

Teil 2 des Drachenkurses

Der Winter liegt nun hinter dir, der Drachenrauch ist abgedampft.



H A L L O, du darfst wieder aufwachen!!!!

Wo bist du überhaupt?

Auch wenn es so schön gemütlich war,

JETZT musst du **RAUS!**

Du bist rundernerneuert. Worauf wartest du?

Du kannst wieder durchstarten ----)

Willkommen im zyklischen FRÜHLING!

Deine HORMON-WELLE geht nun AUFWÄRTS.

Es ist Zeit, deine Segel zu hissen oder das Surfbrett ins Wasser zu bringen, wenn du willst, dass dich die Welle mitnimmt.

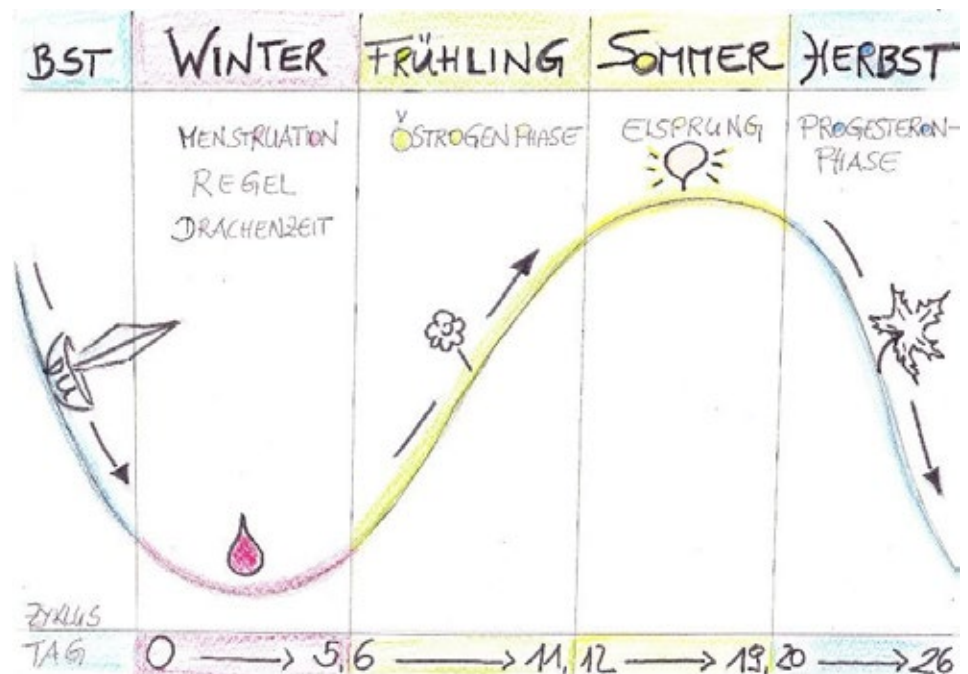
Am Anfang, also am 5., 6. Zyklustag ist die noch etwas zart, aber ab Mitte der 2. Zykluswoche startest du richtig durch.

Jetzt geht es ab,
halte dich fest!

Und **WOW**, alles
ist frühlingshaft,
bezaubernd und
wunderbar!

**Deine Stimmung
ist einfach super!**

Du bist positiv!
Du bist einfach
eine Granate!





Und gerade, weil du jetzt Energie hast, ist TUN angesagt. Manche nennen es auch MACHEN, aber egal. Abwarten, Ausruhen, Verdattert-in-der-Gegend-herum-schauen - ist nicht mehr, sorry!

Du bekommst gerade doppelte Bewegungs-Energie von keinem geringeren als deinem Lieblingsdrachen, den du hier bei der Gelegenheit gleich anmalen darfst.

Jetzt hast du die Chance, manche Dinge anders zu machen. Falls du nicht mehr weißt, was du anders machen sollst, schau auf nach auf der ZMWDAL!

Das Hormon ÖSTROGEN dominiert diese Zyklusphase

Östrogen baut die Gebärmutter-Schleimhaut auf und wird nun mehr und mehr von den Eierstockzellen produziert, bis es circa am 14. Zyklustag seinen Höhepunkt erreicht hat. Daher nennen viele Mediziner diese Phase auch die ÖSTROGEN-PHASE. Der Name „Östrogen“ kommt übrigens aus dem altgriechischen und heißt „Leidenschaft erzeugend“. Übertragen gesehen kannst du diese Phase also mit einer positiven und gefühlsstarken hormonellen Flut gleichsetzen.

