

Mein Rotes Fest  
Printausgabe 9783938580790  
1. Auflage März 2023

Copyright © 2021 by DIAMETRIC Verlag  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden.

DIAMETRIC Verlag Jutta A. Wilke e. K.  
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg  
Fon: +49 (0)931 7841230, info@diametric-verlag.de

**reinlesen** diametric-verlag.de

- aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- eBook-Reihe
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

Titelbild Umschlag: © Gabriele Pröll  
Fotos und Abbildungen: siehe Bildnachweise  
Korrektur: der rotstift – Johanna Schnell, Regensburg  
Druck: Franz X. Stückle Druck und Verlag e. K., Ettenheim

*frauen & gender*

Die im Buch veröffentlichten Informationen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung von Verlag und Autorin für etwaige Nachteile, die sich aus den hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten, ausgeschlossen.

Autorin und Verlag weisen ausdrücklich darauf hin, dass alle im Text enthaltenen externen Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

# Mein Rotes Fest

## Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst!

Das Initiationsbuch für Mädchen,  
das Lust auf Menstruation macht



4

Inhalt

5



## Inhalt

Tag 1: Die weiße, die rote und die schwarze Frau	11
Der Mond kommt uns besuchen	17
Tag 2: Apfelzweckerl und meine Höhle	23
Die rote Welle	27
Tag 3: Im Körper wohnen	33
Venushügel, Vulvina und Klitoris	34
Deine Klit, die ist ein Hit	35
Dein Körperschloss	43
Jahreszeiten im Bauch	51
Tag 4: Mutter Erde und das Einhorn auf dem Kraftplatz	61
Mit allen Sinnen eine sinnliche Frau werden	66
1. Sehen: das Dritte Auge	67
2. Hören: die innere Stimme	69
3. Riechen: unser ältester Sinn	72
4. Schmecken: mehr als eine Bereicherung	73
5. Tasten: Lolli lutschen – unten wie oben	74
6. Spüren: der sechste Sinn	76
Tag 5: Ich kann ein Baby kriegen	80
Wenn ich nicht schwanger werden will, muss ich verhüten	85

»Hören wir auf, Krieg gegen die Natur zu führen.«

Liebe Leserin, das Buch, das Sie gerade in Händen halten, ist aus nachhaltiger Buchproduktion, die u. a. schadstofffreie Druckfarben, Drucklacke und Bindung sowie Papiere aus verantwortungsvollen Quellen und einen weitgehenden Verzicht auf Kunststofffolien beinhaltet.

**Books for Future**<sup>®</sup>  
umweltfreundliche Buch- und Bindeprodukte  
49/005/003/22  
[www.books-for-future.de](http://www.books-for-future.de)



6

Inhalt

Tag 6: Menstruationsrevolution	90
Die weibliche Linie	93
400 Millionen Frauen bluten jetzt in diesem Moment	96
Tag 7: Binden, Tampons und Menstruationskelche	99
Das Menstruationsblut ist ein besonderer Saft	102
Binden	107
Vulva-Pflege	108
Tampons	111
Das Jungfernhäutchen gibt es nicht	112
Menstruationstasse	114
Menstruationsschwämmchen	115
Periodenunterwäsche	115
Freie Menstruation: Free-bleeding	118
Stofffetzen, Gras und Blätter	119
Tag 8: Mein Kraftplatz	122
Tag 9: Parasole, Fliegenpilze und eine besondere magische Kraft	133
Der sechste Sinn – das innere Sehen	137
Der kosmische Schoßraum ist weiblich	139
Tag 10: Ein Kurs für Meisterinnen der Blutung	144
Lektion 1 – Ändere deine Gedanken!	146
Lektion 2 – Bewohne deinen Schoßraum	148
Lektion 3 – Es sind DEINE TAGE, nimm sie dir!	151
Lektion 4 – Ernähre dich gut	154
Lektion 5 – Hilf deiner Gebärmutter, sie braucht dich!	156
Lektion 6 – Erträume dir dein Leben	159
Lektion 7 – Lass mit dem Blut los, was dir nicht guttut	162
Lektion 8 – Begrüße deine Drachenkraft!	164

