

En route pour
l'aventure "Les règles"



TU VIENS ?





Avoir tes règles (ou quel que soit le nom que tu leur donnes) voilà une étape importante! N'hésite pas à poser tes questions. La moitié de la population mondiale aura ses règles un jour ou l'autre. Et tu en fais partie! Tu trouveras certainement quelqu'un à qui en parler. Et maintenant...

Deine Regel (oder wie auch immer du sie nennen möchtest) zu bekommen ist aufregend. Traue dich ruhig deine Fragen zu stellen. Die Hälfte der Weltbevölkerung bekommt irgendwann ihre Regel. Und du gehörst dazu! Du findest sicher jemanden mit dem du darüber sprechen kannst. Und jetzt ...

*C'EST PARTI
POUR L'AVENTURE!*

*AUF INS
ABENTEUER!*

+INFOS

Service à l'égalité des chances

T. 51 80 80 2837

egalite@bettembourg.lu

  bettembourg.lu

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

Parfaitement en règle(s)



LetzTalkAbout.org

Vers *12 ans*, tu auras tes règles (ou période ou menstruations, ou...). Elles peuvent commencer plus tôt (à partir de 8 ans) ou plus tard (jusqu'à 16 ans). C'est moins fréquent mais pas anormal.

*Mais c'est quoi ces règles?
Tu le sauras ici!*



Mit etwa *12 Jahren* bekommst du deine erste Regel (oder Periode oder Menstruation, oder ...). Die Regel kann auch schon früher (ab 8 Jahren) oder später (bis 16 Jahre) einsetzen. Das ist seltener, aber nicht anormal.

*Was ist die Regel überhaupt?
Hier erfährst du es!*

Tu as un utérus, une sorte
d'hôtel de luxe dans ton ventre.
Tu es née avec.

Génial, non?

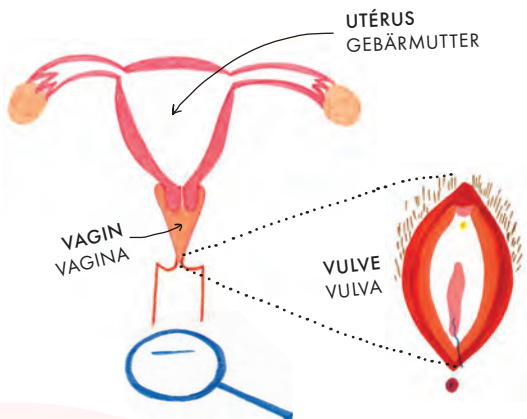
Du hast eine Gebärmutter,
eine Art Luxushotel in deinem Bauch.
Damit wurdest du schon geboren.

Toll, oder?



L'utérus fait partie de tes organes génitaux,
tu ne peux pas le voir de l'extérieur. Tout comme
ton vagin, il se trouve à l'intérieur de ton corps.

C'est ta vulve, que tu peux voir
avec un *miroir* entre tes jambes.



Die Gebärmutter gehört zu deinen
Geschlechtsorganen, du kannst sie von
außen nicht sehen. Auch deine Vagina
liegt im Inneren deines Körpers.

Deine Vulva kannst du allerdings mit einem
Spiegel zwischen deinen Beinen sehen.

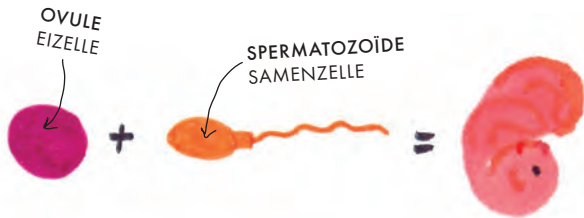
Tes ovaires sont comme de petits
boîtes à trésors. Déjà à ta naissance
il y avait de nombreux ovules. Chaque mois, un ovule
quittera un de tes ovaires à partir de la puberté.

C'est l'ovulation.



Deine Eierstöcke sind wie kleine *Schatzkisten*.
Schon bei deiner Geburt sind viele Eizellen darin.
Ab der Pubertät kommt jeden Monat (meistens) eine
Eizelle aus einem deiner Eierstöcke heraus.

Das ist der Eisprung.



Dans chaque ovule il y a la moitié d'un *plan de construction* pour un bébé.

