



Ist es normal, dass ich starke Schmerzen bei der Menstruation habe?

Anett, Neuruppin, 14 Jahre

Ich bin 14 Jahre alt und habe meine Tage das erste Mal vor anderthalb Jahren bekommen. Oft habe ich starke Bauchschmerzen, wenn ich meine Tage kriege, und es blutet auch immer sehr stark. Einmal sind meine Tage auch ausgeblieben, aber dann ein paar Wochen später wieder gekommen. Jetzt mache ich mir Sorgen, ob alles in Ordnung ist.

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Während der Menstruation zieht sich die Gebärmuttermuskulatur zusammen und entspannt sich wieder, um die Schleimhaut abzustößen. Dabei kann es zu leichten bis starken Schmerzen am Bauch oder auch am Rücken kommen. Oft hilft dagegen schon eine Wärmflasche, warmer Kamillentee oder ein homöopathisches Mittel aus der Apotheke. Ebenso sind Stimmungsschwankungen oder ein Ziehen in den Brüsten normale Begleiterscheinungen. Das erlebt jede Frau unterschiedlich. Auch die

Menge an Blut ist von Frau zu Frau verschieden und ändert sich mit dem Verlauf der Menstruation. Im Durchschnitt dauert eine Menstruation 4 - 7 Tage. Am ersten Tag blutet es oft sehr wenig, an den beiden folgenden Tagen dagegen sehr stark. Danach wird es immer weniger Bis zur nächsten Menstruation vergehen durchschnittlich 21 - 35 Tage. Auch das ist bei jeder Frau anders, Nach der ersten Menstruation, im Alter von 10 - 16 Jahren, dauert es noch ca. 1 - 2 Jahre, bis sich der Zyklus eingependelt hat und die Menstruation regelmäßig eintritt. Am Anfang kann der Abstand zwischen zwei Menstruationen daher noch sehr unterschiedlich sein. Außerdem beeinflussen Stress und andere Faktoren den Zyklus stark. Bei großem Stress

können die Tage auch ausbleiben, ohne dass man deswegen krank ist. Wenn die Schmerzen und Blutmenge allerdings sehr stark sind oder Blutungen plötzlich auftreten, sollte ein Arzt gefragt werden.