Inhalt

7



Tag 11: Wenn die Regel schmerzt	172
Lektion 9 – Vermehre deine Glückshormone	173
Lektion 10 – Nutze deine magischen Helfer-Pflanzen	178
Vaginale Dampfbäder	182
Selbstgemachtes Bauchmassageöl	183
Der Weiberkräuterbuschen	186
Tag 12: Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst	188
Lektion 12 – Führe ein Zyklustagebuch	188
Jungs beneiden dich	196
Menstruationshütten und Zelte	199
Lektion 13 – Erschaffe Mädchenräume	200
Ein Girls-Room in der Schule	201
Menstruationsurlaub: das Für und Wider	202
Vulva-Kekse backen	204
Tag 13: Alpakas streicheln und Haarkränze aus Rosen	207
Vorbereitung auf das Rote Fest	207
Einweihungs-Zeremonien und Bräuche in anderen Ländern	211
Tag 14: Mein Rotes Fest	217
Die Reise zur weiblichen Blüte	219
Die Einweihung	226
Tipps & praktische Anleitungen	234
Einen Zykluskalender führen	234
Ich gestalte mein Rotes Fest	237
Dein festlicher Roter Raum	238
Vorbereitungen für die Menstruations-Party	240
Kleidung und Körperschmuck	243
Menarcherituale	249



Leckerer zum Selbermachen	258
Alkoholfreie Cocktails mit roten Früchten	258
Rote-Feste-Snacks	258
Rote Torten	259
Kleine Gerichte süß oder pikant	260
Was Teilnehmerinnen im Rückblick berichten	265
Wenn du deinen Zyklus verstehst, verstehst du die Welt	269

## Anhang

Zur Autorin	272
Quizantworten	273
Buchtipps	274
Bildnachweis	276
Quellenverzeichnis	277



*Sei Frau & stolz & wunderbar*

*Sei Frau und stolz und wunderbar  
und spür den Wind im Haar!  
Vertrau, die Seele weiß den Weg  
und was vergessen war!*

*Bist stark, bist frei, bist kraftvoll hier,  
spürst: Leben ist in dir!  
Vorbei verbiegen, angepasst,  
ja: Ungezähmt sind wir!*

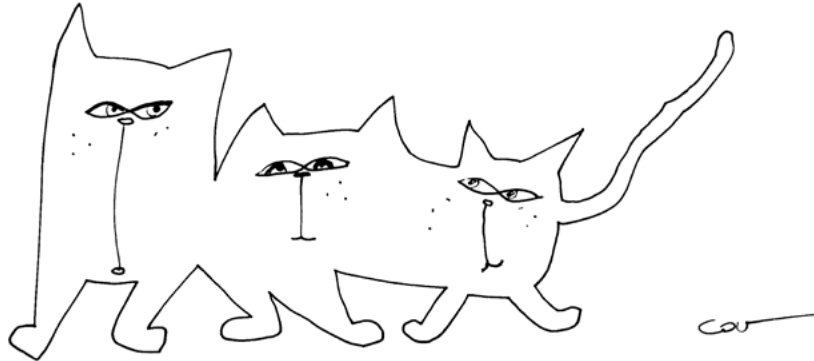
Text: Jutta\*Judita Dana

Singt sich am besten mit der Melodie von *The House of the  
Rising Sun*



Roter Faden

Das Buch richtet sich primär an Mädchen, schließt aber alle Personen, die menstruieren, mit ein.



## Tag 1: Die weiße, die rote und die schwarze Frau

»Oma, das Holz ist aber noch ganz nass, das brennt ja nicht!«

»Na, dann nimm halt das trockene aus dem Keller, ein paar Scheite, und dann komm her zu mir. Dann zeige ich dir, wie du Feuer machen kannst.«

Es sind Ferien und ich bin jetzt zwei Wochen bei meinen Großeltern. Gestern am Abend hat mich Mama hergebracht. Ich bin gern bei Omi und Opi, weil sie so lieb und witzig sind und so viel Zeit für mich haben. Außerdem leben sie mitten im Wald auf einer Lichtung. Das Dorf ist ein Stückchen weiter weg, so zehn Minuten zu Fuß. Die Leute dort plaudern immer freundlich mit mir und am Abend sitzen die Frauen auf den Bänken vor dem Haus.

