

ÖTLETGYŰJTEMÉNY

ÍGY ÜNNEPELHETITEK AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓT A LÁNYODDAL

MIÉRT OLYAN FONTOS, HOGY AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓ MINÉL POZITÍVABB ÉLMÉNY LEGYEN?

A kutatások szerint **a menstruációnkhoz való érzelmi viszonyunk összefügg azzal, hogyan éltük meg annak idején az első vérzésünket.** Minél pozitívabb élmény volt, annál pozitívabban viszonyulunk a menstruációhoz a jelenben.

A menstruációhoz való viszonyunk pedig igen sok dologra van hatással.

Befolyásolja a lelki jóllétünket és az érzelmi stabilitásunkat, ráadásul még a menstruációhoz kapcsolódó tünetek mennyiségét és a fájdalom erősségét is!

Azokban a társadalmakban, amelyekben tiszteletben tartják a menstruációt, sőt, megünneplik a lányok első menzesét, nem jellemzőek például a PMS tünetei.

A kutatások szerint egy lány első menstruációval kapcsolatos élményei **befolyással vannak a testképére és a szégyenérzetére is. Még a szexualitással kapcsolatban hozott döntéseire, akár az első szexuális élmény, vagy a szülésélmény minőségére is!** Nem csoda, hiszen egy nő szexualitásának fontos része a menstruáció, szülés, szoptatás is – csak erre kevésbé szoktunk gondolni.

A hagyományos kultúrák sokfelé a világban megünnepelték az első menstruációt. A lányok számára ez **a beavatási szertartás egyértelmű határvonalat húzott a gyerekkor és a felnőttkor közé.** Az „átmenet rítusával” időt és teret adtak annak, hogy a lányoknak ne csak a testében történjen meg a változás, hanem a lelkükben is végbemehessen a fordulat.

Persze a mai életünk nagyon más, mint a tradicionális kultúrákban. De így is **érdemes megünnepelni az első menstruációt valamilyen formában.** Az első vérzéshez kötődő hagyományok hiánya lehetőséget ad, hogy teljesen személyre szabottan, kreatív módon ünnepeljétek meg a lányoddal ezt a fontos eseményt!



21 TIPP, HOGYAN ÜNEPELHETITEK AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓT A LÁNYODDAL I.

1

Elmehetsz a lányoddal **kettesben egy hangulatos étterembe vagy cukrászdába**. Ha jóba van a nővérével, őt is bevehetitek az ünneplésbe. (Járványtipp: tartsatok otthon egy elegáns ebédet, amikor a többiek nincsenek otthon, elővéve az ünnepi étkészletet.)

2

Megszavazhatsz neki **egy iskolamentes napot**, szülői igazolással, amit kettesben tölötök olyasmivel, amit szívesen csináltok együtt: nézelődés könyvesboltban, főzés vagy sütés, kézműveskedés, filmnézés, séta az erdőben, piknik a réten...

3

Ha vágyik rá, és még nem történt meg, most **kilyukasztathatja a fülét, és vehettek neki egy csinos kis piros fülbevalót**.

4

Ha szeretné, **elmehettek venni neki valami csinos, nőies ruhát**, amelyet még nem nagyon hordott, hogy kifelé is meg tudja jeleníteni, hogy egy új életszakaszba lépett.

5

Megajándékozhatod ebből az alkalomból **egy ékszerrel**, mondjuk egy karkötővel vagy gyűrűvel, amely a ciklus körforgását jelképezi. A gyűrűbe akár bevésethetitek az első menstruáció dátumát.

6

Tarthattok **egy gyertyafényes, hangulatos, beszélgetős anya-lánya estét**. Beszélgethettek az álmairól, mire vágyik az életben, mik az értékei, az erősségei – és mindehhez hozzáteheted a saját megosztásodat is.

7

Vehetsz a szobájába **valami piros jellegű, szép cserepes virágot** – pici rózsát, tulipánt vagy ciklámént.



21 TIPP, HOGYAN ÜNEPELHETITEK AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓT A LÁNYODDAL II.

8

Megajándékozhatod egy szép naptárral, amit ciklusnaptárként használhat: feljegyezheti a ciklusával kapcsolatos fontos adatokat, történéseket, érzelmi változásokat.

9

Ha szeret írni, vehetsz neki egy különleges, gyönyörű naplót, amibe írhat az álmairól, vágyairól, gondolatairól.

10

Rendezhetsz neki egy csajos pizzipartit, amire meghívja a legjobb barátnőit. A hangulatot feldobhatjátok akár piros gyertyákkal, piros díszítéssel.

11

Édesapja hozhat neki egy szál virágot – ez sokat jelenthet a lányodnak! Az apai tisztelet és elismerés az egész férfinemet is jelképezi, amit fontos üzenet számára a nővé válás során.

12

Megkérheted előre a legjobb barátnőidet, hogy írjanak neki egy kis üzenetet, levélkét, jókívánságot ebből az alkalomból. Ezeket (a magad üzenetével együtt) beteheted egy szép dobozkába, és átadhatod neki útravalóként, amikor megérkezik az első vérzése.

13

Megajándékozhatod egy olyan tárggyal, ami még édesanyádtól vagy a nagymamádtól származik – mint a női felmenők öröksége.

14

Ünnepelhetek női körben, olyan lányokkal, felnőtt nővel együtt, akik fontosak a lányodnak. Lehet ünnepi étel, éneklés, zene, tánc, közös festés vagy nemezelés, tábortűz...



21 TIPP, HOGYAN ÜNEPELHETITEK AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓT A LÁNYODDAL III.

15

Beszélgethettek az álmokról. Sok kultúrában különleges fontosságot tulajdonítanak azoknak az álmoknak, amelyek az első menstruáció környékén jönnek, mint amelyek fontos üzenetet hordoznak.

16

Kényeztesd valamilyen testi módon. Egy virágszirmokkal megszórt, illatos fürdővel (ha tisztára van mosva a kád, menstruáció alatt is nyugodtan lehet fürdeni). Vagy egy aromaterápiás masszázssal, arcpakolással vagy manikúrral.

17

Rajzolhattok egy családfát a női felmenőkről. Mi tudtok róluk? Gyűjtsetek össze minél több infót, történetet, keressetek fényképeket.

18

Készíthettek egy közös montázst arról, hogy szerintetek milyen egy igazi nő. Ragaszthattok képeket, rajzolhattok, írhattok – és beszéljétek is meg, ki mit gondol arról, amit megjelenített, miért fontos a számára.

19

Megajándékozhatod egy szépen metszett kristálykehellyel. Ez jelképezi azt, hogy most valami nagyon értékes dolog birtokába került – amire viszont fontos vigyáznia is.

20

Tarthattok egy női „beavató” beszélgetést, amikor mesélhetsz neki arról, te hogyan élted meg az első menstruációd, milyen volt az első szerelem, hogyan találkoztatok az édesapjával, milyen volt, amikor megszületett... Mutathatsz neki fényképeket serdülőkorodból, hogy lássa, te is voltál valaha kamasz!

21

Megsütheted a kedvenc tortáját ebből az alkalomból, akár valamilyen piros gyümölccsel díszítve.

