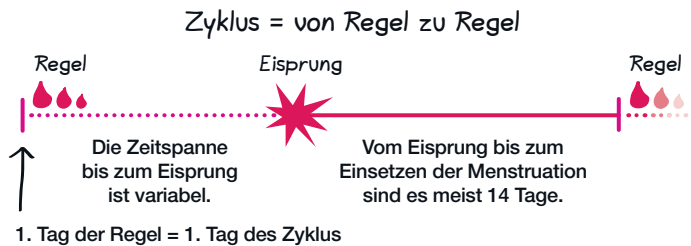


**Zyklus** Als (Menstruations)zyklus wird der Zeitraum vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation [S. 41] bezeichnet. Durchschnittlich dauert ein Zyklus 28 Tage. Die Zeit bis zum Eisprung ist unterschiedlich. Der Eisprung findet aber meist 14 Tage vor dem Einsetzen der Regelblutung statt, danach kann die Eizelle ungefähr 6 bis 24 Stunden befruchtet werden. Der männliche Samen kann jedoch bis zu 5 Tage in der Vagina überleben, daher kann auch Sex vor dem Eisprung zur Schwangerschaft führen. Auch bei Frauen mit regelmäßigem Zyklus kann sich die Regel einmal um ein paar Tage verschieben. Das kann viele Ursachen haben, z.B. Stress oder Schlafprobleme.

► **Mehr Infos zum Zyklus und der Menstruation:**

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/11-tipps-regel-zyklus>



**Noch Fragen?!** Hast du sonst noch Fragen zum Thema Liebe, Sex, Verhütung, Schwangerschaft und Beziehungen?

- Das Team Herzklopfen bestehend aus SexualpädagogInnen, PsychologInnen und SozialarbeiterInnen beantwortet deine Fragen vertraulich unter: <http://oegf.at/herzklopfen/#/questions>
- Auf <http://traudich.org> findest du viele Fragen rund um Sexualität bereits beantwortet, #traudich und stelle weitere anonyme Fragen!