



Petra Klann-Heinen (Redaktion)

# Schmetterlinge im Bauch

Vom Mädchen zur Frau  
Rund um den Zyklus

# Inhalt

Schmetterlinge im Bauch _____	3
Körperbild, Körpergefühl und Identität _____	4
„Ich bin ich“ _____	5
„Ich bin die Schönste weit und breit“ _____	6
Was Mädchen erwarten ... _____	8
„Bloß raus hier“ _____	9
Pubertät _____	10
„Hilfe, was geht hier ab?“ _____	10
Vom Mädchen zur Frau _____	12
Berg- und Talfahrt der Hormone _____	14
Egal ob Frau oder Mann – Hormone steuern die Fruchtbarkeit _____	16
Zyklus und Co _____	16
Mein Körpertagebuch – Beispiel _____	20
Alles um die erste Blutung _____	22
Körperpflege _____	25
Zyklusformen im Leben einer Frau _____	30
Kleiner Exkurs: „Schwanger wird man nur zu zweit“ _____	33
Das Leben ist/bleibt aufregend _____	36
Mein Körpertagebuch _____	40

# Schmetterlinge im Bauch



## „Himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt“

Die Pubertät – kurz auch „Reifezeit“ genannt – stellt für Mädchen wie Jungen eine entscheidende Lebensphase dar.

Es ist der Abschied von der Kindheit und der Eintritt in die große unbekannte Welt der Erwachsenen.

Das krasse Wechselbad der Befindlichkeiten, das die Heranwachsenden in dieser Phase durchlaufen, sorgt für reichlich Konfliktstoff. Gebote und Verbote, ob zu Hause oder in der Schule, werden permanent in Frage gestellt. Ständig ist jemand beleidigt und hat das „Genörgel“ der Eltern satt: „Keiner hat so strenge Eltern wie ich!“ Trotzdem sind gerade die Eltern gefragt. Es ist ein ständiges Binden und Lösen, ein Spiel zwischen Nähe und Distanz.



# Körperbild, Körpergefühl und Identität

## Zwischen 10 und 18 – im Wechselbad der Gefühle

In der Pubertät verändert sich der weibliche Körper. Das seelische Gleichgewicht ist in dieser Phase besonders labil. Themen wie Annahme des eigenen Körpers, der eigenen Weiblichkeit, Missbrauch, Ess-Störungen und Ablösung vom Elternhaus können deshalb Unsicherheit und Selbstzweifel hervorrufen.

4 Fragen wie „Wer bin ich?“ und „Was will ich für mein Leben?“ gewinnen zunehmend an Bedeutung und der Wunsch nach Unabhängigkeit und selbst verantwortetem Handeln ist Ausgangspunkt für viele Konflikte der Heranwachsenden mit Eltern, Lehrern und Umgebung.

Je mehr die Jugendlichen zu sich selber finden, je klarer sie eigene Wertvorstellungen und konkrete Lebensziele entwickeln, je besser sie sich selbst mit ihren Veränderungen annehmen, desto offener können sie auf Dauer auf einer neuen, erwachsenen Ebene ihrer Umwelt gegenüber treten und sie aktiv und partnerschaftlich mitgestalten.

Bis dahin ist es aber oft ein langer Weg. Es bedarf manchmal vieler Gespräche und vieler Übungen in Geduld und mit klaren Standpunkten, bis sich beide Seiten auf einer neuen Ebene neu begegnen können.



# „Ich bin ich“

## Zu lange Beine, zu kleine Brüste und Haare wie Petersilie?

Das Missverhältnis zwischen dem „Wie ich bin“ und dem „Wie ich sein möchte“ kommt in dieser Lebensphase vielleicht stärker zum Tragen als in jeder anderen. Die Erwartungen an den eigenen Körper stehen oft im Widerspruch zu dem, was die Natur dem einzelnen Mädchen, der einzelnen Frau zugesteht:

Der Traum vom blondgelockten Schopf begegnet jeden Morgen im Spiegel dunklem, absolut glattem Haar. Da helfen nur Ausharren oder Dauerwellen und Tönung. Mit der Körpergröße wird es dann schon schwieriger. „Kleinwuchs“ lässt sich noch durch hohe Absätze beheben, aber „Großwuchs“?

5 Der entscheidende Schritt, sich von seinen Wunschträumen – vor allem auch von der Meinung anderer – zu lösen, ist die Akzeptanz des eigenen Ichs: „Ich habe Schuhgröße 42. Na und?“



## „Ich bin die Schönste weit und breit“

Die gelegentliche Konkurrenz mit Gleichaltrigen, die zuweilen übersteigerte Selbstwahrnehmung und der Vergleich mit den Altersgenossinnen können der Ausbildung eines gesunden Selbstwertgefühls im Wege stehen.

Und dann ist da noch das Thema Sexualität. Spätestens jetzt spielt die eigene Geschlechtlichkeit eine ganz zentrale Rolle.

Ausreichende Informationen über die körperliche und seelische Entwicklung von Jungen und Mädchen können helfen, sich selbst, aber auch das andere Geschlecht besser zu verstehen. Gespräche mit Freundinnen oder Freunden und das neue Erleben von ähnlichen Gefühlswelten, Problemen und Lebenszielen können ein Gefühl für den eigenen Wert fördern und zur Akzeptanz des eigenen Körpers beitragen und somit das Selbstwertgefühl stärken.

6



Wer ein positives Selbstwert- und Körpergefühl entwickelt hat, ist auch fähig, eigene Interessen besser zu erkennen und wahrzunehmen, sich mit Rollenerwartungen auseinanderzusetzen und das eigene Leben selbstverantwortlich zu gestalten.



7

## Was Mädchen erwarten ...

### Lieben – Kuscheln – Schmusen – Träumen

Viele Mädchen sehnen sich meist vor allem nach Zuneigung, Vertrauen, Treue und Freundschaft, ehe sie körperliche Kontakte zulassen wollen. Sie träumen von Kerzen, Blumen, romantischen CDs und zartem Werben, Schmusen und Zärtlichkeit.

