

ERSTER TEIL

# Meinen Zyklus verstehen



# Das Leben ist zyklisch

**Z**yklen begegnen uns überall. Wir kennen sie aus der Natur, wie zum Beispiel den Tag-Nacht-Rhythmus, die Jahreszeiten oder den Wechsel von Ebbe und Flut. Diese Kreisläufe sind natürliche Taktgeber, die unser Leben und unseren Alltag strukturieren: Sonnenaufgang und -untergang bestimmen unseren zirkadianen Tag-Nacht-Rhythmus, die Jahreszeiten prägen unser Erleben von Zeit, und die Einteilung unserer Zeitstruktur in Wochen, Monate und Jahreskreisläufe ist an den Mondzyklus angelehnt.

Auch der Menstruationszyklus ist ein solcher Taktgeber. Zwischen der ersten Menstruation (Menarche) und der letzten (Menopause) erstrecken sich ungefähr 40 fruchtbare Jahre. Diese Zeit wird durch deinen Zyklus geprägt und strukturiert: Die immer wiederkehrenden hormonellen Veränderungen geben deinem Leben einen Rhythmus, in dem sich mit den Sexualhormonen auch dein Energielevel, deine Infektanfälligkeit, dein Stoffwechsel und dein Wohlbefinden verändern. Dieses Auf und Ab ist nicht etwa ein Anzeichen dafür, dass deine Hormone nicht im Gleichgewicht wären – sondern im Gegenteil gerade das Wesen deines Zyklus, der aus hormonellen Schwankungen besteht. Je besser du diese Abläufe kennst und ver-

## Mit deinem Zyklus leben

Sicherlich kennst du das Gefühl, gegen deinen inneren Rhythmus zu leben. Bei Reisen in andere Zeitzonen beispielsweise kann uns der Jetlag schwer zu schaffen machen, und nach einer durchgemachten Nacht fühlen wir uns am nächsten Tag wie gerädert. Ähnlich stark belastet es Körper und Psyche, wenn wir gegen unsere zyklische Natur leben und unsere unterschiedlichen Bedürfnisse in den einzelnen Zyklusphasen ignorieren.

stehst, umso weniger ausgeliefert fühlst du dich und umso leichter fällt es dir, deine zyklische Natur anzunehmen und voll Vertrauen in deinen Körper zu leben.

Das bedeutet aber noch lange nicht, dass jeder Zyklus exakt gleich lang ist oder einem starren Schema folgen muss – das hast du wahrscheinlich selbst schon erlebt, wenn du schon einmal auf deine nächste Menstruation länger als üblich warten musstest. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass dein Körper ein ganzheitliches und sehr intelligentes System ist, das sehr sensibel auf innere und äußere Einflüsse reagiert und in deinen Zyklus eingreifen kann. Diese Intelligenz deines Körpers ist zugleich auch die Ursache für Zyklusunregelmäßigkeiten.

Dennoch liegen deinem Zyklus aber bestimmte gleichbleibende Abläufe zugrunde, die zu kennen sich lohnt: Wenn du nämlich verstanden hast, was genau in deinem Körper passiert und wie dein Zyklus unter idealen Umständen verläuft, kannst du leichter erkennen, woran es liegt, dass du im Lauf deiner fruchtbaren Jahre sehr unterschiedliche Zyklen erlebst und vielleicht auch mit Symptomen wie dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) oder Menstruationsschmerzen zu kämpfen hast – und du kannst damit anfangen, aktiv nach Ursachen zu suchen und deinen Körper durch einen hormonfreundlichen Lebensstil sanft zu unterstützen.

# Die weiblichen Geschlechts- organe

**A**n den Vorgängen in deinem Zyklus sind neben dem Gehirn vor allem die weiblichen Geschlechtsorgane beteiligt. Während die männlichen Geschlechtshormone in den Hoden gebildet werden, die außerhalb des Körpers liegen und damit direkt sichtbar sind, befinden sich Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke gut geschützt und vor Blicken verborgen im kleinen Becken. Von außen sichtbar ist nur die Vulva – zu ihr gehören innere und äußere Vulvalippen (Schamlippen), die Spitze der Klitoris, die Harnröhrenöffnung und die Öffnung der Vagina.