GEHEIMTIPPS für den zyklischen FRÜHLING

- 1) Starte durch, aber verbrauch nicht gleich deine ganze Energie, schließlich hast du noch ein paar Jahreszeiten vor dir.
- 2) Gehe viel in die Natur, schließlich ist bei dir gerade Frühling!
- 3) Du bist einfach gut drauf. Östrogene sind sogenannte „Weichmacher-Hormone“, das heißt, sie verweichlichen deinen Blick und lassen dich alles durch eine rosarote Brille sehen. Achtung: du könntest deinen schlimmsten Feind jetzt umarmen, sogar deinen Bruder oder die Mathe-Lehrerin. Aber auch egal, die Welt braucht sowieso mehr Liebe!



- 4) Da du jetzt Frühling hast: mach was NETTES, denn du BIST JETZT nett, jedenfalls steht das in diesem Skript. Also, nimm deinen Eltern den kleinen Bruder ab oder putz das Auto. (Für den Satz habe ich 32, 29 Euro von deinem Vater einkassiert!)
- 5) Sing ein Lied. Östrogene machen die Stimme geschmeidig. Wenn du nicht singen willst, dann tanze! Östrogene machen auch das Becken locker. Und wenn du nicht tanzen willst, dann kann ich dir auch nicht helfen.
- 6) Da du gerade doppelt so schnell und kräftig bist, gewinne am besten irgendein Rennen oder einen Boxkampf. Damit verdienst du dir vielleicht eine goldene Nase und mit etwas Pech eine blutige.
- 7) Ernähre dich gesund, denn JETZT legst du die Basis für alle weiteren Zyklusphasen.



Anmerkung: Frauenstarke Ernährung ist immer REGELMÄSSIG (das heißt: alle Mahlzeiten essen und keine auslassen! Allerdings reichen 3 Mahlzeiten pro Tag, du musst auch nicht übertreiben!)

- 8) Finde deinen Lieblings-Rhythmus. Frauen sind auf Rhythmus getaktet. **Ohne Rhythmus sind Frauen verloren.** Kleiner Tipp: Mit der richtigen Musik im Ohr geht alles leichter. Nur nicht zu laut, sonst hörst du deinen eigenen Drachen oder die Stimme deiner lieben Mama nicht mehr.

Und was passiert sonst noch so alles im zyklischen Frühling?

- Die Gebärmutter-Schleimhaut baut sich wieder auf, JUHUU!
- Die Eierstöcke werden größer und größer durch ihre vielen wachsenden Follikel, die je eine Eizelle enthalten, die dann später gegeneinander konkurrieren, wer wohl die Schönste im ganzen Land ist.
- Der Ausfluss oder Weiß-Fluss wird östrogen-bedingt mehr. Das merkst du an einer feuchten Unterhose. Das ist nicht IGITT, sondern einfach nur COOL, denn so ist die weibliche Natur. Und da diese Natur nicht nur cool, sondern sogar richtig gut zu dir ist, beweisen die vielen kleinen DÖDERLEIN!



Nein, ich will dich jetzt nicht „verdödeln“, ich tauche kurz ab mit dir

... in die Welt der DÖDERLEIN!

Döderlein, das ist kein Spaßwort. Döderlein – gibt es wirklich!

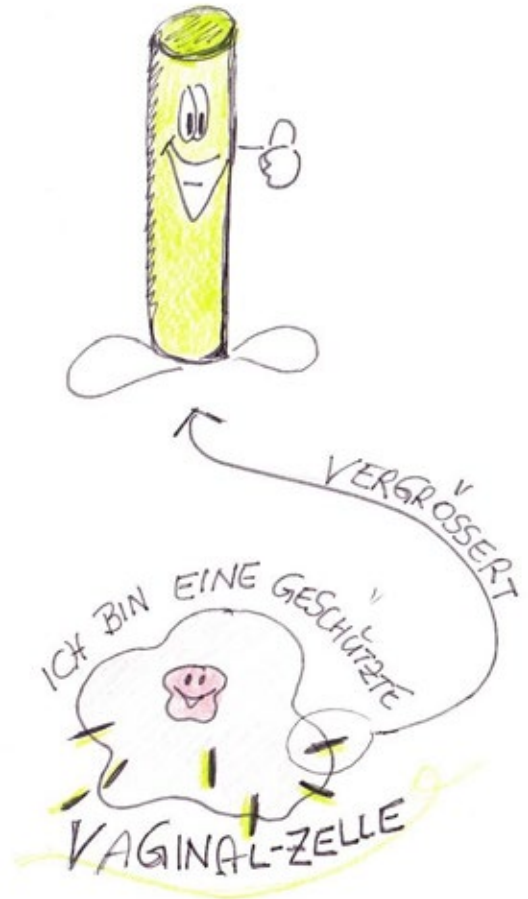
„GUTEN TAG! Ich bin Herr Döderlein, das stäbchenförmige Schutzbakterium in deiner Vagina. Herr Dr. Dr. Prof. Medizinalrat Döderlein hat mich gefunden und so benannt. Ich halte dir alle bösen Bakterien vom Leibe. Ich bin dein Schutz-Soldat und brauche viel Liebe und Laktose (Milchsäure), damit ich alle Bakterien, Pilze und sonstiges Ungeziefer aus deiner Vulva und Vagina fern halte. Laktose produzierst du selbst, durch das das Zersetzen von Glykogen aus abgeschilferten Vaginalzellen. Und wegen des Zersetzungsproduktes MILCHSÄURE/LACTOSE nennt man mich und meine Kumpels auch vaginale LAKTOBAZILLEN.