Die Jungen sind in der Regel drängender und möchten das Wo, Wie und Was bestimmen. Hier gilt es den Mädchen zu helfen, ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen zu vertreten und gegebenenfalls durchzusetzen – auch mit einem klaren „NEIN“.



## „Bloß raus hier“

### Leben in und mit der Familie

Auch wenn die Jahre der Pubertät durch den allmählichen Ablösungsprozess vom Elternhaus geprägt sind, bleiben die Eltern und teilweise auch die Großeltern wichtige Ansprechpartner und Bezugspersonen.

Auch für die Mütter und Väter, die zu einer anderen Zeit mit anderen Vorstellungen und Wünschen groß geworden sind, bedeutet diese Entwicklungsphase eine echte Herausforderung. Sie schwanken zwischen Aufsicht, Fürsorge und Loslassen und erfahren möglicherweise noch, dass ihre Kinder in manchen Bereichen einen echten Wissensvorsprung haben. Da gibt es nur eine Brücke – das Miteinanderreden.

Für Mütter und Töchter bieten sich aufgrund gemeinsamer Erfahrungsräume viele Möglichkeiten für ein Gespräch, z.B. Erleben und Umgang mit der Monatsblutung, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft, den Mann fürs Leben finden und Kinder haben wollen.

Gespräche mit dem Vater können helfen, die Erwartungen und die Andersartigkeit von Männern besser zu verstehen.

# Pubertät

## Nichts bleibt beim Alten

Der Auslöser für den Beginn der Pubertät ist bislang unbekannt. Im Allgemeinen beginnt bei Mädchen diese Entwicklungsphase zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr, bei Jungen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr und dauert in der Regel drei bis vier Jahre. Es gibt jedoch starke individuelle Schwankungen und große Unterschiede im Entwicklungstempo zwischen Jungen und Mädchen.

## „Hilfe, was geht hier ab?“

### Körperliche Veränderungen in der Pubertät

In der Pubertät inszeniert der weibliche Körper sich selbst und sorgt gelegentlich bei den heranwachsenden Mädchen und ihrer Umgebung für einige Aufregung.

Die Achsel- und Schamhaare sprießen, Gebärmutter, Scheide, Schamlippen und Brüste wachsen, die Hüften werden breiter und der Zyklus setzt ein.

Das Hygieneproblem im Zusammenhang mit der Blutung, die unterschiedlichen körperlichen Empfindungen und Missempfindungen und all die kleinen Peinlichkeiten, wenn es mal durch alles durchblutet, sind da eher noch das kleinere Übel.

Die sich verändernde Figur wird nicht von jedem Mädchen mit Begeisterung aufgenommen. Und die schwellenden Brüste rufen unterschiedliche Gemütsbewegungen hervor. Die Mütter sehen es mit Stolz und Sorge zugleich. Die Mädchen kokettieren nicht ungern mit ihrem neuen Körperbild und die Jungen wissen gelegentlich nicht, wo sie zuerst hinschauen sollen.

Die Mädchen brauchen Zeit, Geduld, Zuwendung und Information, um ihren neuen Körper kennen zu lernen und so anzunehmen, wie er sich entfaltet. Doch nur allzu schnell wird dieses neue Körpergefühl konfrontiert mit Forderungen wie „Werd' nur nicht schwanger!“ oder „Zieh dich bitte nicht so aufreizend an!“

Hier sollten die Eltern offen mit den Mädchen im Gespräch bleiben und sie über die Andersartigkeit des anderen Geschlechts aufklären, das mit seinem drängenden Verlangen versucht, die Mädchen in seinem Sinne zu beeinflussen. Nur Mädchen, die ihren Körper kennen, um seine Besonderheiten und inneren Vorgänge wissen und sie akzeptieren, können zu sich selbst und anderen ein klares „Ja“, aber auch ein klares „Nein“ sagen und sich und andere nachhaltig schützen.



## Vom Mädchen zur Frau

Die Pubertät beginnt mit dem Wachsen der Schamhaare. Allmählich bildet sich ein Haarkleid auf dem Schamhügel, das sich unterschiedlich stark auch auf die großen Schamlippen und manchmal sogar auf die Innenseiten der Oberschenkel ausdehnt. Erst etwa ein Jahr später setzt die Entwicklung der Achselbehaarung ein.

Gleichzeitig mit oder kurze Zeit nach Sichtbarwerden der ersten Schambehaarung beginnt auch die Entwicklung der Brust. Zuerst bildet sich der Drüsenkörper, den man hinter der Brustwarze als kleines Knötchen tasten kann. Dieses Knötchen kann durchaus zuerst nur einseitig – meist links – auftreten und anfangs auch schmerzhaft sein. Die Brust sieht nun aus wie ein kleiner absteher Hügel. Die Brustwarze und der sie umgebende Warzenhof werden größer und durch Pigmenteinlagerungen dunkler.

Jede Frau hat ihre ganz persönlichen, unverwechselbaren Brüste: große oder kleine, mit großer Brustwarze oder mit kleiner, seitengleiche Brüste oder seitenverschiedene. Die endgültige Form ist nicht von der Menge des Drüsengewebes, sondern vom Binde- und Fettgewebe, das sich zwischen Drüsengewebe befindet, abhängig. Die individuelle Brustform lässt sich weder durch Ernährung noch durch äußere Maßnahmen wie das Tragen eines BHs beeinflussen. Sie ist abhängig von ererbten Anlagen. So ähneln sich häufig die Brüste der Töchter, Mütter und Großmütter einer Familie. Form und Größe der Brust haben keinen Einfluss auf ihre spätere Stillfunktion.

Die Brust ist auch ein sexuelles Organ. Das Mädchen erlebt, dass sich bei entsprechender Beruhung die Brustwarzen aufstellen und angenehme Empfindungen auslösen können, die sich über den ganzen Körper fortleiten. Noch stärker kann die Stimulierung der Klitoris lustvolle Gefühle bis hin zum Orgasmus auslösen.