Das deutsche Wort Scheide wird häufig fälschlicherweise für diesen äußeren Bereich verwendet. Tatsächlich befindet sich die Scheide (Vagina) aber im Inneren des Körpers und ist von außen nur als Öffnung zu sehen.

## Vulvalippen: kein Grund, sich zu schämen

Vielleicht bist du über den Begriff Vulvalippen gestolpert. Das gebräuchlichere deutsche Wort ist Schamlippen. Mit dem wachsenden Bewusstsein für die Bedeutung weiblicher Sexualität und einer zunehmenden Sensibilisierung dafür, wie Sprache unser Bewusstsein prägt, gerät die Bezeichnung Schamlippen aber in die Kritik: Schließlich gibt es keinen Grund, sich für den eigenen Körper zu schämen! Analog zum Begriff Vulva setzt sich daher immer mehr die Bezeichnung Vulvalippen durch.

## V wie Vulva und Vagina

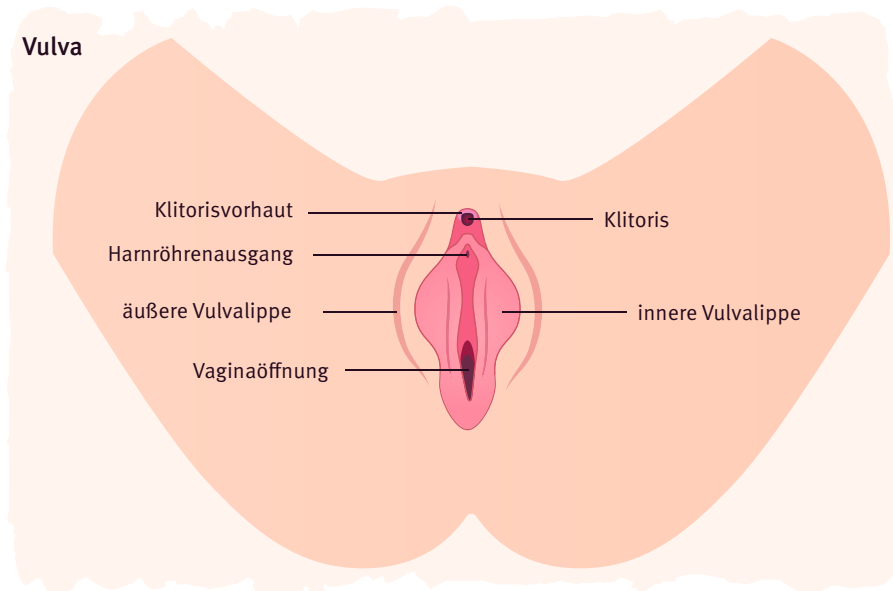
Noch vor wenigen Jahren kam mir das Wort Vulva nur schwer über die Lippen. Zu ungewohnt und wenig vertraut klang es in meinen Ohren – und in den Ohren meiner Gesprächspartnerinnen und -partner. Verständnislose bis irritierte Blicke waren meist die Folge, denn die korrekte Bezeichnung für die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane ist in unserem Sprachgebrauch leider immer noch kaum bekannt: Während wir meistens von klein auf vielfältige Ausdrücke für Penis und Hoden kennen (und die Vorstellung, wir würden beides miteinander verwechseln, eher absurd erscheint), herrscht bei der Benennung der Vulva verschämte Sprachlosigkeit.

Scham beeinflusst unsere Identität. Sie prägt unser Selbstwertgefühl – und wenn uns die Worte fehlen, um einen so intimen Teil unseres Körpers wie die Vulva zu benennen, fehlen uns gleichzeitig auch Selbstbestimmung und sexuelles und körperliches Selbstbewusstsein. Wenn wir mit einem Gefühl von Scham und Unwissenheit gegenüber dem eigenen Körper aufwachsen, bilden und halten sich Tabus. Es entsteht Unsicherheit darüber, ob sich der eigene Körper »normal«

verhält, ob er in Ordnung und schön so ist, wie er aussieht, und es entwickeln sich falsche Vorstellungen von Normalität, was die Menstruation und den Zyklus angeht.

