

## Monats-Binden gratis!

**Kostenlose Binden** im Kanton  
Freiburg und in einigen Gemeinden



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



---

## *Kostenlose Binden im Kanton Freiburg und in einigen Gemeinden.*

### Wo?

---

**In Toiletten** mit diesem Logo:



**In Schulen,  
auf Sport-Plätzen und  
in öffentlichen Gebäuden.**

### Warum?

---

Binden und Tampons sind teuer.  
Aber machen Sie Ihre Binden **nicht** selbst.  
Nehmen Sie **kein Toiletten-Papier**.  
Denn das kann Infektionen geben.

#### **Die Periode ist natürlich!**

---

Andere Wörter für die Periode sind Regel oder Menstruation.  
Die Periode ist nicht schmutzig.  
Das heisst: Man kann über die Periode offen sprechen.  
Frauen müssen sich für die Periode nicht schämen.

---

## Welche Hygiene-Artikel gibt es?

Es gibt verschiedene Produkte.

Zum Beispiel Binden oder Tampons.

Man benutzt sie nur einmal und wirft sie dann weg.

**Binden** gibt es gratis im Kanton Freiburg und in einigen Gemeinden.



Wechseln Sie Binden und Tampons regelmässig!

Machen Sie das **mehrmals am Tag**.

Bitte werfen Sie Tampons und Binden **in den Mülleimer**.

**Auf keinen Fall** ins WC!

## Wie finde ich den richtigen Schutz?

Ist Ihre Periode stark oder schwach?

Verlieren Sie **viel Blut**? Oder **wenig** Blut?

Die Periode kann schwach, mittel oder stark sein.

Die **Menge Blut** kann sich während der Periode ändern.

Auf der Packung von **Hygiene-Artikeln** steht oft:

leicht: 💧 mittel: 💧💧 stark: 💧💧💧

Die Tropfen zeigen, wie stark das Produkt schützt.

So finden Sie das richtige Produkt.

## Der Zyklus oder Menstruations-Zyklus

**Zyklus** ist ein anderes Wort für Kreislauf.

Also etwas, was sich immer wiederholt.

Genau wie die Periode jeden Monat.

Deshalb sagt man auch **Menstruations-Zyklus**.

**Der Zyklus beginnt mit dem 1. Tag der Periode.**

---

Er dauert bis zur nächsten Periode.

Ein Zyklus dauert etwa 28 Tage.

Er kann auch etwas länger oder kürzer sein.

Das ist auch normal.

Ihr Zyklus ist **kürzer als 21 Tage** oder **länger als 38 Tage**?

Dann müssen Sie zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen.

Mehrere Dinge können die Zyklus-Dauer verändern:

Stress, Verhütungs-Mittel, die Zeit vor der Menopause  
(ab Alter von 40 bis 45 Jahren)

Der Zyklus von jungen Mädchen ist oft **unregelmässig**.

Das dauert 1 bis 2 Jahre. Dann wird der Zyklus **regelmässig**.

## Sie haben Fragen?

---

### Haben Sie Probleme mit der Periode?

- Sie haben starke Perioden-Schmerzen?
- Ihre Periode dauert länger als 10 Tage?
- Sie hatten **mehrere Monate keine Periode**?
- **Ihr Zyklus** ist seit mehreren Monaten **unregelmässig**?
- **Dann kontaktieren Sie eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt.**

### Allgemeine Fragen?

- Sie haben Fragen zum Zyklus?
- Oder Fragen zur sexuellen Gesundheit?
- **Rufen Sie uns an: Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit (FFSG)**

#### Freiburg:

Rue de la Grand-Fontaine 50  
Tel. 026 305 29 55

#### Bulle:

Rue de la Condémine 60  
Tel. 026 305 29 55

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir beantworten Ihre Fragen.  
Und **wir beraten Sie kostenlos.**