# Berg- und Talfahrt der Hormone

## „Hey ich bin richtig cool drauf“

Hormone als Verhütungsmittel kennt heute fast jedes Kind und die Östrogengabe in den Wechseljahren wird breit diskutiert. Viele Mädchen haben schon davon gehört oder erleben, dass ihre Mutter die Pille nimmt oder die Großmutter ihre Hormonpflaster klebt.

Dass aber Hormone nicht nur in der Pillenpackung oder auf dem Pflaster vorhanden sind, sondern ganz natürlich im Körper gebildet werden und auf die Entwicklung Einfluss nehmen, wissen die wenigsten. Der Spruch „Keine Venus ohne Bauch“ ließe sich gut in „Keine Venus ohne Östrogene“ umwandeln.

Doch was hat das mit Pubertät und Zyklus zu tun? Wie beeinflussen Hormone das körperliche Wohlbefinden? Wie beeinflussen äußere Ereignisse die Hormone? Wie kann jedes Mädchen und jede Frau die Auswirkungen dieser Hormone beobachten oder messen?

## Hormone prägen unser Leben

Die körperliche Entwicklung und das allgemeine Befinden eines Menschen wird in starkem Maße auch durch seinen Hormonhaushalt beeinflusst. Hormone sind Wirkstoffe, die am Ort ihrer Bildung in die Blutbahnen gelangen, an denen sie ihre Wirkung entfalten können.

Auch die zyklischen Vorgänge bei der Frau und das Wachstum und die Funktion der Geschlechtsorgane beim Mann unterliegen der hormonellen Steuerung. Übergeordnete Steuerzentren im Gehirn, wie Zwischenhirn und Hirnanhangsdrüse, aber auch Eierstöcke und Hoden sind daran beteiligt. Man spricht von einem hormonellen Regelsystem.

Bis ins achte, neunte Lebensjahr befindet sich dieses hormonelle Regelsystem noch weitgehend in einer Ruhephase, um danach langsam seine Aufgaben wahrzunehmen.



## Egal ob Frau oder Mann – Hormone steuern die Fruchtbarkeit

Unter dem Einfluss des Zwischenhirns sendet die Hirnanhangsdrüse in regelmäßigen Abständen Hormone über das Blutsystem an Eierstöcke bzw. Hoden. Diese werden angeregt, die Eizellen heranreifen zu lassen bzw. die für die Fortpflanzung notwendigen Spermien zu produzieren. Hoden und Eierstöcke antworten ihrerseits ebenfalls mit Hormonen, die sie selbst produzieren. Sie melden mit diesen Hormonen der Hirnanhangsdrüse, dass sie ihren Auftrag ausgeführt haben.

Trotz dieser Gemeinsamkeiten unterscheidet sich das hormonelle Regelsystem der Frau von dem des Mannes ganz entscheidend.

16

## Zyklus und Co

### Was passiert denn nun bei der Frau ...?

In jedem Eierstock sind bei einem neugeborenen Mädchen bereits alle Eizellen vorhanden, die jemals im Laufe seines Lebens heranreifen. Jeder Eierstock enthält bei der Geburt ca. 400.000 Eizellen, von denen insgesamt nur etwa 400 zur vollen Reife gelangen.

In jedem Zyklus wachsen unter Einfluss der Hormone der Hirnanhangsdrüse zunächst mehrere neue Eibläschen mit den darin liegenden Eizellen heran. Einige Tage vor dem Eisprung entscheidet sich dann, welches Eibläschen zur vollen Reife gelangt und eine Eizelle freigegeben wird (Eisprung).

In der Wand der wachsenden Eibläschen werden in steigenden Mengen Östrogene gebildet, die eine Vielzahl von körperlichen Veränderungen bewirken und das Ziel haben, den Körper auf den Eisprung und eine nachfolgende Schwangerschaft vorzubereiten. In den letzten Tagen vor dem Eisprung erreichen die Östrogene ihre höchsten Werte im Blut. Dieser so genannte Östrogengipfel bewirkt, dass die Hirnanhangsdrüse kurzfristig verstärkt ein Hormon, das LH, ausschüttet (LH-Gipfel). Dieser LH-Gipfel bewirkt das Platzen des reifen Eibläschens und das Freisetzen der Eizelle. Dieser Vorgang wird Eisprung oder Ovulation genannt.

Nach dem Eisprung fällt das leere Eibläschen in sich zusammen und wandelt sich in eine Drüse um, die wegen ihrer Farbe Gelbkörper genannt wird. Sie produziert das Gelbkörperhormon Progesteron. Auch dieses Hormon bewirkt – wie die Östrogene – eine Reihe von körperlichen Veränderungen, die ein Mädchen/eine Frau durchaus auch an sich selbst beobachten kann.



17

## Die Wirkungen der Östrogene

Die in der Blutbahn kreisenden Östrogene haben eine Reihe von Wirkungen:

- Die Gebärmutter Schleimhaut, die sich bei der vorausgegangenen Periodenblutung abgelöst hatte, wird neu aufgebaut.
- Der Zervixschleim im Gebärmutterhalskanal verflüssigt sich und nimmt an Menge erheblich zu. Je mehr Östrogene das Eibläschen produziert, desto dünnflüssiger wird der Zervixschleim. Er fließt die Scheide hinunter und kann am Scheideneingang beobachtet werden. Die Spermien können nur in diesem Zervixschleim überleben.

## Die Wirkungen des Progesterons

Das Progesteron seinerseits hat folgende Wirkungen:

- Die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut wird auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet.
- Der Zervixschleim wird zähflüssiger und weniger. Er dichtet schließlich wieder pfropfartig den Gebärmutterhals ab und die Spermien können nicht mehr zur Gebärmutter gelangen. Der Zervixschleim rinnt nicht mehr die Scheide hinunter und kann infolgedessen auch am Scheideneingang nicht mehr beobachtet werden.
- Unter dem Einfluss des Progesterons steigt die Körpertemperatur leicht, um einige Zehntel Grad, an und bleibt bis zum Ende des Zyklus erhöht. Diese Temperaturhochlage ist ein Zeichen dafür, dass ein Eisprung stattgefunden hat. Eine Frau kann das durch Messen der morgendlichen Körpertemperatur selbst feststellen. Diese morgens gemessene Temperatur wird auch „Basaltemperatur“ genannt.