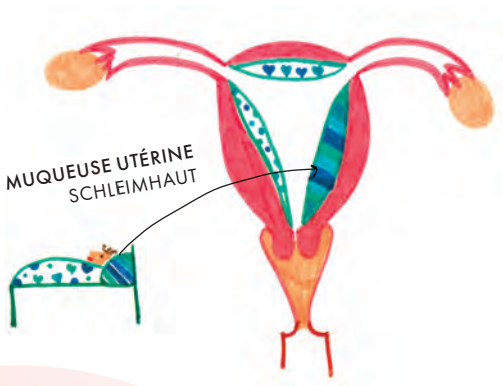
L'autre moitié se trouve dans le spermatozoïde d'un homme. Lors de la conception, les deux moitiés du plan de construction fusionnent et un

bébé peut se développer.

. . . - - . . .

In jeder Eizelle ist ein halber *Bauplan*, aus dem ein Baby entstehen könnte. In der Samenzelle von einem Mann ist die andere Hälfte des Bauplans. Bei der Befruchtung verschmelzen die beiden Hälften des Bauplans miteinander und ein *Baby* kann entstehen.

Il faut un utérus pour qu'une grossesse puisse se développer.
À partir de tes premières règles, il s'y prépare tous les mois
comme un petit *"nid"* pour un bébé. Ton corps se
prépare maintenant chaque mois pour une grossesse.
Et ce, même si tu n'as nullement envie d'être enceinte.



Damit sich eine Schwangerschaft entwickeln kann,
braucht es eine Gebärmutter. Ab deiner ersten
Regel bereitet sich hier jeden Monat eine Art

"Bettchen" für das Baby vor.

Nun macht sich dein Körper jeden Monat für eine
Schwangerschaft bereit (auch wenn du überhaupt
nicht schwanger werden willst).



S'il n'y a pas eu de conception, ce «nid» n'a plus de raison d'être. La muqueuse de l'utérus (le «nid») se détache, l'utérus se contracte et le sang sort du vagin. Quelques fois, cela fait un peu mal, mais pas toujours.

Une *bouillotte* soulage souvent très bien cette douleur éventuelle. Si tu as de fortes douleurs, il vaut mieux consulter un médecin.

Wenn kein Baby entsteht, wird das „Bettchen“, das heißt die „Schleimhaut“ nicht gebraucht. Sie löst sich, die Gebärmutter zieht sich zusammen und das Blut kommt zur Vagina heraus. Das kann manchmal ein bisschen weh tun, muss es aber nicht.

Eine *Wärmflasche* auf dem Bauch hilft oft sehr gut. Solltest du starke Schmerzen haben, dann lass von einem Arzt/einer Ärztin untersuchen, ob alles o. k. ist.

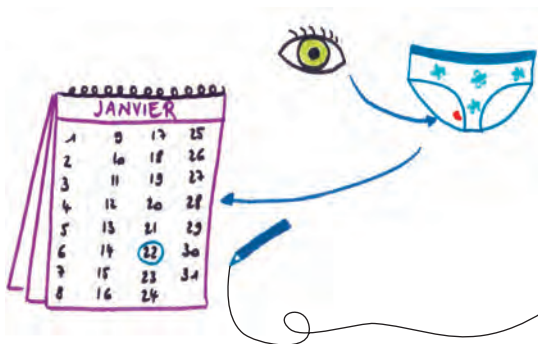


Chaque mois, cela recommence. La muqueuse se développe de nouveau et se détache au bout de *28 jours environ*, s'il n'y a pas eu de fécondation. Parce que ce processus se poursuit, on parle du «cycle menstruel». Vers l'âge de 50 ans environ, ce cycle s'arrête et tu n'auras plus tes règles.

Jeden Monat beginnt das Ganze von vorne. Die Schleimhaut baut sich langsam wieder auf und wird sich nach etwa *28 Tagen* als Regelblutung lösen, falls keine Befruchtung stattgefunden hat. Da dieser spannende Prozess sich immer weiterdreht, sprechen wir vom „Zyklus“. So geht's weiter, bis du ungefähr 50 Jahre alt bist.

*Note à chaque fois quand
tes règles apparaissent.*

Bien qu'elles s'appellent règles,
elles sont loin d'être régulières au début.



*Schreibe dir immer auf,
wann deine Regel anfängt.*

Obwohl sie Regel heißt, kommt sie am Anfang
oft nicht regelmäßig.

Les règles sont normales et n'ont rien de sale.

Le sang des règles est cependant différent de celui d'une blessure.