Es ist so anders als in der Stadt. Es ist total ruhig auf unserer Wiese im Wald, nur manchmal fliegt ein Flugzeug darüber. Hier wohnen viele Pflanzen und Tiere und der Himmel ist sooo groß! In der Nacht ist es voll finster, deshalb kann ich die Sterne so gut sehen. Sie kommen mir viel näher vor als bei uns zuhause. Meine Großeltern und ich schauen uns oft die Sterne an. Oma deutet immer auf die leuchtende Venus und die Milchstraße. Sie sagt, da stillt die große Mutter ihre Planetenkinder. Und irgendwie wirkt der Himmel wie eine Kuppel, die uns beschützt.

Es gibt auch einen großen runden Lagerfeuerplatz, wo Oma jetzt auf mich wartet. Am coolsten ist aber der Schwimmteich, der ist wunderschön mit vielen Pflanzen. Und am allerschönsten sind



die roten und weißen Seerosen. Die Pflanzen reinigen das Wasser. Chemie ist verpönt. Opi hat das Haus mit Helfern alleine gebaut, aus Holz, Schilf und Lehm aus der Umgebung. Er sagt, wenn wir schon ein Haus mitten in die Natur stellen, dann soll es auch kompostierbar sein. Es ist ein kleines Haus und drinnen ist es total gemütlich. Daneben gibt es eine kleine Hütte, dort schlafe ich und fühle mich sehr wohl. Oma hat dann noch eine Beratungshütte im Wald und eine Jurte. Dort arbeitet sie mit Frauen.



Früher hat das Grundstück einem Pfarrer gehört. Der hatte viele Tiere und deshalb gibt es auch noch einen Esel- und einen Ziegenstall. Er hatte sogar ein Totenkopf-Äffchen, das immer auf seiner Schulter saß. Neben dem Haus war auch noch eine Scheune, in der jetzt das Atelier von Oma und die Werkstatt von Opa ist. Den Ziegenstall hat Opi zu einem Hühnerstall umgebaut. Gut, dass meine Großeltern so aufpassen auf die Natur. Sie sagen auch zu den Tieren und Pflanzen immer »Mitbewohner«. Dann gibt es noch ein Haus, das baut Opi gerade um. Er will es vermieten. Also das ganze Anwesen ist wie ein kleines Dorf mit einem Teich in der Mitte.



»Elli, wo bleibst du denn? Soll ich dir helfen?«, höre ich Oma rufen. »Nein, ich komme schon, Oma!«

Weil ich Oma beweisen will, wie stark ich bin, nehme ich den größten Korb mit ganz viel Holz darin.

Ups, was ist denn das? Meine Unterhose fühlt sich auf einmal so nass an. Erschrocken stelle ich den Holzkorb ab und laufe aufs Klo. Hab ich mir jetzt in die Hose gemacht, frage ich mich, während ich ganz aufgeregt und hastig meine Hose runterziehe.

Ich sehe eine rote Spur und habe noch keine Ahnung, was das wirklich bedeutet. Ich weiß, dass das meine erste Regel sein könnte, ich bin ja aufgeklärt. Ich habe auch schon einige Zeit so einen weißen Ausfluss. Mama sagte, das könnte ein Zeichen für die bevorstehende Regel sein. Aber ich bin unsicher und habe auch Angst. Vielleicht stimmt ja etwas nicht mit mir und ich blute deshalb. Ich schäme mich wegen dem Blut. Am liebsten würde ich mich jetzt verstecken.

Dann fällt mir ein, dass ja Oma am Feuerplatz wartet. Ich ziehe meine Hose wieder rauf und gehe zu ihr. Mein Herz klopft.

»Wieso bringst du das Holz nicht mit?«, fragt Oma.

