

NICOLE SIFFERT INTERVIEWTE NAYA, 12 JÄHRIG

Du hast vor einem Jahr den Kurs „ich und mein Zyklus“ mit Deinem Mami besucht bei uns. Wie alt warst Du beim Kursbesuch? Hattest Du zu diesem Zeitpunkt Deine Mens schon? Ich war 11 Jahre alt und hatte meine Mens noch nicht. Ich habe sie 2-3 Monate später nach dem Kursbesuch bekommen.

Wieso hast Du Dich angemeldet? Meine Mutter hat mir davon erzählt und ich wusste gleich, diesen Kurs möchte ich machen.

Wie hat Dir der Kurs gefallen? Mir hat er sehr gut gefallen, ich fand ihn sehr interessant.

Was hat Dir besonders gefallen im Kurs? Am Schluss haben wir das Bauchweh - Öl gemacht, das hat mir besonders gut gefallen.

Wie war es, als Du das erste Mal Deine Mens hattest, fühltest Du Dich gut vorbereitet darauf? Ich habe mich so darauf gefreut, ich konnte es kaum erwarten, sie zu haben. Das erste Mal hatte ich zwischendurch Bauchweh, manchmal wenig Übelkeit, sonst war es nicht schlimm. Ich habe mich sehr gut darauf vorbereitet gefühlt.

Welche Tipps wendest Du heute noch an vom Kurs? Im inneren Frühling haben wir viele gute Ideen, die Umsetzung ist aber erst im inneren Herbst, weil man dann weise ist. Das habe ich mir fest in den Kopf eingeprägt. Das Bauchweh - Öl während der Mens wende ich gerne an, wenn ich starke Schmerzen habe. Bei den Jahreszeiten im inneren Sommer sind wir in Partymodus, man hat viel Energie. Im inneren Herbst und Winter und sollte man es ruhiger nehmen.

Gab es für Dich unangenehme oder peinliche Situationen im Kurs? Nein, es war nichts unangenehm und auch nichts peinlich. Ich habe schon viel über das Thema gewusst, die inneren Jahreszeiten waren für mich neu.

Für alle Mädchen, die noch zögern, sich anzumelden für den Kurs. Hast Du einen Tipp für sie? Meldet euch doch einfach mal an und probiert es aus! Etwas schlimmes kann nicht passieren. Ich bereue die Teilnahme nicht, ich fand den Kurs mega cool!

Naya's Abschlussworte:

Ziemlich am Anfang haben wir erzählt von unseren Erfahrungen mit der Mens, auch meine Mutter hat ihre Erfahrungen geteilt. Das fand ich sehr spannend, zu hören, was andere Teilnehmerinnen erleben mit dem Zyklus und der Mens.