→ *Il peut être de différentes couleurs.*

Lors d'une menstruation, nous perdons au total environ 50 à 80 ml de sang pendant environ 3 à 5 jours. (Un verre d'eau peut contenir environ 200 à 250 ml). Ce n'est donc pas beaucoup, même si cela semble parfois être plus.



Die Regel ist ganz normal und natürlich nichts Schmutziges.

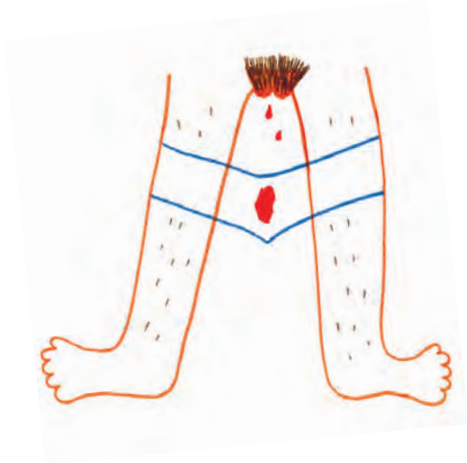
Das Regelblut ist aber anders als bei einer Verletzung. Es kann unterschiedliche Farben haben. ↗

Bei einer Regelblutung verlieren wir etwa 3–5 Tage lang insgesamt ungefähr 50–80 ml Blut. (In ein Wasserglas passen etwa 200–250 ml). Das ist also nicht sehr viel, auch wenn es manchmal nach mehr aussieht.

Contrairement au pipi, nous pouvons

difficilement contrôler

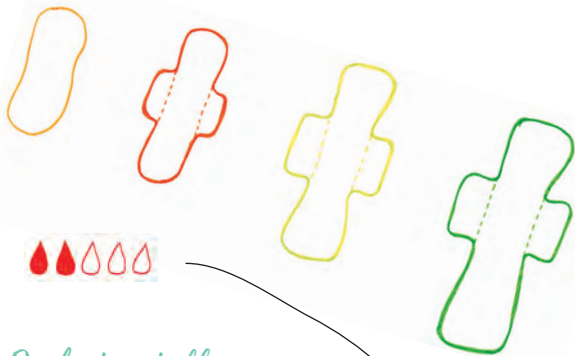
quand le sang sort. Voilà pourquoi il existe plusieurs moyens de recueillir le sang. N'hésite pas à tester avec quoi tu te sens le plus à l'aise. N'essaie que les produits que tu veux.



Anders als beim Pipi, können wir nur

schwer kontrollieren,

wann Blut rauskommt. Deshalb gibt es verschiedene Möglichkeiten das Blut aufzufangen. Du kannst ausprobieren, womit du dich am wohlsten fühlst. Du brauchst nur die Produkte zu testen, die du möchtest.



Produits jetables

Les serviettes hygiéniques existent en différentes longueurs, avec ou sans ailes latérales. Tu peux les coller dans ton slip, le sang des règles est absorbé par la serviette hygiénique.

Change de serviette toutes les 4 à 6 heures (sauf la nuit). Ou à chaque fois que tu ne te sens plus à l'aise. Les gouttes sur l'emballage t'indiquent le degré d'absorption de la serviette.

Les tampons sont introduits dans le vagin, où ils absorbent le flux menstruel avant qu'il ne sorte. Le petit fil aide à retirer les tampons au bout de 4 à 5 heures maximum et à les jeter.

Cela peut être pratique si tu veux aller nager. Veille à utiliser des tampons bio.

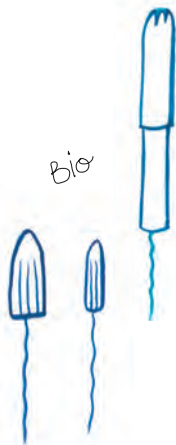
Wegwerfprodukte

Binden gibt es in verschiedenen Längen, mit oder ohne Seitenflügel. Du kannst sie in deine Unterhose kleben, das Regelblut wird von der Binde aufgesaugt.

Wechsele die Binde etwa alle 4–6 Stunden, (außer nachts). Oder immer dann wenn du dich nicht mehr wohl fühlst. Tropfen auf der Packung sagen dir, wie saugfähig die Binde ist.

Tampons werden in die Vagina eingeführt, wo sie das Regelblut aufsaugen bevor es herauskommt. Der kleine Faden hilft, die Tampons nach maximal 4–5 Stunden wieder herauszuziehen und zu entsorgen.

Das kann praktisch sein, wenn du schwimmen gehen willst. Achte darauf Bio-Tampons zu verwenden.