## Zyklusbeobachtung

Im Verlaufe des Zyklus können viele Frauen neben den Veränderungen von Temperatur und Zervixschleim weitere körperliche Reaktionen an sich beobachten. Es können Hautveränderungen wie Akne, Juckreiz, Anlaufen des Goldrings, aber auch Fettigwerden der Haare, das Gefühl, aufgedunsen zu sein, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung, Mittelschmerz, Übelkeit, verstärkter Stuhl- oder Harndrang, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall auftreten. Manche Mädchen/Frauen beobachten auch je nach Zyklusphase seelische Veränderungen wie Stimmungsschwankungen, Abgeschlagenheit oder Verstimmungen, eine veränderte körperliche Leistungsfähigkeit und ein gesteigertes oder vermindertes Bedürfnis nach körperlichen Zärtlichkeiten. Außerdem klagen manche über Rückenschmerzen oder erleben Tatendrang.

Wer wissen möchte, welche Veränderungen in welcher Zyklusphase auftreten, muss einfach die Beobachtungen in einem Zyklusblatt oder in einem Körpertagebuch festhalten. Eine Vorlage für solch ein Körpertagebuch findet sich am Ende dieses Heftes.



# Mein Körpertagebuch – so kann es aussehen

Oktober

Jedes Mädchen, jede Frau hat ihre ureigene Art, ihr Tagebuch zu führen und ihre Beobachtungen zu dokumentieren. Hier ein Beispiel, wie so ein Körpertagebuch aussehen könnte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		Datum	
																																Wetter	
				•	•	••	•	•	•••																							Blutung	
											7h	9h	10h																			Schlafdauer	
																															Stimmung		
																														Freundschaft/Liebe			
												-			+																		Kreativität
									+	+	-	-	-							+													Körpergefühl
																															Erkrankungen		
					+	+	+		-				-																				Essverhalten
																																	Bewegung
				-								+									+	-				+	+					Verdauung	
																																Musik	
																																Telefonitis	
																															Probleme & Konflikte		

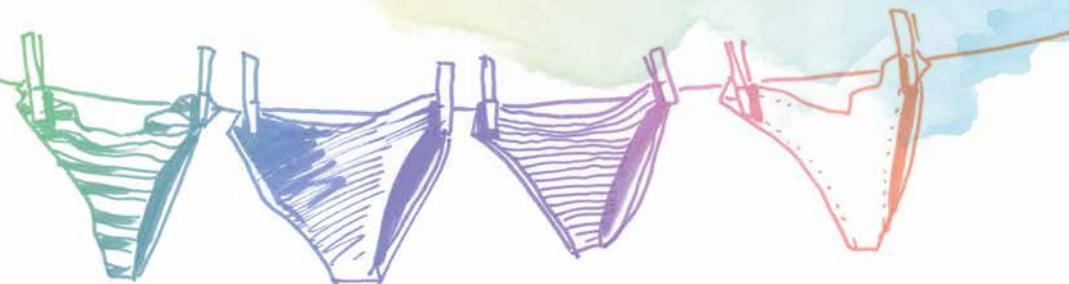
# Alles um die erste Blutung

## Weißfluss

Es ist für Mädchen in dieser Lebensphase sehr wichtig, dass sie Zeichen beobachten können, die das Herannahen der ersten Regelblutung anzeigen. So können sie sich auf den eigenen Körper einstellen und müssen sich nicht an Durchschnittszahlen orientieren.

Die erste Blutung ist ein relativ spätes Ereignis in der Pubertät. Der Wachstumsschub geht ihr immer voraus. Ungefähr ein Jahr vor der ersten Blutung beobachten die Mädchen häufig Absonderungen aus der Scheide, die als Flecken im Slip, als Feuchtigkeitsgefühl im Schambereich oder auch als sichtbares Sekret am Toilettenpapier auffallen können.

Die zunehmende Hormonproduktion in den Eierstöcken bewirkt, dass im Gebärmutterhals und in der Scheide ein Sekret gebildet wird, das dann die Scheidenwände hinunterläuft und am Scheideneingang bemerkt werden kann. Dies wird manchmal als „Weißfluss“ oder „Fluor“ bezeichnet. Das Sekret hat sehr häufig ein weißliches, teilweise schleimiges Aussehen. Solche Absonderungen sind nicht krankhaft, sondern völlig normal und werden auch im späteren Leben der Frauen immer wieder auftreten. Das Auftreten von weißlich-schleimigem „Fluor“ ist ein Zeichen dafür, dass jetzt bald die erste Blutung eintritt.



Gelegentlich kann solch eine Absonderung aus der Scheide mit einer Entzündung verbunden sein. Dann hat der Ausfluss ein gelbes oder blutiges Aussehen und es treten Beschwerden wie Brennen, Juckreiz oder Schmerzen und manchmal auch ein unangenehmer Geruch auf. In diesen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

## „Ich hätte nie gedacht ...“ Menarche – die erste Regelblutung

Die erste Regelblutung, der Startschuss in die fruchtbaren Lebensjahre, ist ein Ereignis, das die meisten Frauen bis an ihr Lebensende nicht vergessen. Schließlich kündigt diese erste Blutung einen entscheidenden Einschnitt an: „Ich werde Frau.“

Ungefähr zwei bis zweieinhalb Jahre nach den ersten körperlichen Veränderungen (Pubertätszeichen) tritt zum ersten Mal eine Menstruationsblutung auf. Der Zeitpunkt der ersten Blutung ist individuell sehr verschieden, weil er von vielen Faktoren abhängt. Die erste Blutung tritt durchschnittlich im Alter von dreizehn plus/minus drei Jahren auf. Es ist also durchaus normal, dass das eine Mädchen schon mit zehn, das andere erst mit sechzehn Jahren seine erste Menstruation erlebt.

