

Der Menstruationszyklus

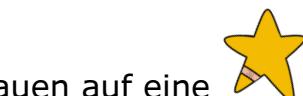
Aufgabe 1: Der untenstehende Text gibt dir die wichtigsten Informationen zu der Periode. **Vervollständige den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten.**

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 Gebärmutterhaut abgebaut. Das ist das Menstruationsblut, das mit Binden, **Tampons** oder Menstruationstassen aufgefangen wird.

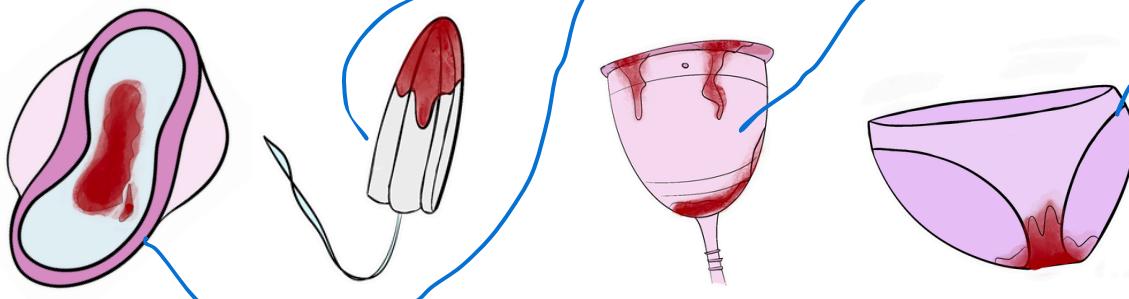
Die Menstruation ist etwas ganz Natürliches.



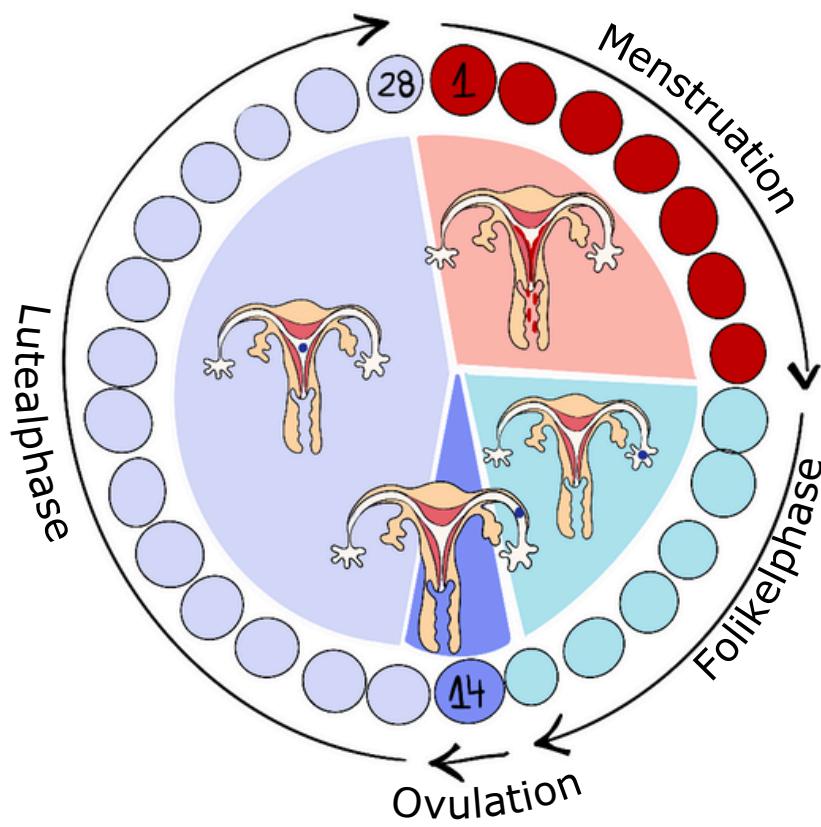
nicht jeder Mensch der menstruiert, ist eine Frau

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

Periodenunterwäsche - Tampon - Binde - Menstruationstasse



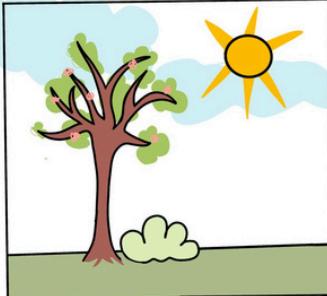
Der Menstruationszyklus



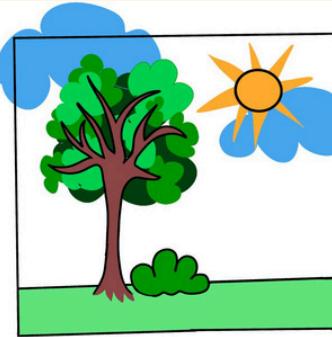
nicht jeder
Mensch der
menstruiert,
ist eine Frau

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).

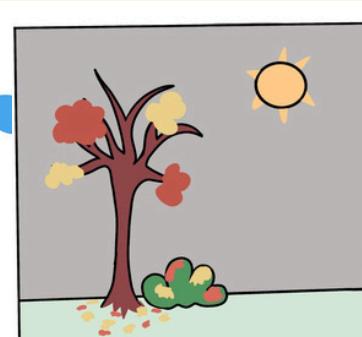
Male die vier Phasen/Jahreszeiten des Menstruationszyklus nach deinen persönlichen Erfahrungen aus und schreibe deine Erfahrungen zu den Phasen auf.



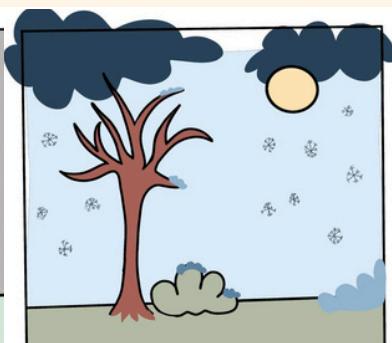
Follikelphase



Ovulationsphase



Lutealphase



Menstruationsphase

Beispiel! Andere Lösungen und Wahrnehmungen sind auch richtig!