

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.**