


Der Menstruationszyklus


Aufgabe 1: Der untenstehende Text gibt dir die wichtigsten Informationen zu der Periode. **Vervollständige den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten.**

Hormonen- Gebärmutter - Rückenschmerzen - Eizellen - Tampons - Tage

Menschen mit Gebärmutter bekommen ihre Menstruation normalerweise, wenn sie zwischen 10 und 16 Jahre alt sind. Sie wird von Hormonen gesteuert. Die Menstruation heißt auch Periode, Regel oder Tage. Ein Menstruationszyklus beginnt mit der Monatsblutung und endet am letzten Tag vor der nächsten Periode. Der Zyklus dauert im Durchschnitt 28 Tage, und die Blutung dauert 2 bis 7 Tage. Einige Menschen haben starke Schmerzen im Unterbauch, andere haben zum Beispiel Rückenschmerzen oder Verdauungsprobleme.

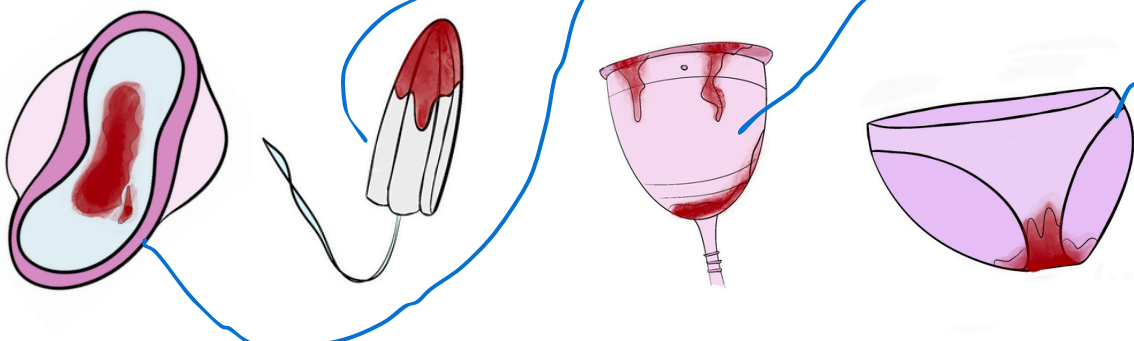
Jeden Monat bereitet sich der Körper von biologischen Frauen auf eine  Schwangerschaft vor. Unterhalb des Bauches befinden sich die Gebärmutter und die Eierstöcke. In den Eierstöcken sind Eizellen. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, wird die Gebärmutterschleimhaut abgebaut. Das ist das Menstruationsblut, das mit Binden, Tampons oder Menstruationstassen aufgefangen wird.

Die Menstruation ist etwas ganz Natürliches.

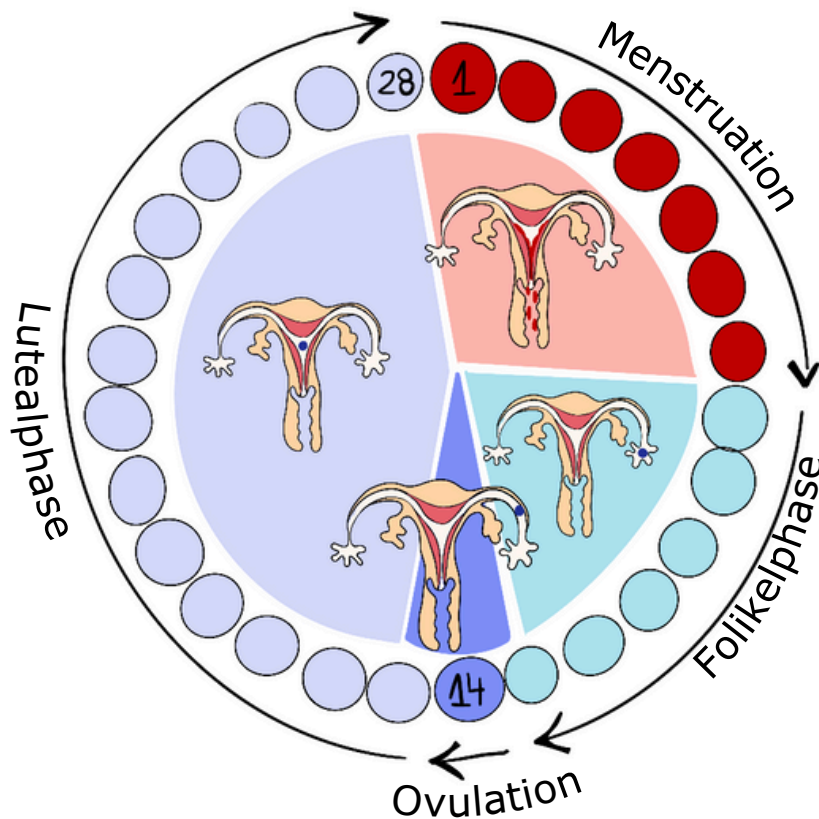
 nicht jeder Mensch der menstruiert, ist eine Frau

Aufgabe 2: Hier siehst du verschiedene Periodenprodukte. **Verbinde sie mit den passenden Wörtern aus dem Kasten.**

Periodenunterwäsche - Tampon - Binde - Menstruationstasse



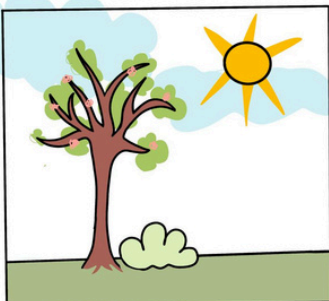
Der Menstruationszyklus



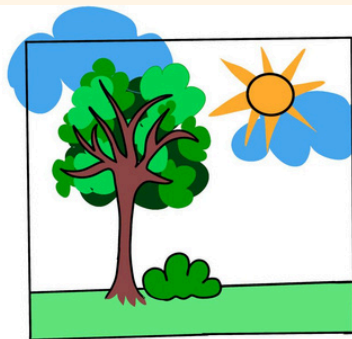
nicht jeder
Mensch der
menstruiert,
ist eine Frau

Aufgabe 3: Der Menstruationszyklus ist in vier verschiedene Phasen aufgeteilt. Viele Menschen beschreiben ihre Erfahrungen als Frühling (Follikelphase), Sommer (Ovulationsphase), Herbst (Lutealphase) und Winter (Menstruationsphase).

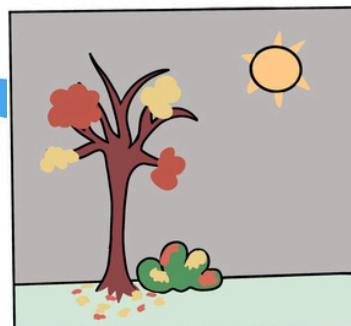
Male die vier Phasen/Jahreszeiten des Menstruationszyklus nach deinen persönlichen Erfahrungen aus und schreibe deine Erfahrungen zu den Phasen auf.



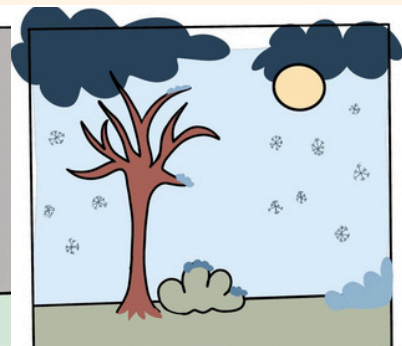
Follikelphase



Ovulationsphase



Lutealphase



Menstruationsphase

Beispiel! Andere Lösungen und Wahrnehmungen sind auch richtig!