

Der weibliche Zyklus

Viele Jugendliche wissen trotz vielseitiger Aufklärungsbemühungen nur wenig über die Vorgänge in ihrem Körper. Den meisten jungen Mädchen sind der weibliche Zyklus und seine zentrale Bedeutung für ihr Leben während der circa 40 Jahre, in denen sie Kinder bekommen können, nicht ausreichend bekannt. Dies trägt auch dazu bei, dass die Menstruation oft als lästig empfunden wird.

Sprechen Sie mit Ihren Schülerinnen und geben Sie ihnen so die nötige Unterstützung. Am besten holen Sie Ihre Schülerinnen gleich zu Beginn der Unterrichtseinheit aus der Reserve. Fragen, die schnell an das Thema heranzuführen, sorgen für eine aufgelockerte Unterrichts Atmosphäre:

Was für Zyklen, immer wiederkehrende Vorgänge im menschlichen Körper, kennt ihr?

Zum Beispiel den Schlaf-wach-Rhythmus des Menschen, das Auf und Ab der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf, den „weiblichen Zyklus“ usw.

Was, glaubt ihr, ist mit dem Begriff „weiblicher Zyklus“ gemeint?

Ein hormoneller Regelkreis, der die Funktion der Geschlechtsorgane in der Lebensphase bestimmt, in der eine Frau Kinder bekommen kann

Was ist das deutlichste Zeichen dafür, dass bei einem Mädchen der Zyklus (und damit die Lebensphase der Fruchtbarkeit) in Gang gekommen ist?

Die Menstruation

Kann ein Mädchen beim Geschlechtsverkehr schon vor der ersten Regel schwanger werden?

Ja. Denn bereits vor der ersten Menstruation kann ein Eisprung stattfinden. Geschlechtsverkehr um diese Zeit kann zu einer Schwangerschaft führen.

Was schätzt ihr, wie viel Menstruationsflüssigkeit Frauen während der Regel verlieren?

Die geschätzten Mengen liegen meist erheblich zu hoch. Tatsächlich sind es im Durchschnitt nur 65 Milliliter. Dies entspricht etwa dem Inhalt einer halben Tasse.

Welche Art von Menstruationsschutz kennt ihr?

Es gibt eine Vielzahl von Frauenhygieneprodukten, zum Beispiel Binden, Tampons, Slipeinlagen, Menstruationstassen.

Spannendes zu Zyklus und Fruchtbarkeit

Jedes Mädchen kann stolz darauf sein, eine Frau zu werden. Es sollte daher auch die Menstruation als etwas Natürliches positiv erleben und sie als Teil des weiblichen Zyklus verstehen lernen. Die einzelnen Vorgänge vom Eisprung bis zur Menstruation verdeutlicht das Schaubild „Der weibliche Zyklus“.

Der weibliche Zyklus ist die Voraussetzung dafür, Leben zu empfangen und weiterzugeben. Zur Erlangung und Erhaltung der Fortpflanzungsfähigkeit spielt sich ein Kreislauf komplexer Vorgänge im menschlichen Körper ab.

Das Schaubild „Vom Eisprung zur Einnistung“ verdeutlicht anhand von realen, im Mutterleib aufgenommenen Fotos den Weg der Eizelle vom Eierstock bis in die Gebärmutter.

Wusstet ihr schon ...

... dass jedes Mädchen von Geburt an circa 700.000 Eizellen in ihren Eierstöcken trägt?

Zu Beginn der Pubertät sind es dann noch ungefähr 400.000. In jedem Zyklus reifen mehrere Eizellen heran und ein ausgereiftes Ei wird freigesetzt. Es kommt zum Eisprung.

... dass eine Befruchtung der Eizelle nur möglich ist, wenn sie reif ist und der Eisprung stattgefunden hat?

Sie wird vom Eileiter aufgenommen, dort findet gegebenenfalls die Befruchtung statt, wenn sie auf eine Samenzelle trifft. Die Eizelle überlebt nach dem Eisprung bis zu 24 Stunden.

... dass mit einem Samenerguss des Mannes 100 bis 400 Millionen Spermien ihren Weg durch Scheide und Gebärmutter Richtung Eileiter antreten?

Die Samenzellen sind bis zu sieben Tage überlebens- und damit zeugungsfähig.

... dass die Schleimhaut der Gebärmutter ein „Eibett“ bildet, das die befruchtete Eizelle aufnimmt, schützt und versorgt?

Beim Menschen ist der Schutz der frühesten Lebensstadien besonders ausgereift.

Sichtbare Zeichen des Zyklus

Im Verlauf des weiblichen Zyklus macht sich nicht nur die Menstruation bemerkbar – der allmonatlich wiederkehrende Rhythmus der Hormone geht einher mit einer ganzen Reihe interessanter Veränderungen des Körpers, die jedes Mädchen an sich selbst feststellen kann. Einen Überblick über diese sichtbaren, fühlbaren oder messbaren zyklischen Veränderungen vermittelt die Folie „Bemerkbare körperliche Veränderungen innerhalb des weiblichen Zyklus“.

Die körperlichen Veränderungen während des Zyklus sind ebenso zahlreich wie vielfältig:

Wusstet ihr schon ...

... dass sich bei Mädchen und Frauen durch die Hormoneinflüsse auch das individuelle Befinden täglich ändern kann?

Der Einfluss der Hormone kann die Leistungsfähigkeit sowohl verbessern als auch verschlechtern. Bei Jungen und Männern gehen die hormonellen Abläufe gleichmäßiger und unauffälliger vonstatten.

... dass sich die Brust im Lauf des Zyklus verändert?

An den Tagen vor dem Eisprung, also um die Zyklusmitte, wie auch an den Tagen vor dem Eintreten der Menstruation macht sich ein mehr oder weniger starkes Spannungsgefühl bemerkbar. Manchmal schmerzt die Brust sogar bei Berührung.

... dass die Schleimabsonderung aus der Scheide (Zervixsekret) über fruchtbare und unfruchtbare Tage Auskunft geben kann?

In den Tagen vor dem Eisprung ist mehr Scheidenschleim vorhanden als sonst. Dieser ist dünnflüssig und durchsichtig. Das signalisiert Empfängnisfähigkeit.

... dass die Körpertemperatur im Lauf des Zyklus wellenförmig schwankt?

Nach dem Eisprung wird ein Hormon freigegeben, das ein Ansteigen der Aufwachtemperatur um circa 0,5 Grad Celsius bewirkt. Erst mit Einsetzen der Regel sinkt sie wieder auf unter 37 Grad Celsius.

... dass sich das Körpergewicht im Verlauf des Zyklus verändert?

Wegen verstärkter Wassereinlagerung im Gewebe ist es vor der Menstruation am höchsten und nimmt zur Zyklusmitte hin wieder ab.

... dass sich Pulsfrequenz und Pupillenweite während des Zyklus verändern?

Sexualhormone beeinflussen das vegetative Nervensystem. Der Hormonhaushalt und das Herz-Kreislauf-System stehen daher in direkter Wechselwirkung.