In der Zeit nach der ersten Blutung tritt ein Zyklus mit Eisprung eher noch selten auf. Es dauert in der Regel einige Monate, bis regelmäßig Eisprünge auftreten, und Jahre, bis sich die volle Eierstockfunktion eingestellt hat.

Viele Mädchen erwarten ihre erste Blutung mit Spannung als Zeichen ihres Frau-Werdens. Wenn sie aber dann eintritt, erleben sie die Begleiterscheinungen oft als unangenehm: Hygiene (Blutflecken, Menstruationsgeruch, Umgang mit Binde und Tampon), Schmerzen, fettige Haut und weitere Beeinträchtigungen bereiten Probleme. Manche Mädchen lehnen aufgrund dieser Schwierigkeiten das Frau-Werden ab und fühlen sich auch gegenüber den Jungen benachteiligt.

Die weiblichen Vorbilder im Umfeld eines Mädchens beeinflussen sehr stark die Bewertung und das Erleben der Menstruation. Leidet die Mutter unter ihrer Regelblutung, so wird auch die Tochter eine eher negative Einstellung dazu entwickeln. Erwachsene Frauen, die ihren Zyklus als Teil von sich annehmen und dieses bewusst erleben, sind die besten Vorbilder. Wenn die Mädchen dann Gelegenheit haben, ihre Fragen zu stellen, über ihre Empfindungen zu reden und zu erfahren, dass die Blutung ein ganz normales Ereignis ist, das fest in ihr Leben gehört, können sie diese Weiblichkeit bewusster erleben.

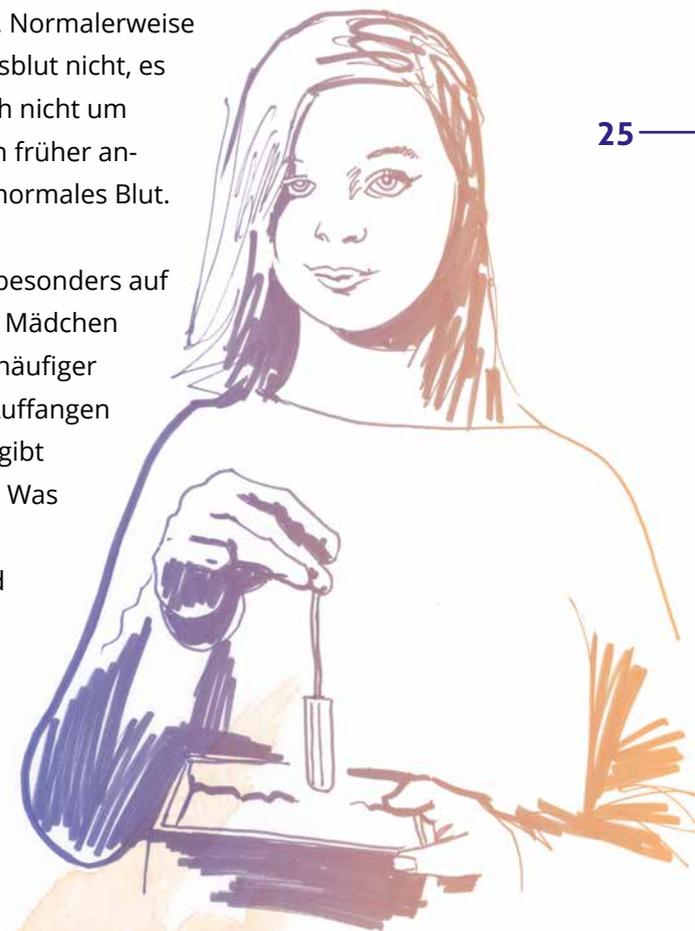
## Körperpflege

### Menstruation

Die Dauer der Blutung ist bei den einzelnen Mädchen bzw. Frauen unterschiedlich; sie liegt zwischen zwei und sieben Tagen. Der Blutverlust beträgt höchstens 60ml – eher weniger. Drei Viertel dieser Menge werden an den ersten beiden Tagen ausgeschieden. Es blutet auch nicht dauernd, sondern das Blut wird schubweise ausgeschieden.

Das Blut sieht an den verschiedenen Tagen auch unterschiedlich aus, es kann manchmal mit Schleimhautteilen vermischt sein. Normalerweise gerinnt das Menstruationsblut nicht, es handelt sich aber dennoch nicht um „schlechtes Blut“, wie man früher annahm, sondern um ganz normales Blut.

Während der Blutung ist besonders auf Sauberkeit zu achten. Die Mädchen sollten sich in dieser Zeit häufiger als sonst waschen. Zum Auffangen des Menstruationsblutes gibt es Binden oder Tampons. Was man davon bevorzugt, ist gleichgültig; entscheidend ist der richtige Gebrauch.



Die modernen hochsaugfähigen Binden, die mit einem Klebestreifen im Slip befestigt werden, gibt es in verschiedenen Dicken und Längen, die je nach Blutungsstärke benutzt werden. Binden nehmen das Blut – im Gegensatz zum Tampon – außerhalb des Körpers auf. Dadurch kommt es zur Benetzung des Scheidenvorhofes und der Schamhaare mit Blut. Dieser Vorgang sowie die bakterielle Zersetzung des Blutes führen verstärkt zu Geruchsbildung. Ein häufiges Wechseln der Binden ist deshalb je nach Blutungsstärke erforderlich.

Tampons nehmen das Blut gleich innen in der Scheide auf. Sie bestehen aus saugfähigem Material, das viel Flüssigkeit aufnehmen kann. Auch sie werden in verschiedenen Größen angeboten. Im Allgemeinen können auch ganz junge Mädchen schon Tampons benutzen. Das Jungfernhäutchen besitzt eine genügend weite Öffnung, so dass ein Tampon ohne Verletzung eingeführt werden kann. Sollte dies nicht möglich sein, sollte durch einen Besuch beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin eine mögliche Ursache abgeklärt werden.

Ein Tampon sollte tief genug eingeführt werden. Er liegt richtig, wenn man ihn nicht spürt. Wie häufig Tampons gewechselt werden müssen, hängt von der individuellen Blutungsstärke ab und muss von den Mädchen selbst herausgefunden werden. Gebrauchte Binden und Tampons gehören nicht in die Toilette, sondern in entsprechende Tüten und dann in den Abfalleimer.



