



Schaue dir aus der Sendereihe „Du bist kein Werwolf“ den passenden Filmclip „Die Periode“ (Clip 01) an. Darin wird erklärt, wie der Zyklus einer Frau verläuft. Löse anschließend die Aufgaben.

1.

Die 15-jährige Sina führt einen Menstruationskalender. Ihre Periode ist noch etwas unregelmäßig. Trage auf dem Menstruationskalender auf der zweiten Seite für jeden Monat ein, wie viele Tage ihr Zyklus jeweils umfasst hat.



2.

In der Nacht vom 7. auf den 8. Juni möchte Sina bei einer Freundin übernachten. Sollte sie sich dafür Binden oder Tampons in den Rucksack packen? Begründe deine Meinung!



3.

Der Eisprung liegt etwa zwölf bis 16 Tage vor Beginn der Periode. Umkreise die Tage farbig im Kalender für die Monate Januar bis Mai, wann etwa Sinas Eisprung gewesen sein muss.

4.

Spermien können im weiblichen Körper bis zu fünf Tage lang überleben, selten sogar bis zu sieben Tage lang. Eine Eizelle kann etwa zwölf bis 18 Stunden nach dem Eisprung befruchtet werden, teilweise sogar 24 Stunden. Wenn man das zusammenzählt – sieben Tage vor dem Eisprung, 24 Stunden (also ein Tag) danach – sieht man, dass der Zeitraum ziemlich lang ist, währenddem man schwanger werden kann. Markiere diese Tage farbig in Sinas Menstruationskalender.

**Übrigens: Besonders bei jungen Mädchen sind Zyklus und Eisprung oft noch unregelmäßig.**

**Schon eine Diät oder besondere Aufregung können den Rhythmus komplett durcheinanderbringen. Deshalb: Unbedingt IMMER verhüten – an jedem Tag des Zyklus!**

**Sinas Menstruationskalender**

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
1		1 X X X	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2 X	2 X X	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3 X X	3 X	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4 X	4 X	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5 X X	5 X	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6 X X	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7 X	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8 X	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9 X	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15 X X	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16 X X	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 X	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 X	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19 X X X	19 X	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20 X X	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21 X	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22 X	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23 X	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25 X X	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26 X X	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27 X	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28 X X	28 X	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29 X	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31		31		31	

Dauer des Zyklus

Tage											

Die Stärke der Blutung wurde nach folgendem Schema eingetragen:  
 schwach = x;  
 mittel = xx;  
 stark = xxx

In der Nacht vom 7. auf den 8. Juni möchte Sina bei einer Freundin übernachten. Sollte sie sich dafür Binden oder Tampons in den Rucksack packen? Begründe deine Meinung!

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
1		1 X X X	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2 X	2 X X	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3 X X	3 X	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4 X	4 X	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5 X X	5 X	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6 X X	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7 X	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8 X	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9 X	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15 X X	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16 X X	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 X	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 X	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19 X X X	19 X	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20 X X	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21 X	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22 X	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23 X	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25 X X	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26 X X	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27 X	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28 X X	28 X	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29 X	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

er	28 Tage	26 Tage	25 Tage	25 Tage	26 Tage						
lus	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage	Tage

Bei einer Zykluslänge von 25 Tagen wäre der nächste erste Zyklustag an Tag 26, also am 9. Juni (bei 26 Tagen am 10. Juni). Es ist also unwahrscheinlich, dass Sina die Tampons braucht, aber wegen der Schwankungsmöglichkeiten, sollte sie sie zur Sicherheit besser trotzdem mitnehmen.



Vervollständige das Glossar mit wichtigen Begriffen aus dem Bereich Sexualaufklärung. Schau dir aus der Sendereihe „Du bist kein Werwolf“ den passenden Filmclip „Die Periode“ (Clip 01) an und recherchiere auf der Webseite von Planet Schule.

Begriff	Bedeutung
Eierstöcke	
Eisprung	
Eizelle	
Follikel	
Gebärmutter- schleimhaut	
Gelbkörper	

Begriff	Bedeutung
Menstruation	
Östrogen	
Progesteron	

Begriff	Bedeutung
Eierstöcke	hier reifen Eizellen; in Eierstöcken sind von Geburt an etwa eine Million unreifer Eizellen vorhanden
Eisprung	die reife Eizelle verlässt den Eierstock und wird vom Eileiter aufgenommen
Eizelle	kann etwa zwölf bis 18 Stunden nach dem Eisprung befruchtet werden, teilweise sogar 24 Stunden; dann löst sie sich auf
Follikel	Bläschen, das Eizelle umgibt; darin bildet sich Hormon Östrogen
Gebärmutter-schleimhaut	wird nach Eisprung mit mehr Nährstoffen ausgestattet, um für Einnisten der Eizelle bereit zu sein; wenn keine Eizelle mehr vorhanden ist, löst sie sich ab, dabei blutet es
Gelbkörper	entsteht aus Follikel, nachdem die Eizelle in den Eileiter gewandert ist; bildet das Gelbkörperhormon Progesteron
Menstruation	abgelöste Gebärmutter-schleimhaut und Blut, das beim Ablösen entsteht
Östrogen	Hormon, das unter anderem dafür sorgt, dass die Gebärmutter-schleimhaut dicker wird
Progesteron	Gelbkörperhormon; signalisiert der Gebärmutter-schleimhaut, dass sie sich auf Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereiten soll; sie wird daraufhin mit mehr Nährstoffen ausgestattet