

# ...was alle Mädchen über ihren Zyklus wissen sollten...

Zusammengestellt von abenteuer-liebe.at



Ein Mädchen/eine Frau hat äußere und innere Geschlechtsorgane:

## 1. äußere weibliche Geschlechtsorgane:

☞ **Vulva** ist die **Bezeichnung für das gesamte sichtbare äußere Genital**, mit:

- ♥ **Venushügel:** Er liegt direkt über dem Schambein und grenzt die Vulva von der Bauchgegend ab.
  - Er ist mit **Fettgewebe** unterpolstert und ab der [Pubertät](#) mit Haaren bedeckt. Wie groß der Venushügel wird, hängt auch von der übrigen Fettverteilung des Körpers ab. Bei dickeren Frauen ist er größer als bei dünneren.
  - Die Stärke der Behaarung ist individuell, unterliegt dem Einfluss der Geschlechtshormone und verändert sich auch mit dem Alter.
  - Neben den Schweiß- und Talgdrüsen gibt es noch die Duftdrüsen, die eine besondere Aufgabe als sexuelle Lockorgane haben.
  - Im Gebiet des Venushügels verlaufen zahlreiche Nervenfasern, deshalb können Berührungen in diesem Bereich stark erregen.
- ♥ **äußere Geschlechtslippen:** Nahtlos geht der Venushügel in die paarig angelegten äußeren Genitallippen über.
  - An der Außenseite sind sie ebenfalls behaart und mit Schweiß-, Talg- und Duftdrüsen versehen.
  - Sie können stärker pigmentiert sein als die umgebende Haut,
  - sind mit Fett unterpolstert und stark durchblutet.
  - Ihre Innenseiten sind unbehaart, zart, mit Talgdrüsen durchsetzt und pigmentiert.
  - Besonders dicht ist hier auch die Versorgung mit Nerven und Rezeptoren, die verschiedene Berührungsqualitäten weitermelden.

