



Auf www.loveline.de können Jugendliche Fragen rund um Pubertät, Beziehung, Sexualität und Verhütung stellen und erhalten eine Antwort vom loveline-Redaktionsteam.



1. LIES DIR DIE FRAGE VON ELIF DURCH.



Liebes Loveline Team,
meine Freundin Katharina hat mir erzählt, dass sie immer genau weiß, wann ihr Eisprung ist. Sie sagt, sie kann das ganz deutlich spüren. Kann das stimmen? Ich habe so etwas noch nie gespürt, ist etwas falsch mit mir?
Bitte helft mir!



2. RECHERCHIERE AUF WWW.LOVELINE.DE ÜBER DEN EISPRUNG. BEANTWORTE DIE FRAGEN AUF DER NÄCHSTEN SEITE.



INTERNET:

loveline.de – Das Jugendportal des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG)



Was ist ein Eisprung?

Wann innerhalb des Zyklus kommt es zum Eisprung?

Wie lässt sich der Eisprung erkennen?

Wie hängen Eisprung und Fruchtbarkeit zusammen?



**3. TEILT EUCH ANSCHLIESSEND IN ZWEIERGRUPPEN AUF.
SCHREIBT GEMEINSAM EINE ANTWORT FÜR ELIF.**

Was ist ein Eisprung?

Ab der Pubertät reift bei Mädchen und Frauen in ungefähr jedem Zyklus in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran. Die Eizelle löst sich aus dem Eierstock heraus und gelangt in den Eileiter. Dieser Vorgang wird Eisprung (Ovulation) genannt.

Wann innerhalb des Zyklus kommt es zum Eisprung?

Bei einem 28-tägigen Monatszyklus liegt der Eisprung etwa in der Mitte des Zyklus. Bei vielen Mädchen und Frauen findet er jedoch ein paar Tage früher oder später statt.

Wie lässt sich der Eisprung erkennen?

Manchmal tritt zur Zeit des Eisprungs ein leichtes Ziehen im Unterleib auf. Außerdem können Mädchen und Frauen den Eisprung an den Veränderungen des Zervixschleims und der Körpertemperatur erkennen. Es gehört ein wenig Übung dazu, die Körperzeichen zu verstehen und richtig zu deuten. Der Zervixschleim ist in der ersten Zyklusphase zunächst weißlich, dicklich und klebrig. Je mehr Hormone (Östrogene) aktiv werden, desto glasiger wird er. Viele bemerken dies, da er zu dieser Zeit aus der Vagina (Scheide) austritt.

Wie hängen Eisprung und Fruchtbarkeit zusammen?

Nach dem Eisprung kann die Eizelle im Eileiter 12 bis 24 Stunden befruchtet werden. Nur in dieser Zeit kann die Eizelle von einer Samenzelle befruchtet werden und eine Schwangerschaft entstehen.



**TEILT EUCH ANSCHLIESSEND IN ZWEIERGRUPPEN AUF.
SCHREIBT GEMEINSAM EINE ANTWORT FÜR ELIF.**

Liebe Elif,
mach dir keine Sorgen. Ob ein Mädchen oder eine Frau den Eisprung spürt oder nicht, ist ganz unterschiedlich. Manche spüren ein leichtes Ziehen im Unterleib. Andere spüren den Eisprung gar nicht. Außerdem können Mädchen und Frauen den Eisprung an den Veränderungen des Schleims und der Körpertemperatur erkennen. Es gehört ein wenig Übung dazu, die Körperzeichen zu verstehen und richtig deuten zu können. Wenn du mehr Informationen zu diesem Thema suchst, dann schau doch mal auf [www.loveline.de](https://www.loveline.de/themen/verhuetung/fruchtbarkeit/bei-maedchen/) vorbei:

<https://www.loveline.de/themen/verhuetung/fruchtbarkeit/bei-maedchen/>

Viele Grüße
dein loveline-Team