Das darf sich ändern. Sprache bildet die Wirklichkeit ab und gestaltet unsere Realität – und wie wir miteinander und über uns selbst sprechen, wirkt auf unser Selbstbild und unsere Körperwahrnehmung. Deshalb ist es gut und wichtig, alle Teile des eigenen Körpers zu kennen und sie ohne Scham benennen zu können.

Vielleicht geht es dir wie mir vor ein paar Jahren und das Wort Vulva fühlt sich für dich gerade noch sehr ungewohnt an. Du kannst versuchen, es einfach mal vorsichtig in den Mund zu nehmen und dich an seinen Klang zu gewöhnen. Und falls du direkt Lust hast, einfach mal laut und deutlich »Vulva« zu sagen: do it!

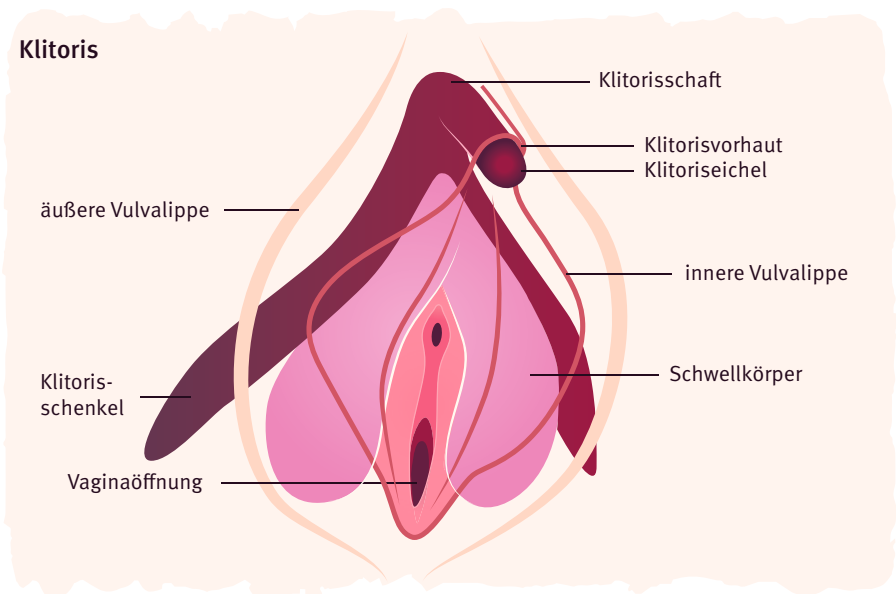


## Anatomie

Mit dem Begriff Vulva beschreiben wir die Gesamtheit der äußeren Geschlechtsorgane. Die äußeren Vulvalippen (Labien) gehen im oberen Bereich der Vulva in den Venushügel über. Sie sind von Fett und Bindegewebe unterpolstert und schützen den inneren Bereich der Vulva vor Keimen.

Die inneren Vulvalippen begrenzen den Scheidenvorhof und umschließen den vorderen Teil der Klitoris. Sie sind dünne Hautfalten, die keine Fettdrüsen enthalten und unbehaart sind. Sie können bei sexueller Erregung anschwellen. In ihrem unteren Drittel münden die Bartolonischen Drüsen, die bei sexueller Erregung ein Sekret absondern, das die Vaginaöffnung befeuchtet.

Genau wie alle anderen Teile unseres Körpers können auch Vulvalippen ganz unterschiedlich groß sein und in ihrer Form und Farbe



verschieden aussehen. Häufig sind zum Beispiel die inneren Vulvalippen nicht oder nicht vollständig von den äußeren Lippen umschlossen. Das ist ganz normal und kein Grund, sich für deine Vulva zu schämen! Die Natur hat uns alle etwas unterschiedlich gemacht, und jede Vulva ist auf ihre Art schön. Vielleicht hast du Lust, dich mit einem Handspiegel an einen ungestörten Ort zurückzuziehen und dir deine Vulva anzuschauen?