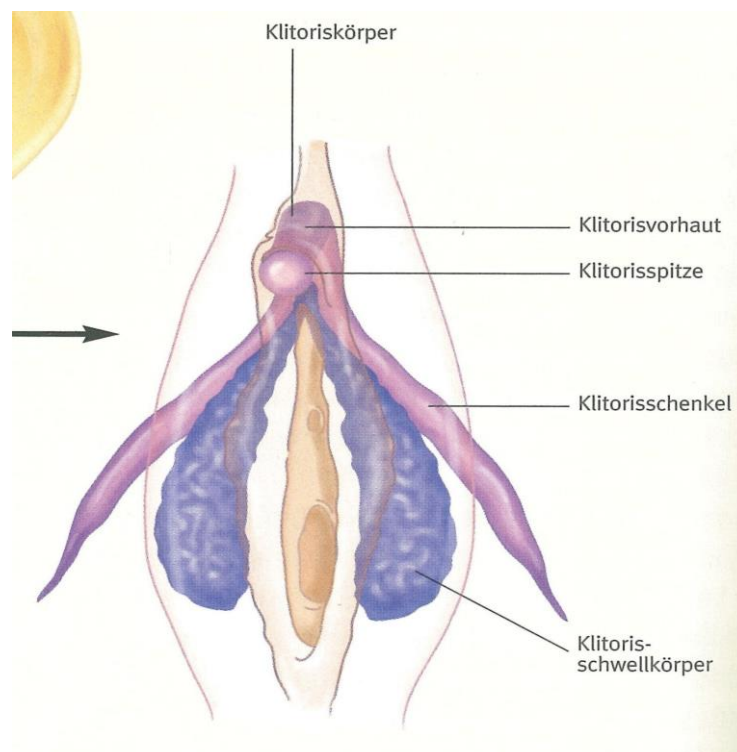


- ♥ **innere Geschlechtslippen:** Eingebettet zwischen den äußeren (oder großen) Genitallippen liegen neben Scheideneingang und Harnröhre die zarten, glänzenden, inneren (oder kleinen) Geschlechtslippen. Klitoriswärts verschmelzen sie miteinander und teilen sich wiederum in zwei Abschnitte auf:
    - Der vordere Abschnitt bildet die Klitorisvorhaut, unter die sich die **Klitorisspitze** zurückziehen kann.
    - Der hintere Abschnitt formt das Vorhautbändchen.
  - Die inneren Genitallippen sind durchsetzt mit Talgdrüsen, wenigen Schweißdrüsen, zahlreichen Blutgefäßen und Nerven.
  - Die Innenseite ist meist heller eingefärbt als die Außenseite. Die Farben können von zartrosa bis hin zu bräunlich, bläulich oder violett reichen.
  - Die Bezeichnung »kleine Geschlechtslippen« ist irreführend. Es gibt sie in unzähligen Größenvarianten. Leider neigt unsere Kultur dazu, ein Idealbild der weiblichen Genitalien zu entwerfen, das in keiner Weise der Realität entspricht. Diese Vielfalt ist von der Natur gewollt: Als individuelle Organe sollen sie sich in ihrer wunderschönen Vielfalt präsentieren. Sie sind ein Merkmal der sexuell erwachsenen Frau. Das ermöglichen die Geschlechtshormone, die ab der Pubertät den weiblichen Körper für sexuelle Begegnungen bereit machen. Auch die Form variiert von Frau zu Frau.
  - Bei Erregung färben sich die inneren Genitallippen dunkler, die Blutgefäße füllen sich und vergrößern sich um das Zwei- bis Dreifache. Sie weichen auseinander und legen die Vagina für das problemlose Eindringen des Penis frei.
  - Im Alter verändern sich Form, Farbe und Struktur der inneren Lippen.
- ♥ **Klitoris:** die Klitoris ist eigentlich ein ganzer Komplex und besteht aus folgenden Anteilen:
- Die Klitorisspitze ist der kleinste sichtbare Teil des Klitoris-Komplexes, sie enthält eine Vielzahl von Sensoren und Nervenbündeln, und zwar doppelt so viele Nervenfasern wie die Eichel des Penis. Ihre Sensoren sprechen stark auf Druck, Bewegung und Schmerzen an. Ohne sinnliches Einstimmen werden eher Schmerzen als sexuelle Erregung ausgelöst.
  - Die Bewegungsfreiheit der Klitorisspitze wird durch ein Halteband beengt. Bei Erregung kann sie sich dadurch nur etwas aufrichten und unter die Kapuze der Klitorisvorhaut zurückziehen.
  - Die Spitze setzt sich in den Klitoriskörper fort. Dieser besteht (wie der Penis des Mannes), aus zwei Schwellkörpern. Diese sind von einem festen Bindegewebe überzogen und in der Mitte durch eine Membran getrennt.
  - Der Klitoriskörper ist wie ein Boomerang geformt und spaltet sich in zwei Klitorischenkel auf. Diese verlaufen entlang der Schambeinäste, sind an ihnen befestigt und können bis zu 9 cm lang sein. An der Stelle, wo sich der Klitoriskörper in die beiden Schenkel aufteilt, entspringen zwei mächtige Klitorisanteile: die Klitoriswellkörper.



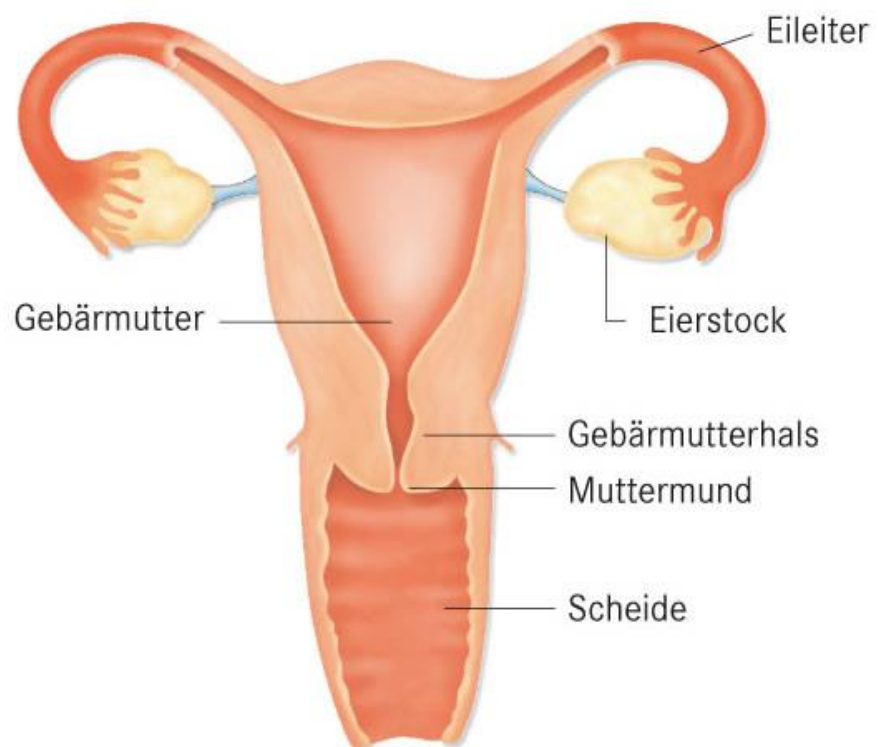
- Diese ziehen über einen Großteil der äußeren Harnröhre bis hin zum vorderen Drittel der Scheidenwände, um sich dort von außen ganz dicht an diese anzuschmiegen.
- Die Stelle, an der alle Klitorisanteile verschmelzen, wird Klitoriswurzel genannt. Sie ist eine äußerst sensible Stelle und liegt unter der zarten Haut des Scheidenvorhofes zwischen dem Vorhautbändchen und der Harnröhrenöffnung.
- Mit Ausnahme der Klitorisspitze bestehen alle Anteile der Klitoris aus einem mehr oder weniger dichten System aus höhlenartig geformten Blutgefäßen, umgeben von glatten Muskelzellen. Bei passender Stimulation füllen sie sich, wie die Penisschwellkörper des Mannes, prall mit Blut und werden sensibler für Berührungen und Druck.
- Ähnlich wie beim Mann sind die Schwellkörper der Klitoris in eigene Muskeln eingebettet, deren Aufgabe es ist, bei Erregung mit Pumpbewegungen noch mehr Blut in die Schwellkörper zu pressen und diese dadurch noch stärker aufzufüllen

