Himbeersaft und zwei Binden mit. Eine ist aus Stoff, die kann gewaschen und wiederverwendet werden. Die hat sie immer benutzt. Die andere ist eine Wegwerfbinde, die kenne ich, weil meine Mama solche verwendet.

»Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, dass du dein Feuer entzündest, das Feuer deiner Weiblichkeit! Such dir eine Binde aus, steck sie dir in die Hose und dann komm.«

»Aber Oma, ich kann doch nicht die Binde in meine nasse Unterhose legen!«

»Na, warum nicht, aber wenn es dir unangenehm ist, dann zieh dir halt eine frische Unterhose an, bist halt ein Stadtkind!«

Ich gehe, zieh mir eine frische Unterhose an, lege etwas verwirrt die Wegwerfbinde ein und denk mir: Na ja, die Oma wäscht sich auch nicht so oft wie ich und rennt auch manchmal ohne Unterhose herum. Sie sagt, frau muss auch unten öfter lüften. Die ist halt vom Land und ein bisschen schrullig.

Zurück am Feuerplatz zeigt mir Oma, wie ich Holz so aufstaple, dass es gut brennen kann. »Es ist wichtig, dass du die Scheite schräg aufstellst und aneinander lehnst wie ein Tipi, damit genug



Luft dran kommt. So, und jetzt zünde an dein weibisches Feuer!«, ruft Oma und lacht ganz laut. Ich bin ein bisschen aufgeregt, es ist ja ein besonderes Feuer heute und ich mache es zum ersten Mal selbst. Ich zerknülle noch etwas Zeitungspapier, stecke es zwischen das Holz und zünde es an.

»Wow, wow, Oma, es brennt, schau!« Das Feuer brennt wirklich gleich ganz gut und wird richtig groß.



»Ich bin so stolz auf dich, Elli!«, freut sich Oma und klatscht in die Hände. »Willkommen im Reich der Frauen, Prosit Neufrau!«, ruft sie. Ich spüre, dass ich mich innerlich dagegen wehre, ich will noch nicht im Reich der Frauen sein. Wir stoßen mit dem Himbeersaft an und setzen uns zum Feuer. Ich möchte am liebsten weglaufen, kuschle mich aber trotzdem an Oma und lausche. Sie erzählt mir von der weißen, der roten und der schwarzen Frau.

»Weißt du, ein Frauenleben besteht aus drei Phasen, das ist das weibliche Lebensrad. Weiß ist die Farbe der Kindheit, rot ist die fruchtbare Zeit und schwarz ist die Zeit der weisen alten Frauen.«



»Dann bist du ja jetzt die schwarze Frau?«, frage ich. Sie schüttelt den Kopf: »Nein, nein, ich fühle mich gerade eher violett. Ich bin zwar schon 62 Jahre alt, aber ich zähle mich noch nicht zu den ganz Alten. Es gibt ältere violette und alte schwarze Frauen, so sehe ich das halt.«

Ich atme auf: »Oma, dir geht es ja genau wie mir, ich will noch nicht erwachsen sein und du willst noch nicht alt sein. Ich wollte dir das vorhin schon sagen, dass ich nicht zu den Roten gehören mag. Ich will, dass alles so bleibt, wie es war.«

Oma versteht mich und meint, dass wir Menschen komische Wesen sind und uns immer gegen Veränderung wehren. Dabei ist das ganze Leben ständige Veränderung, das zeigt uns die Natur.

Diese Worte tun mir gut, ich fühle mich nicht mehr alleine mit meiner Abwehr. Oma verspricht mir, dass ich noch lange und immer auch Kind sein darf. Auch Erwachsenen tut es gut, immer wieder kindlich zu sein und zu spielen. Das hat mir noch nie jemand gesagt und es beruhigt mich: »Na gut, ich bin jetzt eine rosa junge Frau, weil es erwachsene Frauen und noch nicht ganz erwachsene gibt. Oder?«

Oma drückt mich an sich und zwinkert mir zu: »Ja genau, du bist so ein Gscheiterl. Was bei dir jetzt passiert, ist ein Abschied von der weißen Phase und ein Eintritt in die rote Phase. Dieser Übergang von weiß über rosa zu rot dauert ja die ganze Zeit der Pubertät. Das kann bis zu zehn Jahren dauern oder auch länger. Manche werden ja nie erwachsen, das ist ein *Gfrett*.«