Zwischen den inneren Vulvalippen verborgen liegt die Öffnung der Vagina. Ich verwende lieber das Wort »Öffnung« statt »Eingang«, weil es ja nicht die einzige oder wichtigste Aufgabe der Vagina ist, etwas hineinzulassen: Sie ist ein Muskelschlauch, der die inneren mit den äußeren Organen verbindet und zunächst dafür sorgt, dass

## Mythos Jungfernhäutchen

Gleich hinter der Öffnung der Vagina befindet sich bei manchen Menschen ein dünner Schleimhautkranz (Hymen). Dieser Kranz hat eine Öffnung, die mit Beginn der Pubertät weiter und dehnbarer wird, sodass Menstruationsblut abfließen und auch ein Tampon eingeführt werden kann. Beim Sex und selbst bei einer vaginalen Geburt kann sich das Hymen mitdehnen und muss nicht zwingend einreißen.

Anders als die Bezeichnung »Jungfernhäutchen« nahelegt, ist eine Blutung beim ersten Sex daher kein Beweis für Jungfräulichkeit. Es ist möglich, dass das Hymen oder andere Bereiche der Vagina beim Sex verletzt werden und etwas bluten, was in der Regel auf mangelnde Feuchtigkeit hinweist. Häufig wird das Hymen einfach leicht gedehnt und es tritt keine Blutung auf.



Körperflüssigkeiten und unter der Geburt ein Baby aus dem Körper heraus gelangen.

Die Klitoris ist das zentrale Lustorgan im weiblichen Körper und viel größer und komplexer, als sie von außen aussieht. Nur ihre äußerste Spitze (die Klitoriseichel) ist als kleine Perle im oberen Bereich der Vulva zu sehen, der ca. 10 Zentimeter lange Rest liegt im Körper verborgen. Dort umschließt die Klitoris mit ihren beiden Schenkeln die Vagina.

Während der embryonalen Entwicklung entsteht die Klitoris aus dem gleichen Gewebe wie der Penis, sie hat eine ähnliche Größe und ist ebenso ein Schwellkörper, der auf sexuelle Erregung reagiert. Außerdem kann sie in ihren Drüsen Gleitsekrete produzieren. Da sie sehr viele Nervenenden aufweist, ist die Klitoris sehr berührungsempfindlich, und zwar sowohl ihre Perle als auch der im Körper liegende innere Teil.

## Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter

Die Gebärmutter (Uterus) ähnelt einer umgedrehten Birne und ist 7 bis 10 Zentimeter groß. Sie ist der stärkste Muskel im weiblichen Körper und kann sich rhythmisch zusammenziehen, um während der Menstruation die oberste Schleimhautschicht abzustößen und unter den Wehen die Geburt voranzubringen. Dazu verlaufen Muskelfasern vom Dach der Gebärmutter (Fundus) bis in den Gebärmutterhals, mit dem sie in die Vagina hineinragt.

Im Inneren der Gebärmutter baut sich im Zyklusverlauf eine Schleimhautschicht auf, die vor dem Eisprung unter dem Einfluss unserer Sexualhormone auf ca. 1 Zentimeter anwächst,<sup>1</sup> sich nach dem Eisprung umwandelt und schließlich mit der Menstruation abblutet, wenn keine Schwangerschaft eingetreten ist.

Der untere Teil der Gebärmutter heißt Gebärmutterhals. Darin befindet sich ein enger Kanal, der mit drüsenähnlichen Vertiefungen

(Krypten) ausgekleidet ist, die das Sekret Zervixschleim produzieren. Außerdem verbindet der Gebärmutterhalskanal den Gebärmutterkörper mit der Vagina.

Am äußeren Ende des Gebärmutterhalses liegt der Muttermund. Er wölbt sich zapfenförmig in die Vagina hinein und öffnet und schließt sich im Zyklusverlauf. Zusammen mit dem Zervixschleim aus dem Gebärmutterhalskanal bildet der Muttermund eine Schranke, die die inneren Geschlechtsorgane vor Keimen wie Bakterien oder Pilzinfektionen schützt.

Die Eileiter (Tuben) gehen links und rechts vom Gebärmutterkörper ab. Ihre trichterförmigen, fingerartigen Enden sind frei beweglich – sie sind also nicht fest mit den Eierstöcken verbunden, sondern legen sich erst beim Eisprung dicht an den Eierstock an und können so die Eizelle aufnehmen. Auch die Eileiter sind innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die mit feinen Flimmerhärchen besetzt ist und die

### Innere Geschlechtsorgane