## Körperhygiene

Neben der Menstruationshygiene wird in der Pubertät auch eine bewusstere Körperhygiene erforderlich, da durch die vermehrte Produktion von Geschlechtshormonen auch die Schweiß- und Talgdrüsen mit ihrer Tätigkeit beginnen. Die Folge ist die Entstehung von Körpergeruch, den die Mädchen vorher an sich selbst nicht gekannt haben. Besonders in der Achsel- und Genitalregion kann der Schweiß schlecht verdunsten, so dass ein feucht-warmes Milieu entsteht. Hier können sich Bakterien besonders gut vermehren und durch Zersetzung den unangenehmen Geruch hervorrufen. Es ist üblich, zur Geruchs-beseitigung Deodorantien zu benutzen. Für die Hygiene sind diese nicht notwendig und ersetzen in keinem Fall das regelmäßige Waschen mit Wasser. Sie können im Einzelfall sogar für auftretende Hautreizungen verantwortlich sein.



Für die Reinigung nach dem Gang zur Toilette gibt es noch folgenden Tipp: Nach Entleeren der Blase wird die Umgebung der Harnröhrenöffnung vorsichtig mit Toilettenpapier abgetupft – feuchtes Abwaschen ist nicht notwendig. Nach dem Stuhlgang ist es besonders bei den Mädchen wichtig, dass nur von vorne nach hinten abgewischt wird. Bei umgekehrtem Wischen besteht die Gefahr, dass Keime aus dem Darm in die Scheide gelangen und dort zu Entzündungen führen.

Zur Körperhygiene gehört auch das Tragen der richtigen Wäsche. Die Unterwäsche sollte aus saugfähigem, natürlichem Material bestehen, das sich bei höheren Temperaturen waschen lässt. Die Slips müssen gut sitzen, da sie sonst bei den Mädchen in die Schamspalte rutschen, was zu Hautreizungen führen kann. Zu enge Hosen, z. B. Jeans, haben den gleichen Effekt. Wäsche und Unterwäsche sollten so beschaffen sein, dass der Scheidenbereich sauber, trocken und luftig-kühl bleibt. Die Unterwäsche sollte täglich gewechselt werden.

## Hautpflege

Auch die Talgproduktion und die Hautdicke nehmen in der Pubertät zu. Kann der vermehrte Talg nicht abfließen (z. B. durch verstopfte Drüsenausgänge), entstehen vor allem im Gesicht, Hals und am Rücken Mitesser und Pickel. Diese Pickel können sich auch entzünden. Viele Mädchen leiden unter solch einer „Akne“.

Man sollte in diesen Fällen nicht die unzähligen Cremes und Gesichtswasser ausprobieren, sondern lieber eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Das Akne-Problem löst sich nach der Pubertät meist von selbst. Deshalb ist es oft besser, einfach abzuwarten und mit der Akne zu leben, als ständig etwas dagegen zu unternehmen.



# Zyklusformen im Leben einer Frau

## Langer und kurzer Zyklus

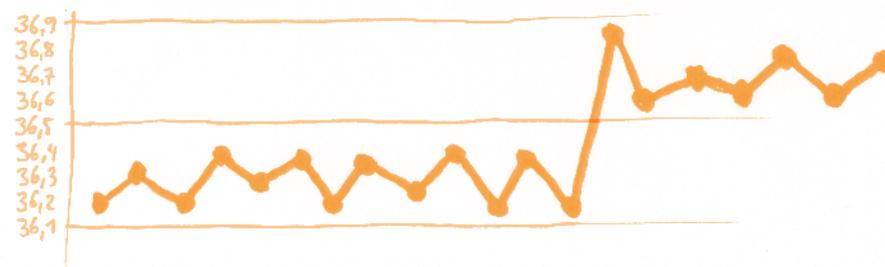
Die weit verbreitete Vorstellung, dass ein normaler Zyklus 28 Tage dauern muss, trifft nicht zu. Die meisten Zyklen dauern zwischen 23 und 35 Tagen. Bei den meisten Frauen schwanken die Zykluslängen um einige Tage. Aufeinanderfolgende Zyklen, die stets die gleiche Länge haben, sind selten. Ein namhafter Zyklusforscher sagte einmal: „Das einzige Regelmäßige am Zyklus ist seine Unregelmäßigkeit.“

Für die Länge und Schwankungsbreite des Zyklus ist in erster Linie die erste Zyklusphase, also die Phase der Eibläschenreifung, verantwortlich. In langen Zyklen dauert sie normalerweise länger und der Eisprung findet später statt als in kurzen Zyklen. So kann z. B. in einem 45 Tage dauernden Zyklus der Eisprung erst um den 30. Tag herum erfolgen. Bei jungen Mädchen in den Jahren nach der ersten Menstruationsblutung ist die Zykluslänge häufig sehr unregelmäßig. Der Abstand zwischen den Blutungen kann dann von wenigen Tagen bis zu mehreren Monaten betragen.

Neben unterschiedlichen Zykluslängen kann jede Frau im Laufe ihres Lebens noch andere Besonderheiten in ihrem Zyklus beobachten.

## Zyklus mit verkürzter Gelbkörperphase

Normalerweise dauert die zweite Zyklusphase (Gelbkörperphase), also die Phase nach dem Eisprung, zwölf bis sechzehn Tage. Wenn diese Zeit kürzer ist, sprechen wir von einer verkürzten Gelbkörperphase.