Dieser Text und Bild ist, mit freundlicher Genehmigung von Dr. Elia Bragagna, dem Buch Weiblich, sinnlich, lustvoll von Dr. Elia Bragagna, 2010 erschienen im Ueberreuter Verlag, entnommen.

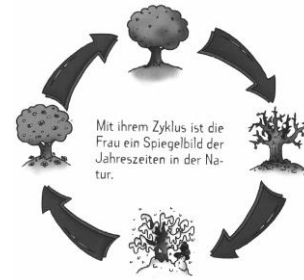


## 2. Innere weibliche Geschlechtsorgane:

- **Scheide:** ein etwa 10 cm langer Muskelschlauch; Ein- und Ausgang zur Gebärmutter
- **Gebärmutter:** liegt im kleinen Becken und ist so groß wie eine Birne. Sie ist ein Muskel, der sich sehr ausdehnen kann, um sogar einem Baby Platz zu bieten. In der Mitte der Gebärmutter ist die Gebärmutterhöhle. Die Schleimhaut in der Gebärmutter besteht aus 2 Schichten - einer oberen und einer unteren. Nur die obere Schicht verändert sich während des Zyklusverlaufs. Sie blutet bei der Periode ab und wird immer wieder erneuert. Ihr schlankes Ende nennt man Gebärmutter-hals oder Zervix. Darin sind viele Zervixdrüsen, die den Zervixschleim produzieren, der wiederum für das Überleben und Weiterkommen der Spermazellen von Bedeutung ist.  
Das Ende der Gebärmutter bildet der Muttermund.
- **Eileiter:** sind die Verbindung von der Gebärmutter zum Eierstock. Sie sind ca. 10 cm lang und haben einen Durchmesser von 0,1 mm. Innen sind sie hohl wie eine Tunnelröhre und mit Flimmerhärchen ausgestattet. Zu den Eierstöcken hin sind die Eileiter fingerförmig ausgebildet.
- **Eierstöcke:** Sie sind pflaumengroß und enthalten ca. 400.000 Eizellen. Die Eizelle ist die größte menschliche Zelle und mit freiem Auge sichtbar. Sie ist so groß wie eine Stecknadelspitze.



# Zyklusbeschreibung - Was ist los in meinem Körper?



## 1. ZYKLUSHÄLFTE

Die Steuerung für den Ablauf des Zyklus ist im Gehirn, im Hypothalamus und in der Hypophyse (Schaltzentrale).

**Der Zyklus beginnt am ersten Tag der Regelblutung.** Von der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) werden Hormone mit dem Blut in die beiden Eierstöcke transportiert. Diese Botenstoffe nennt man FSH (Follikel-Stimulierendes-Hormon) und sie haben die Aufgabe 20-25 stecknadelgroße Eizellen in jedem Eierstock zum Wachsen anzuregen. Um die Eizelle bildet sich eine Schutzhülle, die mit Flüssigkeit gefüllt ist. Daher kommt auch ihr Name - Eibläschen (Follikel).