Das bedeutet, dass du im Zyklus unten herum SAUER sein solltest, pH-Wert 3 bis 4. Oben herum aber darfst du FRÖHLICH sein ☺

Wie erhältst du dir nun deine vaginal-saure Atmosphäre, ohne gleich komplett sauer zu werden?

Am besten indem du glücklich bist. Denn dein Glücklich-Sein stärkt das Immunsystem, das wiederum verstärkt den Einmarsch meiner Kumpels in deinen Intimbereich: Eins-Zwo-Drei-Vier!

.. ach ja, und indem du KEINE Seifen oder Duschgels für die Intimhygiene verwendest, sondern ausschließlich WASSER! Du hast es schon richtig verstanden ... NUR WASSER!



Wenn du deine Vulva einmal am Tag feucht mit reinem Wasser abwischt, reicht das zur Hygiene und stört mich nicht. Feuchttücher oder Intimwaschmittel brauchst du also nicht, sie sind nur teuer!

Tampons oder Geschlechtsverkehr können vorübergehend mich und meine Kumpels platt machen, was du vielleicht an einer Änderung deines vaginalen Geruchs merkst. Aber fast immer baut sich alles von selbst wieder auf. Die Vagina ruft mich aus dem Darm zurück, und schon sitze ich wieder an der richtigen Stelle, und mach dich SCHÖN SAUER!

Ausfluss ist also weißlich bis etwas gelblich, riecht gesund und säuerlich. Er schützt vor allem, was nicht in die Vagina und in den Bauchraum hinein darf. Daher heißt dieser wertvolle Weißfluss in der Chinesischen Medizin auch das „HIMMELSWASSER“.

ECHE JUNGFRAUEN

gibt es nur einmal im Monat – hättest du das gedacht?!

Da der zyklische Frühling eine Frau gewissermaßen etwas naiv und impulsiv macht, nennen manche Frauen diese Phase auch ihre Jungfrauen-Phase. Warum auch nicht? Einmal im Zyklus eine Jungfrau, etwas naiv und verliebt zu sein da gibt es Schlimmeres!



Bei dieser Gelegenheit erzähle ich dir einmal die **GANZE WAHRHEIT über das JUNGFRAUEN-HÄUTCHEN!**

Also, hör gut zu!

Du hörst nichts? Stimmt! Da gibt es auch nicht viel zu erzählen!

Das Jungfrauen-Häutchen existiert nämlich nicht.



Es existiert nur in Geschichten, Legenden und Mythen und heute noch in so mancher Religion. Der kleine unregelmäßig dicke Hautring am Eingang der Vagina hat mit Jungfräulichkeit nämlich gar nichts zu tun. Wissenschaftlich, medizinisch und überhaupt! Diese sehr elastische und sensible Haut kommt bei jeder Frau in unterschiedlicher Dicke und Größe vor und beweist niemals, ob eine Frau schon einmal Geschlechtsverkehr hatte oder nicht. Deswegen nennen mittlerweile die



klugen Schwedinnen sie ihre **VAGINALE CORONA**: nämlich weil sie so schön den Eingang der Vagina krönt. Diese Corona kann selbstverständlich beim Geschlechtsverkehr einreißen und bluten. Das passiert bei vielen Frauen aber auch nicht, weil sie entweder zu wenig Gewebe (also zu wenig Corona) am vaginalen Eingang besitzen, oder zweitens ihre vaginale Corona schon beim ersten Grätsch-Sprung im Turnunterricht eingerissen ist. Daran erinnert sich eine junge Frau später nur selten, meistens verwechselt sie diese Blutung mit einer Zwischenblutung im Zyklus.