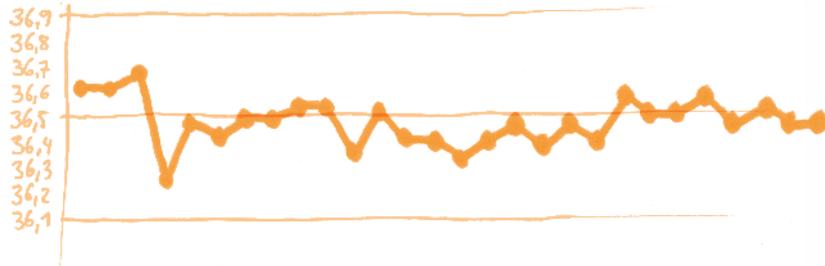
Solche Zyklen kommen unter anderem gehäuft bei jungen Mädchen in den Jahren nach der ersten Menstruationsblutung vor. Es kann manchmal bis zum 25. Lebensjahr dauern, bis sich der Zyklus weitgehend stabilisiert hat.

In derartigen Zyklen ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, stark herabgesetzt, weil die Dauer der Gelbkörperphase nicht lang genug ist, dass eine Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter Schleimhaut nicht stattfinden kann.



## Monophasischer Zyklus

Es gibt Zyklen, in denen bis zur nächsten Blutung kein Eisprung stattfindet und demzufolge auch keine Temperatur-Hochlage auftritt. Solche Zyklen nennt man monophasische Zyklen. Man findet sie bevorzugt in denselben Lebenssituationen wie die verkürzte Gelbkörperphase.



## Kleiner Exkurs: „Schwanger wird man nur zu zweit“

Schon früh wird den Mädchen – durch Medien, Freundeskreis und sicher auch durchs Elternhaus – vermittelt, dass in ihre Verantwortung gestellt ist, ob sie schwanger werden oder nicht. Dabei wird in der Regel ganz vergessen, dass an dem Zustandekommen einer Schwangerschaft immer zwei Menschen beteiligt sind, ein Er und eine Sie, und dass es vor allem seine „überschäumende“ Fruchtbarkeit ist und die Überlebenszeit seiner Spermien, die das Paar vor die Aufgabe der Familienplanung stellt!

## Zyklusveränderungen in verschiedenen Lebensphasen

Die verschiedenen Zyklusformen stehen in engem Zusammenhang mit dem natürlichen Lebens- und Reifungsprozess der Frau. Unterschiedliche Zykluslängen, Zyklen mit verkürzter Gelbkörperphase und monophasische Zyklen treten zwar gehäuft in den Phasen hormoneller Umstellung (Pubertät, Wechseljahre, Stillzeit und nach Absetzen der Pille) auf, können jedoch auch zu jeder anderen Zeit bei gesunden, normal fruchtbaren Frauen vorkommen.

Andererseits brauchen Frauen, die solche Zyklen häufiger beobachten und einen Kinderwunsch haben, in der Regel länger, um schwanger zu werden.



## Gemeinsame Fruchtbarkeit

Denn, nur wenn eine Eizelle und ein Spermium zusammentreffen, kann eine Befruchtung stattfinden und somit eine Schwangerschaft eintreten. Die Eizelle ist nach dem Eisprung höchstens 18 Stunden befruchtungsfähig. Wenn sie in dieser Zeit nicht mit einem Spermium zusammentrifft, geht sie zugrunde. Eine Befruchtung ist dann erst wieder im nächsten Zyklus möglich.

Wieso kann aber eine Frau schwanger werden, wenn sie einige Tage vor dem Eisprung Verkehr hatte?

Bereits Tage vor dem Eisprung setzen im Gebärmutterhals der Frau Veränderungen ein, die es den Spermien ermöglichen in die Gebärmutter zu gelangen und dort auf den Eisprung zu warten.

Bis sie die Eizelle erreichen, müssen sie einen langen Weg zurücklegen. Sie durchwandern von der Scheide aus den Gebärmutterhals und die Gebärmutterhöhle, um im Eileiter auf die vom Eierstock freigegebene Eizelle zu treffen. An den unfruchtbaren Tagen am Zyklusanfang ist ihnen dieser Weg versperrt. Sie können nicht weiterwandern, bleiben in der Scheide und gehen dort in der sauren Umgebung der Scheide innerhalb von wenigen Stunden zugrunde.

Einige Tage vor dem Eisprung beginnt der Schleimpfropf sich zu verändern. Er nimmt an Menge erheblich zu und wird zunehmend wässriger und flüssiger. Er quillt aus dem Gebärmutterhals heraus und fließt durch die Scheide nach außen ab. Jetzt können auch die Spermien in die Gebärmutter eindringen. Sie finden in dem veränderten Zervixschleim ideale Lebensbedingungen vor, denn er ist reich an Zuckern, Salzen und Eiweißbestandteilen. Er liefert ihnen die nötige Energie für ihre Wanderung bis zum Eileiter, wo sie die Eizelle befruchten können.

Bei einem Verkehr wenige Tage vor dem Eisprung, bleibt ein Großteil der Spermien – 200 bis 700 Millionen Spermien pro Samenerguss – zunächst in den Krypten des Gebärmutterhalses, wo der Zervixschleim gebildet wird, in Warteposition, um dann nach und nach zum Eileiter aufzuwandern. Wenn dann eines von ihnen erfolgreich auf die Eizelle trifft, nimmt ein neues Leben seinen Anfang.





## Das Leben ist/bleibt aufregend

„Er liebt mich, er liebt mich nicht“ – Freundschaften zwischen Zärtlichkeit und Liebeskummer.

Alles, was Freundschaft und Partnerschaft betrifft, bestimmt in den Reifejahren entscheidend den Alltag der Heranwachsenden: sich unsterblich in jemand Unerreichbaren verlieben, plötzlich allein die Wochenenden verbringen zu müssen, weil die beste Freundin einen neuen Freund hat, nächtelange Diskussionen, gemeinsame Interessen entdecken, Treue für ewig und dann ist es aus.

Während die eine Mitschülerin noch ganz in ihrer Mädchenclique und dem Zusammensein mit der Familie aufgeht, hat die andere sich schon – vorläufig – fest gebunden und bestimmt durch ihre Beziehung auch die Gesprächsthemen in Schule und Freizeit.

Auch von außen drängen mit aller Macht via Fernsehen, Video und Printmedien Themen wie Sexualität und Partnerschaft auf die heranwachsenden Mädchen ein. Für sie ist es gar nicht so einfach, sich selbst und den eigenen Standpunkt zu finden.