»Oma, ich muss dir was sagen!«

»Na, was ist los, mein Kind?«

»Ich habe Blut in meiner Unterhose.« Oma steht vom Holzstock auf und nimmt mich ganz fest in ihre Arme. Sie sagt nichts, aber wir spüren beide, dass das ein besonderer Moment ist. Es ist ganz still, nur die Vögel singen ihr Lied. Ich höre den Herzschlag meiner Oma, fühle mich ganz geborgen und beruhige mich ein bisschen. Die Stimmung ist fast ein bisschen heilig gerade, so andächtig.

Oma löst die Umarmung und nimmt mich an den Händen. »Und wie fühlt sich das an?«

»Na ja, ich bin schon erschrocken, weil ich ja noch nie Blut in meiner Hose gesehen habe. Ich hab zuerst geglaubt, mit mir





stimmt etwas nicht. Ich spüre auch so ein Ziehen in meinem Bauch, eigentlich schon seit ein paar Tagen.«

Oma schaut mir tief in die Augen und sagt ganz erfreut: »Blödsinn, alles in Ordnung, du hast deine erste Blutung. Du bist jetzt eine richtige junge, fruchtbare Frau, du gehörst jetzt zu den Roten.«

»Hm, was? Zu den Roten?«

»Warte, ich komme gleich wieder, ich hole uns was und dann erzähl ich dir, was ich meine.«

Was Oma jetzt gesagt hat, macht mir ein bisschen Angst. Ich soll zu den Roten gehören? Da meint sie sicher die Erwachsenen. Ich will aber nicht erwachsen sein, nur weil ich jetzt blute. Ich bin ja trotzdem noch ein Kind, oder? Das verwirrt mich gerade voll.

Oma kommt mit dem Korb Holz und bringt zwei Gläser mit Himbeersaft und zwei Binden mit. Eine ist aus Stoff, die kann gewaschen und wiederverwendet werden. Die hat sie immer benutzt. Die andere ist eine Wegwerfbinde, die kenne ich, weil meine Mama solche verwendet.

»Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, dass du dein Feuer entzündest, das Feuer deiner Weiblichkeit! Such dir eine Binde aus, steck sie dir in die Hose und dann komm.«

»Aber Oma, ich kann doch nicht die Binde in meine nasse Unterhose legen!«

»Na, warum nicht, aber wenn es dir unangenehm ist, dann zieh dir halt eine frische Unterhose an, bist halt ein Stadtkind!«

Ich gehe, zieh mir eine frische Unterhose an, lege etwas verwirrt die Wegwerfbinde ein und denk mir: Na ja, die Oma wäscht sich auch nicht so oft wie ich und rennt auch manchmal ohne Unterhose herum. Sie sagt, frau muss auch unten öfter lüften. Die ist halt vom Land und ein bisschen schrullig.

Zurück am Feuerplatz zeigt mir Oma, wie ich Holz so aufstaple, dass es gut brennen kann. »Es ist wichtig, dass du die Scheite schräg aufstellst und aneinander lehnst wie ein Tipi, damit genug



Luft dran kommt. So, und jetzt zünde an dein weibisches Feuer!«, ruft Oma und lacht ganz laut. Ich bin ein bisschen aufgeregt, es ist ja ein besonderes Feuer heute und ich mache es zum ersten Mal selbst. Ich zerknülle noch etwas Zeitungspapier, stecke es zwischen das Holz und zünde es an.

»Wow, wow, Oma, es brennt, schau!« Das Feuer brennt wirklich gleich ganz gut und wird richtig groß.



»Ich bin so stolz auf dich, Elli!«, freut sich Oma und klatscht in die Hände. »Willkommen im Reich der Frauen, Prosit Neufrau!«, ruft sie. Ich spüre, dass ich mich innerlich dagegen wehre, ich will noch nicht im Reich der Frauen sein. Wir stoßen mit dem Himbeersaft an und setzen uns zum Feuer. Ich möchte am liebsten weglaufen, kuschle mich aber trotzdem an Oma und lausche. Sie erzählt mir von der weißen, der roten und der schwarzen Frau.

»Weißt du, ein Frauenleben besteht aus drei Phasen, das ist das weibliche Lebensrad. Weiß ist die Farbe der Kindheit, rot ist die fruchtbare Zeit und schwarz ist die Zeit der weisen alten Frauen.«