Ein **Tampon** kann die vaginale Corona selten beeindrucken. Das Einführen von Tampons oder auch einer Menstruationstasse vorbei an der vaginalen Corona sollte für dich kein Problem darstellen. Falls du aber doch Probleme haben solltest

- a) beim Einführen von Tampons
- b) bei der Menstruation (mit dem Gefühl von starken Bauchschmerzen und wenig Blutung)
- c) oder beim Geschlechtsverkehr

lass bitte mich, deine Frauenärztin einmal nachsehen, wie der vaginale Eingang aussieht. Es gibt hie und da von der Natur sehr verschlossene vaginale Coronas, die dann behandelt werden müssten.

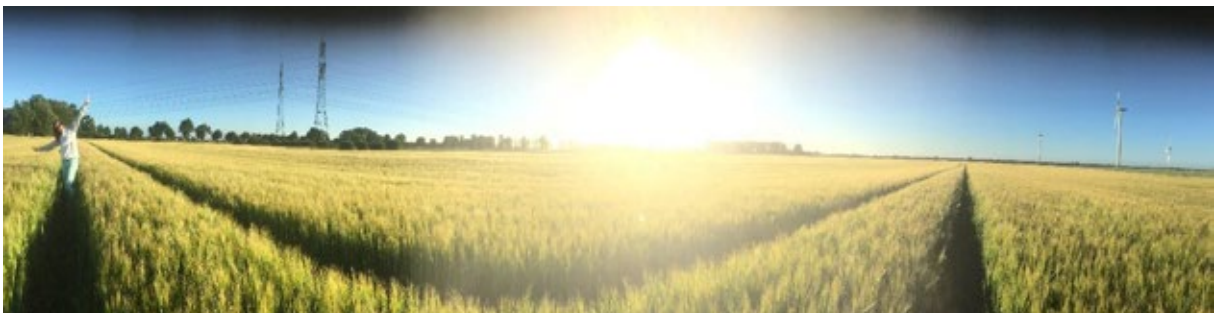


Mal sehen, ob du dir etwas gemerkt hast. Bitte beantworte die nächsten 4 Fragen:

- 1) Was ist ein Döderlein-Stäbchen? Zeichne es hier auf und erkläre, was es in deiner Vagina verloren hat.
- 2) Was ist eine vaginale Corona und wo befindet sie sich genau?
- 3) Wieso gibt es Jungfrauen nur im Märchenbuch?
- 4) Was ist das Himmelswasser?

Sind wir nun fertig mit Frühling, Himmelswasser und Jungfrauen-Gequatsche?
Dann schnall dich bitte fest an, denn jetzt geht`s rund: It`s SUMMER-TIME!

Willkommen im zyklischen SOMMER!



Ich nehme an, du hast alles richtig gemacht:

Du hast ordentlich geblutet, dann bist du im Frühling abgehoben und gleitest gerade irgendwo oben zwischen den Wolken.

Im Sommer passiert ein Feuerwerk, in deinem Unterbauch, Kopf und überhaupt. Alles was vorher da war, war nur ein verschlafenes Dornröschen-Schloss! Und damit ist Schluss! Jetzt beginnt nämlich dein persönliches ZYKLUS-ACTION-OVULATIONS-MOVIE:

Im Sommer springt deine Eizelle.



Und das ist kein Witz, sie springt wirklich. Es ist kein Schleichen, Schlürfen oder Schleppen. Sie hüpfert, nein sie „jumpet“ aus ihrem Zuhause, dem Eierstock, hinaus IN IHRE FREIHEIT!

Wäre da nicht jedes Mal und in jedem Zyklus [dieser verflixte Fimbrien-Trichter des Eileiters](#).

Der WAAAAAAS?

Stelle dir einfach ein riesiges Glubschaugen-Monster mit dicken Saugnäpfen vor, das wie eine Krake hinter dem Eierstock auf sein Opfer lauert. Die Saugnäpfe haben eine so starke Sogwirkung auf die kleine Eizelle, dass sie sie tief in den Kraken-Monster-



Schlund einsaugen können. Wow, ein echtes Action-Movie hat begonnen – und das mitten in deinem Zyklus!

Die Eizelle hat überhaupt keine Angst vor dem Monster. Sie ist ja gerade so cool und weiß genau, dass sie mit ihren Superkräften jedes Monster von innen heraus sprengen könnte, wenn sie nur

wollte. Aber sie will nicht. Sie will lieber tanzen gehen. Sie pfeift auf den Monster-Kampf und geht auf die nächste Party.

UND GENAU DAS SOLLTEST du in deiner Sommerzeit auch tun: [Erspare dir den Kampf und gehe auf die nächste Party!](#)

Du hast DRIVE, du hast ELAN und JETZT genau die richtige STIMMUNG!