»Hm, was heißt *Gfrett*, Oma?«

»Na, ein Jammer ist das. Aber egal, du bist jedenfalls am Beginn deiner fruchtbaren Phase und die dauert bis zu den Wechseljahren. Das heißt, dass du jetzt ungefähr 40 Jahre lang jeden Monat deine Blutung haben wirst. Bis zur letzten Blutung, dann wechselst du langsam in die dritte Phase. So wie manche Mädchen ewig nicht erwachsen werden wollen, tun auch viele ältere Frau-



en so, als wären sie noch in der Pubertät. Die Wechseljahre sind ja wie die zweite Pubertät und viele Frauen wollen ihren Körper mit allen Mitteln jung halten. Na, weißt du, Elli, alte Menschen sind in unserer Gesellschaft nicht mehr wichtig und werden kaum um ihre Lebensweisheit gefragt. In anderen Kulturen werden die Alten viel mehr geachtet und dann ist es auch wertvoller, alt zu werden. Das ist wie mit der Regel, wenn die mehr geachtet wird, wird sie auch wertvoller.«

Meine Gedanken schweifen ab. Ich schau ins Feuer und denke mir, wie soll ich der Oma sagen, dass sie nicht immer so viel reden soll. Sie ist so lieb, ich will ihr ja nicht weh tun. Ich schaue einfach ins Feuer und lass sie reden. In meinem Bauch zieht es ein bisschen und ich spüre, dass noch mehr Blut aus mir heraus fließt. Aber ich habe keine Angst mehr. Oma ist sich so sicher, dass es die Regel ist, und fertig.

Der Mond kommt uns besuchen

Oma sieht mich lächelnd an. »Meine kleine, große Elli, was stellen wir beide heute noch an? Es wird schon finster und die Mondin kommt uns schon besuchen. Magst du reingehen oder bleiben wir noch ein bisschen beim Feuer sitzen?«

Ich sitze grad so gut und bin auf einmal ganz neugierig auf die Dunkelheit und wie das Feuer dann ausschaut, wenn der Mond scheint. Ich stehe auf und lege noch viel Holz darauf, dass es so richtig lodert. Nur Oma und ich, mein großes Feuer, der Nachthimmel und der Mond, das gefällt mir.

»Oma, warum sagst du *Mondin* zum Mond? Das klingt echt komisch.« »Na ja, alles, was ungewohnt ist, klingt komisch, da



dürfte ja nie was Neues kommen. Weißt du, dass die Mondin Einfluss auf alles in der Welt hat, angeblich besonders auf Flüssigkeiten, auf das Meer, auf Ebbe und Flut, auf das Wasser? Die Erde besteht zu 75 Prozent und unser Körper zu 80 Prozent aus Wasser. Wir sind fast nur Wasser, das musst du dir mal vorstellen. Menstruationsblut ist auch zum Großteil Wasser. Der Mondzyklus dauert 28 Tage, das ist ungefähr so lange wie der Menstruationszyklus. Deshalb wurde er von jeher mit dem Zyklus der Frauen in Verbindung gebracht. Viele Frauen fühlen sich eng zum Mond hingezogen und der ist für sie weiblich, und sie sagen *sie* und *Mondin* zu ihm ... kompliziert.«

Oma lacht: »Du kannst *ihn* oder *sie* ansprechen, wie du willst, ich sage halt *sie* zu ihm.« Wir lachen beide und können fast nicht mehr aufhören.

Dann werde ich nachdenklich und ich schaue den Mond zum ersten Mal ganz intensiv an. Er ist fast ganz rund und leuchtet total schön. »Wenn ich sie sage, das kommt mir so fremd vor, für mich ist das der Mond. Aber blute ich jetzt immer, wenn der Mond fast voll ist?«

Oma schüttelt den Kopf: »Nonono, so ist das nicht. Obwohl du sicher öfter mal hören wirst, dass Frauen bei Neumond bluten und bei Vollmond ihren Eisprung haben sollen. Angeblich haben sich Frauen früher immer während der Blutung zurückgezogen. So wie die Mondin, die bei Neumond auch nicht sichtbar ist. Bei Vollmond war die Mondin in ihrer ganzen Pracht und Leuchtkraft da. Die Frauen hatten ihren Eisprung, waren sehr offen und haben auch ihre ganze Schönheit und Ausstrahlung gezeigt. Es gab ja kein elektrisches Licht und das Licht der Mondin hat angeblich den Eisprung ausgelöst. Heute ist das nicht mehr so, obwohl die Forschung einen Zusammenhang zwischen Mond und Blutung bestätigt. Viele Frauen erzählen, dass sie auf den Mond reagieren mit ihren Stimmungen. Bei Vollmond sind sie oft aufgekratzt, ak-