

De vrouwelijke cyclus

Ondanks een verscheidenheid aan educatieve inspanningen weten veel jongeren weinig van wat er in hun lichaam gebeurt. De meeste jonge meisjes zijn zich onvoldoende bewust van de vrouwelijke cyclus en het centrale belang ervan voor hun leven gedurende de ongeveer 40 jaar waarin ze kinderen kunnen krijgen. Dit draagt er ook aan bij dat menstruatie vaak als vervelend wordt ervaren.

Praat met je leerlingen en geef ze de ondersteuning die ze nodig hebben. Je kunt je studenten het beste aan het begin van de les uit hun gereserveerdheid halen. Vragen die snel tot het onderwerp leiden, creëren een ontspannen sfeer in de klas:

Wat voor soort cycli, terugkerende processen in het menselijk lichaam, weet je?

Bijvoorbeeld het slaap-waakritme van mensen, het wel en wee van mentale en fysieke prestaties gedurende de dag, de 'vrouwelijke cyclus' enz.

Wat wordt volgens jou bedoeld met de term "vrouwelijke cyclus"?

Een hormonale levensfase die de functie van de geslachtsorganen bepaalt in de levensfase waarin een vrouw kinderen kan krijgen

Wat is het duidelijkste teken dat de cyclus van een meisje (en dus de levensfase van vruchtbaarheid) is begonnen?

Menstruatie

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

Ja. Omdat de eisprong vóór de eerste menstruatie kan plaatsvinden. Seksuele gemeenschap kan op dit moment tot zwangerschap leiden.

Wat schat je in hoeveel menstruatievloeistof vrouwen tijdens de menstruatie verliezen?

De geschatte hoeveelheden zijn meestal heel te hoog. In feite is het gemiddelde slechts 65 milliliter. Dit komt ongeveer overeen met de inhoud van een half kopje.

Wat voor soort menstruatiebescherming weet je?

Er zijn verschillende producten voor vrouwelijke hygiëne, bijvoorbeeld maandverband, tampons, inlegkruisjes, menstruatiecups.