Und da du viel klüger bist, als deine kleine Eizelle, weißt du genau, dass du auf jeder Party Acht geben musst. Einmal im Eileiter gelandet, kann auch deine kleine Eizelle nicht mehr zurück in den Eierstock, also zu Mama. Sie wäre einem Sturm an Spermien hilflos ausgeliefert. Hier müsste sie sich entweder bockig stellen (was Eizellen auch sehr gut können) oder sich mit einem Spermium vereinen. Diese Vereinigung hätte zur Folge, dass daraus das Wunder Mensch entsteht, also zuerst einmal ein Baby mit viel Geschrei.

Falls du dich gerade in diesem Eisprung nicht vermehren willst, solltest DU als **EISPRUNGSAKTIVESUPERFRAU** (bitte dieses Wort 3 x wiederholen!) AUF JEDER PARTY GUT AUF DICH aufpassen. Spaß hin, Spaß her, also merke DIR:

KEIN SPASS OHNE PREIS. Partys GERNE, aber nur mit dem Schutz, den du für dich, deine Eizelle und deine Seele brauchst.



**Was passiert nun genau mit DIR, liebe Drachefrau, im SOMMER,
während des Eisprungs, an TAG 12 – 19?**

- Du wirst **um ein halbes Grad wärmer**. Das machen deine Ei-Sprungs-Hormone und das kann man auch messen.
- Dein **Zervix (Gebärmutterhals)-Schleim wird glasig**. Du kannst diesen Schleim einen ganzen Meter weit auseinanderziehen. Probiere es einfach aus! Nur Abseilen solltest du dich nicht damit!
- Du wirst im Sommer nicht nur vaginal schleimiger, sondern auch ein richtig lustiger Mensch mit sehr viel Selbstbewusstsein und einem kleinen Touch Verrücktheit, also mit schiefem Blick und wahnsinnigen Geschichten, die keiner glauben wird, außer du selbst.

Geheimtipps für den zyklischen Sommer

- Party, Party, Party!
- Schminke? Ja, jetzt bitte jetzt gerne und ziemlich viel davon!
- Falls du keine Einladung hast, dann feiere eben allein mit deiner lustigen Eizelle auf dem Balkon. Eine Frau braucht keine Party-Einladung, um Spaß zu haben.
- Dank ihrer Sommer-Hormone ist sie in ihrer Ei-Sprungs-Zeit immer gut drauf.



**Die Sommerphase ist mit ein Grund, warum es einfach nur toll ist,
eine Frau zu sein.**

auch wegen der lieben Sexualität



Im Sommer erwachen besonders gerne die
sexuellen Gefühle!

Hab keine Angst davor und genieße die Lust, die tief in deinem Kopf und Intimbereich entsteht.

Beginne dich zu erforschen! Übung macht den Meister. Deine Lust zeigt dir, was gut für dich ist. Für jetzt und für alle Zukunft.

Beginne bei der Vulva. Sie ist deine weibliche Heimat und das Hauptorgan für die Lust, denn sie hat die meisten sensiblen Nervenfasern. Die Klitoris heißt deswegen auch übersetzt der „Kitzler“, weil er besonders kitzelig ist. Erforsche dich, wo du besonders „kitzelig“ und erregbar bist.



Außerdem findest du mit der Zeit heraus, was dich erregt, und welche Berührung dich zum Höhepunkt (**Orgasmus**) bringen kann. Diesen Orgasmus solltest du tausendmal für dich selbst erfahren haben, bevor du ihn mit deinem Freund ausprobierst. Dann kannst du ihm später zeigen, was DU für deine sexuelle Erfüllung brauchst.

Schau dich an, am besten mit dem Handspiegel zwischen den Beinen! Da die Vulva einer Frau an eine Blüte erinnert, kannst du sie mit einer Blume vergleichen. Viele Vulven schauen aus wie **Rosen** (große äußere Vulva-Lippen und kleinere innere), andere wie **Orchideen** (größere innere Vulva-Lippen). Aber jede Frau trägt immer eine ganz andere und besondere Blüte zwischen ihren Beinen.

Falls du Lust hast, mit deinem Freund sexuellen Spaß zu haben, frag deine Eltern oder mich, deine Frauenärztin. Wir geben dir Tipps mit auf deiner sexuellen Reise und informieren dich auch über die **Verhütung von Krankheiten und Schwangerschaft.**

Wenn du mutig bist, male hier deine Vulva hin,
eine Skizze reicht.

Und, mal ganz ehrlich,
an welche Blume erinnert sie dich?

(Du kannst diese Übung auch auslassen,
und auf das nächste Jahr verschieben ☺)

