

Interessantes zum weiblichen Zyklus

Viele junge Mädchen wissen nur wenig über den Zyklus und dessen zentrale Bedeutung für ihr Leben. Das Verständnis und Wissen über die verschiedenen Zyklusmechanismen spielt jedoch eine entscheidende Rolle darin, wie Mädchen ihre Menstruation empfinden und damit umgehen. Jedes Mädchen sollte aber ihre Menstruation als etwas ganz Natürliches erleben und als Teil des weiblichen Zyklus verstehen lernen. Wenn Sie Ihre Schüler:innen positiv über die Mechanismen des Zyklus aufklären, helfen Sie ihnen dabei, ein gesünderes Körperbewusstsein zu entwickeln. Gemeinsame Fragerunden sowie aufklärende Materialien im Unterricht wecken das Interesse der Schüler:innen, sich mit ihrem weiblichen Zyklus und eigenen Körper auseinanderzusetzen.



[Übersicht zu den Mechanismen des Zyklus](#)

[Schaubild zum Menstruationszyklus](#)

[Arbeitsblatt zu den weiblichen Geschlechtsorganen](#)

[Die Regelblutung im Überblick](#)



10 spannende Fragen und Fakten für den Unterricht

Welche wiederkehrenden Vorgänge im menschlichen Körper kennt ihr?

Der menschliche Körper durchläuft verschiedene biologische Zyklen (auch Biorhythmus genannt). Dazu zählt neben dem weiblichen Zyklus auch der Schlaf-Wach-Rhythmus, Aktivitätszyklus, Nahrungsaufnahme- und Trinkrhythmus sowie der Körpertemperaturrhythmus. Auch das Herz-Kreislauf-System gehört dazu.

Warum haben manche Mädchen Bauchschmerzen bei der Regel?

Die Gebärmutter ist ein kräftiger Hohlmuskel, der sich zu Beginn der Menstruation zusammenziehen kann, um das Eibett abzulösen. Diesen prinzipiell sinnvollen Vorgang spüren manche Mädchen aber als mehr oder weniger starken Schmerz im Unterbauch, der auch in den Rücken ausstrahlen kann. Übrigens: Starke Schmerzen bei der Regel sind mit

der häufigste Grund, warum Mädchen zum ersten Mal zu einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt gehen – sie lassen sich nämlich sehr gut behandeln.

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

Ja, denn der Eisprung kann ausnahmsweise bereits vor der ersten Regel stattfinden. Geschlechtsverkehr vor der ersten Periode kann daher zu einer Schwangerschaft führen.

Jedes Mädchen hat zu Beginn der Pubertät circa 400.000 Follikel in ihren beiden Eierstöcken.

Jeden Monat reifen dann in mehreren Follikeln gleichzeitig Eizellen heran. Die Eizelle im reifsten Follikel gelangt zum Eisprung, die anderen Follikel gehen zugrunde. Dadurch verringert sich die Anzahl der Eizellen im Laufe des Lebens.

Was schätzt ihr, wie viele Spermien treten beim Samenerguss ihren Weg durch Scheide und Gebärmutter bis zum Eileiter an?

Pro Samenerguss werden zwischen 200 und 400 Millionen Samenzellen abgegeben. Diese sind im weiblichen Körper bis zu sieben Tage überlebens- und damit zeugungsfähig. Das heißt: Wenn ein Mädchen zum Beispiel am Donnerstag ihren Eisprung hat, kann sie von dem Geschlechtsverkehr, der am Samstag davor stattfand, noch schwanger werden.

Warum bekommen manche Mädchen ihre Regel schon mit 9 Jahren, andere aber erst mit 15 Jahren?

Die Menstruation zu haben bedeutet, dass ein Mädchen Kinder bekommen kann. Dafür muss aber der ganze Körper erst einmal umgestaltet werden: Die Figur verändert sich, Mädchen wachsen und nehmen natürlich auch an Gewicht zu. Da Mädchen sich unterschiedlich früh entwickeln, bekommen sie dann auch unterschiedlich früh ihre Periode – nämlich erst dann, wenn die Entwicklung so gut wie abgeschlossen ist.

Durch die Hormoneinflüsse kann sich das individuelle Befinden bei Mädchen und Frauen täglich ändern.

Während des Zyklus verändert sich die Menge der Hormone, was unter Umständen die Leistungsfähigkeit und Stimmung von Mädchen und Frauen

beeinflussen kann. In der ersten Zyklushälfte sind die meisten Mädchen zupackend, mutig und unternehmungslustig. In der zweiten Zyklushälfte und besonders kurz vor der Regel spüren viele, aber längst nicht alle Mädchen Stimmungsschwankungen. Sie werden empfindlicher und fühlen sich irgendwie anders als sonst. Aber schon mit Beginn der nächsten Regel sind die Stimmungsschwankungen wieder vorbei.

Das Körpergewicht verändert sich im Verlauf des Zyklus.

Aufgrund der hormonellen Veränderungen während des Menstruationszyklus kommt es zu verstärkter Wassereinlagerung im Gewebe. Diese führt dazu, dass das Körpergewicht vor der Menstruation am höchsten ist und zur Zyklusmitte hin wieder sinkt.

Ist das Regelblut ganz normales Blut?

Ja, das Regelblut ist ganz normales, sauberes und kostbares Blut – vermengt mit Anteilen der abgestoßenen Gebärmutterschleimhaut (Eibett).

Wie viele Zyklen erlebt eine Frau im Durchschnitt während ihres Lebens?

Eine Frau erlebt während ihres Lebens durchschnittlich um die 500 Menstruationszyklen. Mit etwa 50 Jahren endet bei den meisten Frauen die Regel.



[Die verschiedenen Biorhythmen des Menschen](#)

[Die erste Regelblutung](#)

[Das Bundesgesundheitsministerium klärt über Regelschmerzen auf](#)

[Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. zu Entwicklung und Pubertät](#)

[Sexuelle Bildung in der Schule](#)

[Die Tage vor den Tagen](#)

[Artikel zu zyklusabhängigen Brustschmerzen](#)

[Gewichtsschwankungen während des Zyklus](#)

[So funktionieren die Eierstöcke](#)