

Weiblicher Zyklus - (Nicht!) Schwanger werden

Der weibliche Zyklus (auch Menstruationszyklus genannt) ist eine immer wiederkehrende Abfolge von Vorgängen im Körper eines geschlechtsreifen Mädchens oder einer Frau. Die Möglichkeiten, schwanger zu werden oder eine Blutung (auch Periode, Menstruation, Mens genannt) zu bekommen, gehören dazu. Der Zyklus dauert im Durchschnitt 28 Tage und beginnt danach wieder von neuem. Es ist aber auch normal, wenn er nur 24 oder bis 35 Tage dauert oder jedes Mal unterschiedlich lang ist. Der erste Tag vom Zyklus ist der Tag, an dem die Blutung einsetzt.

Weiblicher Zyklus konkret

Jeder Körper ist anders und somit kann auch jeder Zyklus unterschiedlich sein. Darum gelten die Tagesangaben unten nur für einige Frauen genau so. Es ist ein Durchschnitt. In Klammern sind darum auch noch die minimale und maximale Dauer angegeben.

Durchschnittlicher Zyklus

- 1.-4. Tag **Blutung (minimal 3, maximal 6 Tage)**
- 5.-13. Tag **Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut (minimal 2, maximal 16 Tage)**
- 14. Tag **Eisprung (frühestens am 7., spätestens am 21. Tag)**
- 15.-28. Tag **Abbau der Gebärmutter Schleimhaut**

Beachte, dass die möglichen **fruchtbaren Tage zwischen dem 2. und 22. Zyklustag** sein können. Insgesamt ist ein Ei 12-24 Stunden befruchtbar.

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
Blutung				Aufbau Gebärmutter Schleimhaut									Ei spr.	Abbau Gebärmutter Schleimhaut													
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						
Mögliche fruchtbare Tage																						Unfruchtbare Tage					

Quelle: Haeber, Erwin J. (2005). *dtv Atlas. Sexualität*. München: Deutscher Taschenbuchverlag. S. 26-27.

Blutung

Während der Blutung stösst der Körper die abgebaute Gebärmutter Schleimhaut und das nicht befruchtete Ei vom vorherigen Zyklus ab. Die Blutung transportiert alles aus dem Körper hinaus.

Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut

Damit ein befruchtetes Ei sich in der Gebärmutter Schleimhaut einnisten und zu einem Kind heranwachsen kann, muss eine neue Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut werden. Zur gleichen Zeit reift in einem der beiden Eierstöcke ein Ei heran.



Eisprung

Der Moment, in dem das Ei den Eierstock verlässt und im Eileiter Richtung Gebärmutter wandert, heisst Eisprung. Innerhalb von 24 Stunden ab diesem Zeitpunkt ist ein Ei durch ein Sperma befruchtbar. Wenn das Ei befruchtet wird, kann die Frau schwanger werden.

Fruchtbare Tage

Die fruchtbaren Tage, an denen eine Frau schwanger werden kann, beginnen fünf Tage vor dem Eisprung. Das ist so, weil Spermien bis zu fünf Tage in der Gebärmutter überleben und warten können. Da es nicht möglich ist, im Voraus zu wissen, wann der Eisprung stattfindet, muss am besten dauernd verhütet werden.

Abbau der Gebärmutterschleimhaut

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, wird das Ei und die Gebärmutterschleimhaut nicht gebraucht und bauen sich langsam wieder ab. Der Zyklus startet nun wieder von neuem.