Sie, die bisher relativ zielstrebig ihr Leben gemeistert haben, werden nun zunehmend verunsichert. Sie sehen sich mit den Augen des anderen Geschlechts, vergleichen sich mit ihren Freundinnen und erleben, dass vor allem schutzbedürftig wirkende Frauen die größten Chancen haben.



Da hilft auch der Tipp der Mutter „Andere Mütter haben auch noch schöne Söhne“ oft wenig. Und doch kommt es darauf an: Sich selbst treu zu bleiben, Erfahrungen zu sammeln und sich klar darüber zu werden, dass auf die Dauer nur der Partner, der „mich will, so wie ich wirklich bin“, der Traumpartner mit Zukunftsperspektive sein kann.

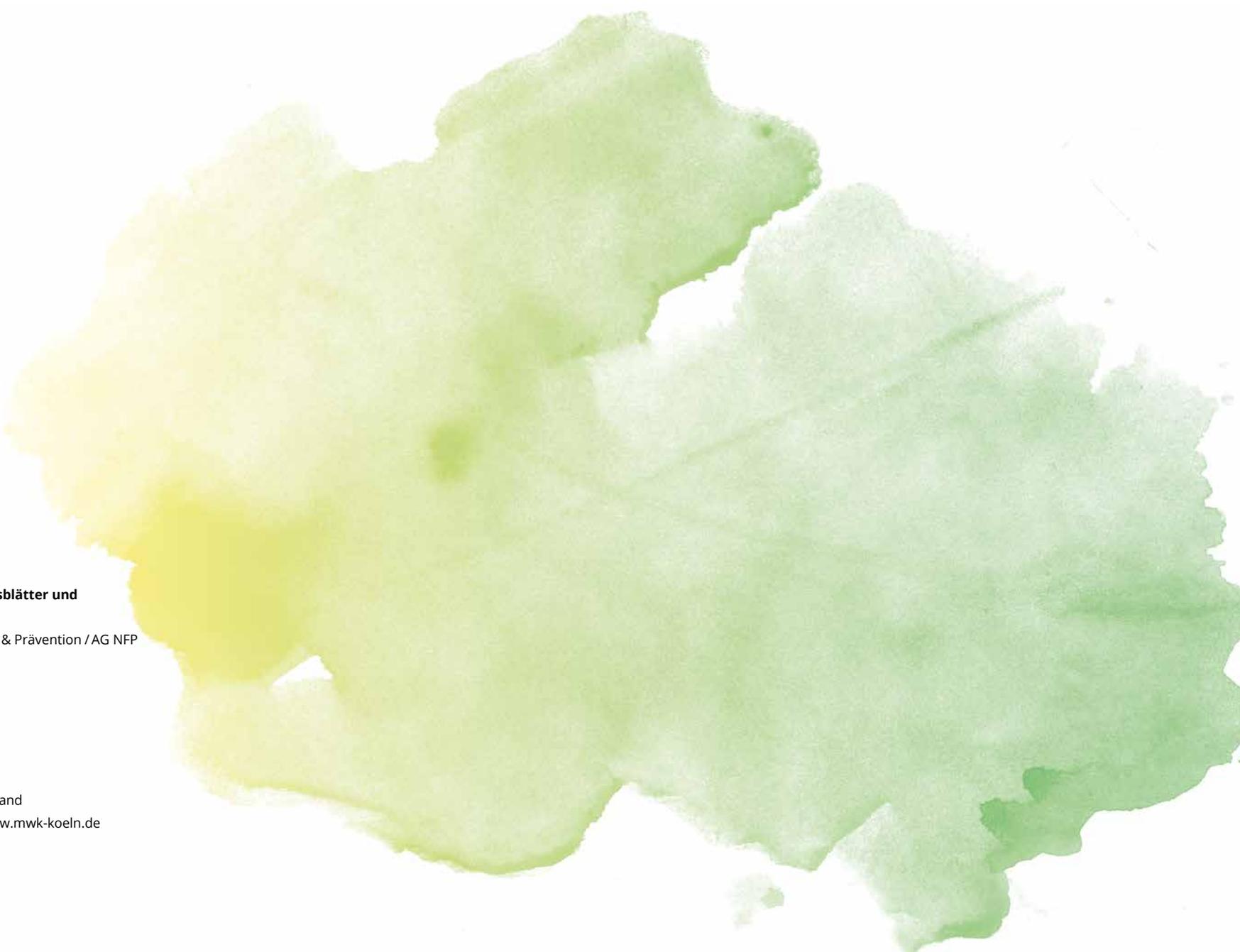
Das ist oft schwerer, als es klingt. Deshalb gilt es, mit anderen darüber zu reden, mit den Eltern, der besten Freundin, der Lehrerin, der Jugendleiterin, also mit Vertrauenspersonen, deren Rat willkommen ist. Gemeinsam mit ihnen, die weniger gefühlsmäßig eingebunden sind, gelingt es dann vielleicht, Gefühle zurückzustellen, den Kopf zu gebrauchen und sich zu fragen:

38 *Was will ich eigentlich  
für mein Leben?*



# Mein Körpertagebuch

																														Datum
																														Wetter
																														Blutung
																														Schlafdauer
																														Stimmung
																														Freundschaft/Liebe
																														Kreativität
																														Körpergefühl
																														Erkrankungen
																														Essverhalten
																														Bewegung
																														Verdauung
																														Musik
																														Telefonie
																														Probleme & Konflikte



**Weitere Informationen, Zyklusblätter und  
Materialien erhalten Sie bei:**

Malteser Gesundheitsförderung & Prävention / AG NFP  
Erna-Scheffler-Str. 2, 51103 Köln  
Telefon: (0221)98 22-4927

E-Mail: [gup@malteser.de](mailto:gup@malteser.de)  
[www.gup-info.de](http://www.gup-info.de)

**Impressum:**

Herausgeber: Malteser Deutschland  
Illustration, Layout und Satz: [www.mwk-koeln.de](http://www.mwk-koeln.de)  
Dezember 2016  
© Malteser



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*