



TANZ DER HORMONE

Frauen bekommen Kinder. Diese Tatsache hört sich überflüssig an, ist aber grundlegend für alles, was sich im Körper der Frau im monatlichen Rhythmus abspielt. Gesteuert wird der weibliche Zyklus von den Hormonen. Susa Haberfellner über die kleinen Alleskönner.

Nach dem Schlafrhythmus ist der Menstruationszyklus der wichtigste Taktgeber im Leben einer Frau. Er bestimmt so gut wie jeden biologischen Prozess im weiblichen Körper. Der Zyklus kann beeinflussen, wie eine Frau sich fühlt: Ob Stimmungsschwankungen um den Eisprung herum oder zum Ende des Zyklus – viele Frauen spüren dieses Auf und Ab mehr oder weniger deutlich. Verantwortlich dafür sind die Geschlechtshormone, die den weib-

lichen Körper in Zyklen von 25 bis 32 Tagen wogenhaft überschwemmen. Sehr vieles hängt von dem Hormoncocktail ab, den unsere biologische Uhr täglich mixt: vom persönlichen Fitnessgrad über die Partnerwahl bis hin zu unserem Aussehen, der sexuellen Ausstrahlung und unserem Sexualtrieb ...

Kurz erklärt: Wie läuft der weibliche Zyklus ab?

Als Zyklus bezeichnet man die Zeitspanne vom ersten Tag der Regelblutung bis

zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Um schwanger werden zu können, muss im Körper der Frau ein Eisprung stattfinden. Dieser erfolgt in der Mitte des Zyklus, etwa 12 bis 16 Tage vor der nächsten Regelblutung. Beim Eisprung löst sich eine Eizelle, die vorher in einem der Eierstöcke herangereift ist, vom Eierstock ab. Gleichzeitig wird im Gebärmutterhals ein für das Vorwärtkommen der männlichen Spermien besonders günstiger Schleim produziert. Findet keine Befruchtung statt, stirbt die Eizelle ab



UNSERE EXPERTIN

Susa Haberfellner, Dipl. Sexual- und Lebensberaterin
Kaiser-Josef-Platz 52, 4600 Wels,
Tel.: 0664/3951194

und wird im Eileiter aufgelöst. Die Gebärmutter-schleimhaut bildet sich dann wieder zurück und ihre oberste Schicht wird zusammen mit etwas Blut abgestoßen: Die Monatsblutung setzt ein – und mit ihr beginnt ein neuer Zyklus.

Welche Rolle spielen dabei die Hormone?

Eine sehr große. Der monatliche Zyklus wird von Hormonen gesteuert. Über ein komplexes Wechsel- und Zusammenspiel sorgen diese etwa dafür, dass in den Eierstöcken eine Eizelle heranreift und in der Mitte des Zyklus zum Eisprung gelangt. Auf diese Weise schaffen die Hormone eine Grundvoraussetzung für die Empfängnis. Dem Laien geläufige Hormone sind z.B. die Östrogene und das Gelbkörperhormon Progesteron. Durch sie werden z.B. die Eireifung und der Eisprung gelenkt.

Wie verändern hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille den Zyklus?

Wird eine Frau schwanger, steigt die Östrogen-Produktion an, wodurch das Heranreifen einer neuen Eizelle verhindert wird. Das Progesteron unterbindet weitere Eisprünge und bewirkt eine Verdickung jenes Schleims, der den Gebärmutterhals verschließt, also ein Durchkommen der Spermien – und so eine

Doppelschwangerschaft – verhindert. An diesen Vorgängen setzt die hormonelle Verhütung an. Durch die Pille etwa wird der „natürliche“ Zyklus weitgehend ausgeschaltet. Ihre Inhaltsstoffe halten den Hormonspiegel künstlich hoch und spielen dem Körper so vor, er sei schwanger. Eine echte Schwangerschaft ist nahezu unmöglich.

Welche Faktoren können den Menstruationszyklus negativ beeinflussen?

Zum einen sicherlich Stress. Er beeinflusst die Hormonausschüttung und damit die Menstruation. Auch Körpergewicht (Unter-, Übergewicht), übermäßiges Betreiben von Sport, Erkrankungen des Gehirns, der Eierstöcke oder der Gebärmutter oder psychische Erkrankungen und Belastungen etc. können zu Störungen im Zyklus führen.

Inwiefern hat der Zyklus einen Einfluss auf die Libido?

Dass der Zyklus einen großen Einfluss auf das Lustempfinden hat, berichten Frauen immer wieder in meiner Praxis. Frauen ohne hormonelle Verhütung verspüren meist um den Eisprung oder kurz vor der Menstruation mehr Lust auf Sex als an den anderen Tagen. Andererseits können unregelmäßige Zyklen, starke Blutungen oder die Angst vor einer Schwangerschaft die Libido mindern. Viele Frauen, die die Pille nehmen, erzählen, dass sie seit der Einnahme der Pille weniger Lust verspüren. Hier ist es ratsam, sich mit dem behandelnden Gynäkologen zu besprechen, um eventuell auf ein anderes Präparat umzusteigen.

Es gibt sehr viele Faktoren, die entscheiden, ob frau in die Lust einsteigt: das eigene Körperbild, die Attraktivität des Part-

ners, die körperliche Gesundheit usw. Was Frauen letztendlich Lust auf Sexualität macht, ist so vielfältig wie die Frauen selbst.

Aber auch die Hormone haben hier ein Wörtchen mitzureden ...

Richtig. Zu den wichtigsten weiblichen Geschlechtshormonen zählen die bereits erwähnten Östrogene und Gestagene, mit dem Progesteron als das wichtigste Gestagen im weiblichen Körper. Diese und alle anderen Sexualhormone ermöglichen der Frau nicht nur, schwanger zu werden, Kinder zu gebären und zu stillen, sie beeinflussen schon beim Embryo die Entwicklung der Genitalien und geben in der Pubertät dem Körper des Mädchens weibliche Formen. Sie beeinflussen die Funktionen des Gehirns, der Nerven, der Sinnesrezeptoren, der Blutgefäße und der Genitalien. Und sie beeinflussen unsere sexuellen Fantasien, Lust und sexuelle Erregung bis zum Orgasmus. Die Östrogene etwa bestimmen den Aufbau der Vaginalschleimhaut, sind für die Elastizität der Vaginalwand sowie die Klitorisstrukturen verantwortlich und erhöhen die Empfindlichkeit für genitale Berührungen etc. Progesteron wirkt in geringen Mengen steigernd, was den Sexualtrieb betrifft, in höheren Mengen dagegen hemmend. Erwähnenswert sind auch Prolaktin, das als Orgasmusmarker gilt und nach dem Sex das Gefühl der Befriedigung und Zufriedenheit vermittelt sowie das als „Bindungs-“ oder „Kuschelhormon“ geltende Oxytocin. Eine nicht unwichtige Funktion haben auch die Androgene, zu denen u.a. das lustfördernde Testosteron gehört: Sie steigern den sexuellen Appetit, die sexuelle Empfänglichkeit und die sexuellen Fantasien.

Maria Russ