Von der Eibläschenhülle wird nun das Hormon Östrogen gebildet, das sehr viele und bedeutende Aufgaben erfüllt. Die Östrogene sind dafür verantwortlich, dass es der Frau rundherum gut geht.

In einem Eierstock beginnt ein Eibläschen sich weiter zu entwickeln und größer zu werden, während die anderen wieder verkümmern. Wie es zu dieser Auswahl kommt, ist ein Geheimnis der Natur. In Ausnahmefällen können es auch 2 oder 3 sein. Wenn sie befruchtet werden, kommen Zwillinge oder Drillinge zur Welt.

Das Eibläschen wächst nun von Tag zu Tag und die Eihülle produziert Östrogene, die über das Blut in den ganzen Körper gelangen.

**Vorgänge, die durch das Östrogen bewirkt werden:**

- Die Gebärmutter Schleimhaut in der Gebärmutter wird aufgebaut.
- Der Muttermund wird weicher und öffnet sich zunehmend.
- Der Schleimpfropf, der den Muttermund verschließt, löst sich und die Zervixdrüsen beginnen Zervixschleim zu produzieren. Dieser Schleim rinnt nun durch die Scheide. Samenzellen, die bei einem Geschlechtsverkehr mit dem Samenerguss in die Scheide gelangen, haben nur in dieser Phase des Zyklus die Möglichkeit zu überleben und sich auch Kraft zu holen für den weiten Weg bis zur Eizelle. Nur an wenigen Tagen ist der Zervixschleim (Lebenselixier für die Samenzellen) vorhanden. Sonst gibt es in der Scheide Milchsäurebakterien, die alle Keime, die von außen hineingelangen, abtöten, sodass auch Samenzellen dort nur ca. 3 Stunden leben können. (übrigens: ein Samenerguss enthält 300 -700 Millionen Samenzellen)



- Der Zervixschleim ist anfänglich weißlich oder gelblich, zäh, klebrig, klumpig und wird mit dem Größerwerden der Eizelle bzw. höherem Östrogenspiegel immer dünnflüssiger bis er so aussieht wie Eiklar. In diesem Zervixschleim können Samenzellen bis zu 5 Tagen überleben.
- Wenn die Eizelle eine Größe von ca. 2 cm Durchmesser erreicht hat, lösen die Östrogene in der Hypophyse die Produktion des LH (Luteinisierendes Hormon; Eisprunghelfer) aus. In der Zwischenzeit haben sich auch die fingerförmigen Fortsätze der Eileiter (Fimbrien) über den Eierstock gelegt, damit sie das Ei auf-fangen können.

Dieses LH bewirkt den **Eisprung**

Die Eizelle ist nun im Eileiter. Sie hat die kürzeste Lebenszeit aller menschlichen Zellen. Sie lebt nur 12-18 Stunden. In dieser Zeit kann es zur Befruchtung kommen. Die Eizelle kann nur von **einer** Samenzelle befruchtet werden. Sobald der Kopf der Samenzelle die Eihülle durchstößt, wird die Eihülle so dicht, dass keine weitere Samenzelle eindringen kann. Nun verliert auch die Samenzelle ihren Schwanz, den sie zur Fortbewegung gebraucht hat. Wichtig ist jetzt nur mehr der Kopf mit seinem winzigen Zellkern. Hier liegt die Information bereit für alle Erbanlagen, die der Vater dem Kind auf seinen Lebensweg mitgeben wird.

Interessant dabei ist auch noch, dass es sozusagen der Vater ist, der für das Geschlecht des Kindes verantwortlich ist. Ein X-Chromosom im Zellkern der Samenzelle bestimmt, dass es ein Mädchen wird, ein Y-Chromosom, dass es ein Bub wird.



Der Zellkern der Eizelle und der der Samenzelle verschmelzen miteinander. In diesem Augenblick ist festgelegt wie der neue Mensch aussehen wird: Geschlecht, Augenfarbe, Haarfarbe, Größe, Gesichtszüge, Fingerabdruck, besondere Begabungen usw. sind jetzt entschieden.



## 2. ZYKLUSHÄLFTE

Im Eierstock bleibt das leere Eibläschen zurück, das nach dem Eisprung in sich zusammenfällt und sich in einen „Gelbkörper“ verwandelt. Dieser heißt so, weil er wirklich gelb ist. Dort wird nun ein weiteres Hormon erzeugt, das **Progesteron**.