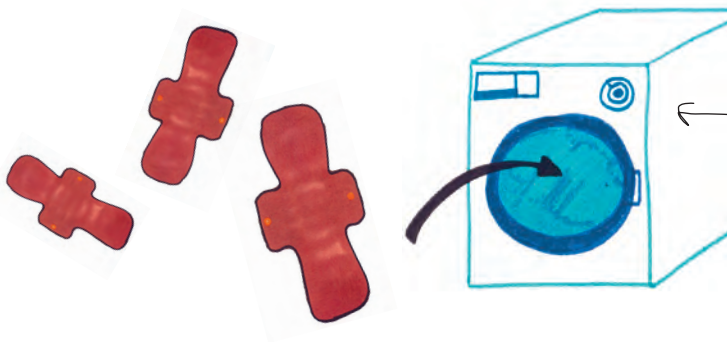
Tout comme les serviettes hygiéniques, les tampons doivent être jetés à la *poubelle* et non dans les toilettes. Nous utilisons plus de 10 000 produits d'hygiène au cours de notre vie. Cela représente une grande quantité de déchets.

Genauso wie die Binden, gehören die Tampons in den *Mülleimer* und nicht ins Klo. Wir verbrauchen in unserem Leben mehr als 10.000 Regelprodukte. Dadurch entsteht viel Müll.



Il existe l'alternative des
produits durables.

Les bandes hygiéniques en tissu peuvent être lavées en machine après utilisation. Ainsi, tu peux t'en servir pendant des années.



Als Alternative gibt es
wiederverwendbare Produkte.

Stoffbinden kannst du nach dem Gebrauch in der Waschmaschine waschen und einige Jahre lang benutzen.



Tu peux porter une *culotte menstruelle* comme une culotte normale. Elle est composée d'une matière spéciale qui absorbe le sang des règles. Tu restes au sec et la culotte peut ensuite être lavée en machine.

Eine *Regelunterhose* kannst du wie eine normale Unterhose tragen. Sie besteht aus einem speziellen Material, welches das Regelblut aufsaugt. Du bleibst trocken und die Unterhose kommt nachher in die Waschmaschine.



La *coupe menstruelle* est introduite dans le vagin et y recueille le sang des règles. Si tu retires la «coupe» après maximum 4 à 5 heures, tu vides le sang dans les toilettes. Tu laves la «tasse» sous le robinet et tu la stérilises, elle est ainsi réutilisable pendant des années. Il te faudra cependant un peu d'entraînement.



Die *Menstruationstasse* wird in die Vagina eingeführt und sammelt dort das Regelblut. Wenn du die „Cup“ nach maximal 4–5 Stunden entfernst, kippst du das Blut einfach ins Klo. Die „Tasse“ wäschst du unter dem Wasserhahn und sterilisierst sie, so ist sie jahrelang wiederverwendbar. Allerdings benötigst du ein bisschen Übung.

Il existe aussi, par exemple, des *éponges naturelles* qui peuvent être introduites dans le vagin.

Es gibt auch z. B.

Naturschwämme, die in die Vagina eingeführt werden können.



Chère/cher, _____

J'ai eu mes règles le _____

Voici comment je me sens maintenant...



Voilà ce dont j'ai besoin de ta part:

- ☐ Je veux juste que tu saches, mais je ne veux pas en parler.
- ☐ Je ne veux pas en parler maintenant.
Mais je viendrai te voir si j'ai des questions.
- ☐ J'aimerais que tu m'en parles. Tu veux bien faire le premier pas?
- ☐ Peux-tu me dire ce que j'ai besoin de savoir maintenant, s'il te plaît?
- ☐ J'ai des questions à ce sujet:



Liebe/r _____

Ich habe am _____ meine Regel bekommen.

Ich fühle mich jetzt so:



Das brauche ich jetzt von dir:

- ☐ Ich möchte einfach nur, dass du Bescheid weißt, will aber nicht darüber reden.
- ☐ Ich möchte jetzt nicht darüber reden.
Ich komme aber zu dir, wenn ich Fragen habe.
- ☐ Ich möchte, dass du mit mir darüber redest. Machst du bitte den ersten Schritt?
- ☐ Kannst du mir bitte erzählen, was ich jetzt wissen muss?
- ☐ Ich habe Fragen dazu:





L'AVENTURE
A COMMENCÉ



DAS ABENTEUER
HAT BEGONNEN