

Interessante zaken over de vrouwelijke cyclus

Veel jonge meisjes weten weinig over de cyclus en hoe centraal deze in hun leven staat. Het begrijpen en kennen van de verschillende mechanismen van de menstruatiecyclus speelt echter een cruciale rol in hoe meisjes hun menstruatiecyclus ervaren en ermee omgaan. Elk meisje zou haar menstruatie echter als iets volkomen natuurlijk moeten ervaren en het zien als onderdeel van de vrouwelijke cyclus. Wanneer u uw leerlingen op een positieve manier onderwijst over het mechanisme van de cyclus, helpt u hen een gezonder lichaamsbewustzijn te ontwikkelen. Gezamenlijke vraag- en antwoordsessies en educatief materiaal in de klas wekken de interesse van de leerlingen op in het omgaan met hun vrouwelijke cyclus en hun eigen lichaam.



[Overzicht van de mechanismes van de cyclus](#)

[Voorstelling van de menstruatiecyclus](#)

[Werkblad over de vrouwelijke geslachtsorganen](#)

[Het verloop van de menstruatie](#)



10 interessante vragen en feiten ter voorbereiding van de lessen

Welke terugkerende processen in het menselijk lichaam ken je?

Het menselijk lichaam doorloopt verschillende biologische cycli (ook wel bioritmen genoemd). Naast de vrouwelijke menstruatiecyclus omvat dit ook de slaap-waakcyclus, activiteitscyclus, eet- en drinkritme en het ritme van de lichaamstemperatuur. Dit omvat ook het cardiovasculaire systeem.

Waarom hebben sommige meisjes buikpijn tijdens hun menstruatie?

De baarmoeder is een sterke holle spier die aan het begin van de menstruatie kan samentrekken om de bedding van de eikel los te maken. Sommige meisjes voelen dit in principe zinvolle proces echter als een min of meer hevige pijn in de onderbuik, die ook naar de rug kan uitstralen. Trouwens: hevige pijn tijdens de menstruatie is een van de meest voorkomende redenen waarom meisjes

voor het eerst naar een gynaecoloog gaan - ze kunnen heel goed worden behandeld.

Kan een meisje zwanger worden tijdens geslachtsgemeenschap vóór haar eerste menstruatie?

Ja, omdat de ovulatie bij uitzondering kan plaatsvinden vóór de eerste menstruatie. Vrijen voor je eerste menstruatie kan dus leiden tot zwangerschap.

Elk meisje heeft aan het begin van de puberteit ongeveer 400.000 follikels in haar beide eierstokken.

Eicellen rijpen vervolgens elke maand in verschillende follikels tegelijkertijd. De eikel in de meest volgroeide follikel ovuleert, de andere follikels gaan dood. Hierdoor neemt het aantal eicellen in de loop van het leven af.

Wat schat u, hoeveel zaadcellen vinden hun weg door de vagina en baarmoeder naar de eileiders tijdens de zaadlozing?

Per ejaculatie komen tussen de 200 en 400 miljoen zaadcellen vrij. Deze kunnen tot zeven dagen in het vrouwelijk lichaam overleven en zijn daardoor in staat zich voort te planten. Dit betekent dat als een meisje bijvoorbeeld op donderdag ovuleert, ze alsnog zwanger kan worden van de gemeenschap die de zaterdag ervoor heeft plaatsgevonden.

Waarom menstrueren sommige meisjes al op 9-jarige leeftijd, terwijl anderen pas op hun 15e menstrueren?

Menstrueren betekent dat een meisje kinderen kan krijgen. Hiervoor moet echter eerst het hele lichaam opnieuw worden ontworpen: het figuur verandert, meisjes groeien en komen natuurlijk ook aan. Omdat meisjes zich op verschillende leeftijden ontwikkelen, worden ze ook op verschillende tijdstippen ongesteld - namelijk pas als de ontwikkeling bijna voltooid is.

Hormonale invloeden kunnen de individuele toestand van meisjes en vrouwen dagelijks veranderen.

De hoeveelheid hormonen verandert tijdens de menstruatiecyclus, wat onder bepaalde omstandigheden de prestaties en het humeur van meisjes en vrouwen kan beïnvloeden. In de eerste

helft van de cyclus zijn de meeste meisjes energiek, brutaal en avontuurlijk. In de tweede helft van de cyclus en vooral vlak voor de menstruatie ervaren veel, maar lang niet alle meisjes, stemmingswisselingen. Je wordt gevoeliger en voelt je op de een of andere manier anders dan normaal, maar zodra de menstruatie eindigt, zijn de stemmingswisselingen voorbij.

Het lichaamsgewicht verandert in de loop van de cyclus.

Door de hormonale veranderingen tijdens de menstruatiecyclus is er een verhoogde waterretentie in het weefsel. Als gevolg hiervan is het lichaamsgewicht het hoogst vóór de menstruatie en daalt het weer in het midden van de cyclus.

Is menstruatiebloed normaal bloed?

Ja, het menstruatiebloed is volkomen normaal, schoon en kostbaar bloed - vermengd met delen van het slijmvlies van de baarmoeder (eierbed).

Hoeveel cycli maakt een vrouw gemiddeld tijdens haar leven door?

Gemiddeld doorloopt een vrouw tijdens haar leven ongeveer 500 menstruatiecycli. De menstruatie van de meeste vrouwen eindigt rond de leeftijd van 50 jaar.



[De verschillende biorytmes van de mens](#)

[De eerste menstruatie](#)

[Verklaring van menstruatiepijn](#)

[De ontwikkeling van meisjes in de puberteit](#)

[Sexuele voorlichting op school](#)

[De dagen voor de dagen](#)

[Cyclusafhankelijke pijn aan de borsten](#)

[Gewichtschommelingen tijdens de cyclus](#)

[Zo functioneren de eierstokken](#)