Dieses Hormon hat die Aufgabe, den Körper der Frau auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

**Das Gelbkörperhormon erfüllt nun viele Aufgaben:**

- In der Gebärmutter bewirkt es, dass in der obersten Schleimhautschicht Blutgefäße und Drüsen sprießen. Falls eine Eizelle befruchtet wurde, wird sie sich in einer Woche hier einnisten.
- Durch das Gelbkörperhormon wird weiters der Muttermund mit einem Schleim-pfropfen verschlossen. In der nächsten Zeit, solange das Gelbkörperhormon die Oberhand im Körper hat, gibt es keinen Zervixschleim.
- Die Körpertemperatur der Frau wird um  $2/10 - 5/10^{\circ}\text{C}$  angehoben.
- Die Brust wird stärker durchblutet und es bilden sich Milchdrüsen – die Brust wird für die Milchbildung vorbereitet (für den Fall, dass in neun Monaten ein Baby Milch braucht).
- Das Blut transportiert Gelbkörperhormon auch in die Hypophyse und bewirkt dort, dass keine Hormone ausgeschüttet werden, die eine Eireifung bewirken. Das bedeutet, dass es in dieser Zeit auch keinen Eisprung gibt. Die Frau ist in dieser Zeit unfruchtbar.

Wenn es zu einer **Befruchtung der Eizelle** kam ⇒ **GROSSES FINALE**

Bereits wenige Stunden nach der Befruchtung teilt sich die Eizelle zum ersten Mal. Muskelbewegungen der Eileiter und die Flimmerhärchen im Eileiter treiben das Ei in Richtung Gebärmutter voran. Diese Wanderung dauert 4-5 Tage. Während dieser Zeit teilt sich die befruchtete Eizelle immer wieder.

Diese ersten paar Tage, während der kleine Mensch Richtung Gebärmutter unterwegs ist, sind die weitaus gefährlichste Etappe. Bei weitem nicht alle befruchteten Eizellen erreichen die Gebärmutter.

In der Gebärmutter angekommen, **nistet sich der Embryo ein** (er sucht sich einen passenden Platz).

Sobald sich nun der Embryo mit der Gebärmutter Schleimhaut verbunden hat, gelangt ein Botenstoff (das Schwangerschaftshormon „Human Chorion Gonadotropin“ HCG) in den Blutkreislauf der Mutter und bewirkt dort, dass für das heranwachsende Baby gut gesorgt wird. Auch der Gelbkörper im Eierstock muss nun weiterarbeiten.

2 Wochen nach der Befruchtung ist dieses Hormon auch im Urin der Mutter nachweisbar: Der Schwangerschaftstest ist positiv!  
Wenn alles glücklich und gut verläuft erblickt nach ca. 40 Wochen ein neuer Erdenbürger/eine neue Erdenbürgerin das Licht der Welt - **das große Finale.**



Wenn es zu **keiner Befruchtung** der Eizelle kam ⇨ **KLEINES FINALE**

Wenn die Eizelle nicht von einer Samenzelle befruchtet wird, **stirbt sie nach 12 - 18 Stunden.**

Das Progesteron, der Gelbkörper hat davon ja keine Ahnung und arbeitet im Körper weiter (Körpertemperatur anheben, Muttermund schließen, Brustdrüsen zum Wachstum anregen, die Schleimhaut in der Gebärmutter noch dicker aufbauen).

In dieser Zeit wird auch keine Eizelle zum Wachstum angeregt und folglich kommt es zu keinem Eisprung. **Daher ist die Frau in dieser 2. Zyklushälfte mit Sicherheit unfruchtbar.**

Da kein Schwangerschaftshormon (HCG) in den Blutkreislauf gelangt, beendet das Gelbkörperhormon nach 10 - 16 Tagen seine Tätigkeit und geht zugrunde. Dies hat Konsequenzen für die Gebärmutter. Nun muss Altes ausgeräumt werden, damit Neues entstehen kann. Die aufgebaute Schleimhaut bricht ab und wird mit Blut nach außen gespült. Mit dem ersten Tag der **Regelblutung** beginnt bereits ein neuer Zyklus - **das kleine Finale.**



Literatur: Dr. <sup>in</sup> med. Elisabeth Raith-Paula, Was ist los in meinem Körper? Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit. Pattloch Verlag

