



HEY, ICH BIN LOUMI.

Ich gehe noch in den Kindergarten.
Aber im Herbst darf ich in die Schule.
Seit ein paar Wochen habe ich eine
richtig gute Freundin. Sie heißt Yoni.
Und heute erzähle ich dir, wie ich
sie kennengelernt habe.

Im Frühling hat unsere Kindergärtnerin ein tolles Buch über Mädchen und Jungs vorgelesen und ich fand das so richtig spannend. Aber irgendwie war es komisch, dass bei den Jungs der Penis gezeigt wird und bei uns Mädchen nur ein Dreieck mit Strich. Da stimmt doch etwas nicht?

Das wollte ich genauer wissen! Im Kindergarten habe ich mich nicht so richtig getraut. Aber Mama sagt, ich darf sie alles fragen. Also haben wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gemacht.

In den meisten Körper-Büchern wird das Geschlechtsteil von uns Mädchen einfach Scheide oder Vagina genannt. Aber eigentlich ist das nicht richtig, weil die Scheide nur ein Teil davon ist. Mögliche Namen sind zum Beispiel Vulva oder Yoni.

Vulva bezeichnet die äußeren, sichtbaren Teile. Das Wort Yoni beschreibt das ganze Geschlecht, also die Vulva, die Vagina und die Gebärmutter. Es gibt aber auch noch viele andere lustige Namen, wie zum Beispiel Muschi oder Mumu. Ich finde den Namen Yoni besonders schön.

Mama und ich haben nachgelesen, was Yoni eigentlich heißt. Wir haben herausgefunden, dass der Name aus dem Sanskrit kommt. Das ist eine alte Sprache aus Indien, die heute zum Beispiel noch im Yoga verwendet wird. Dort werden die Geschlechtsteile der Frauen und Mädchen Yoni genannt.

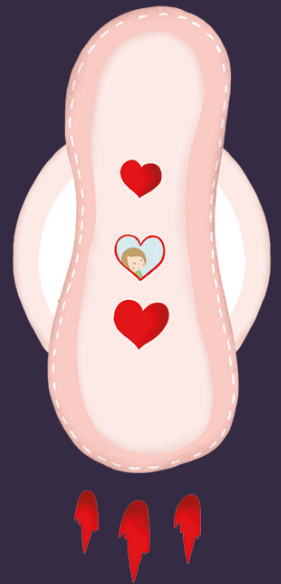




Damit die Blutung nicht einfach in die Hose läuft, gibt es ein paar tolle Erfindungen.

Hast du schon mal diese kleinen weißen Watteraketen auf eurer Toilette gesehen? Das sind Tampons, die das Blut aufsaugen, wenn man sie vorsichtig in die Scheide einführt. Dann gibt es auch noch Binden oder Slipeinlagen. Die kann man einfach in die Unterhose kleben, damit kein Blut reinläuft.

Manche Frauen benutzen lieber Periodentassen. Sie fangen das Blut in der Scheide wie ein Becher auf und werden immer wieder ausgewaschen. Super ist, dass sie keinen Müll machen und die Umwelt schonen. Auch Stoffbinden sind gut für die Natur, weil sie einfach in der Waschmaschine gewaschen und nicht weggeworfen werden.





Yonis mögen am liebsten klares, lauwarmes Wasser. Seife ist nicht so gut, sie bringt die guten Bakterien in deiner Yoni ganz durcheinander. Wenn es doch mal juckt, rede ich mit Mama darüber. Da gibt es tolle Rezepte aus der Natur, wie zum Beispiel Ringelblumen-Sitzbäder, mit denen das Jucken ganz schnell wieder vorbei ist.

Manchmal, wenn das Jucken einfach nicht aufhören will oder die Yoni brennt, wenn ich auf die Toilette gehe, ist es wichtig, dass wir zum Arzt oder zu unserer Heilpraktikerin gehen. Es gibt übrigens sogar Gynäkolog:innen für Kinder, also Frauenärzt:innen, die sich besonders gut mit der Yoni von Mädchen auskennen.



Wenn du auf die Toilette gehst, ist es wichtig, dass du immer zuerst deine Yoni und dann erst deinen Popo saubermachst. Also einfach von vorne nach hinten putzen. Andersrum könnten Bakterien aus deinem Darm in deine Scheide gelangen und das ist für deine Yoni nicht so toll.