

# NFP-Schnellkurs

Wir möchten Sie dazu einladen, Ihren Körper intensiver kennenzulernen und einen neuen Zugang zu Ihrer eigenen Fruchtbarkeit zu gewinnen. Ihr Körper (der weibliche Körper) sendet Signale aus, die Sie bemerken können, ähnlich wie Sie auch Hunger, Durst oder Müdigkeit wahrnehmen. Es gibt Signale für fruchtbare Tage und den Eisprung und Signale für unfruchtbare Tage. Wir haben nicht gelernt, auf diese leisen Signale zu achten. Wenn Sie diese körperlichen Zeichen beobachten und aufschreiben, können Sie viele körperliche und seelische Veränderungen besser verstehen und Sie können den Zyklus von Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit und evtl. auch dessen Störungen miterleben.

Sich damit einmal im Leben zu beschäftigen, halten wir für alle Frauen und Männer wichtig. Dies ist unabhängig vom Kinderwunsch.

## Die leise Sprache meines Körpers

Sie können an Ihrem Körper regelmäßig auftretende Veränderungen beobachten, die mit dem natürlichen Rhythmus von Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit in Verbindung stehen. Ein auffälliges Beispiel ist die Regelblutung. Wenn sie einsetzt, beginnt ein neuer Zyklus. In dessen Verlauf kommt es normalerweise zu einem Eisprung. Sie können selbst beobachten, dass sich Ihr Körper auf den Eisprung vorbereitet. Es gibt verschiedene Anzeichen dafür.

## Der Zervixschleim

Das wichtigste ist der Gebärmutterhalsschleim - in der Fachsprache Zervixschleim. Manche Frauen haben ihn bewusst noch nie wahrgenommen, obwohl er eigentlich - wenn man es weiß - nicht zu übersehen ist. Viele Frauen haben schon bemerkt, dass manchmal etwas „Ausfluß“ am Scheideneingang vorhanden ist. Nur wenige wissen, dass es sich dabei um den sogenannten Zervixschleim handelt, der die fruchtbaren Tage anzeigt.

Wie können Sie den Zervixschleim beobachten?

An den fruchtbaren Tagen verflüssigt sich der Zervixschleim zunehmend und rinnt die Scheidenwände entlang hinunter zum Scheideneingang. Dort können Sie den Zervixschleim

- empfinden
- sehen
- fühlen.

Empfinden:

Sie können sich tagsüber ab und zu bewusst machen, was Sie am Scheideneingang empfinden. Vielleicht sind Sie gerade unterwegs einkaufen und haben das Gefühl, dass es am Scheideneingang trocken ist, vielleicht sogar unangenehm trocken und etwas juckend. Das ist normalerweise ein Zeichen dafür, dass kein Zervixschleim vorhanden ist. Ein anderes Mal sitzen Sie gerade im Auto und empfinden den Scheideneingang als feucht oder sogar richtig naß, so stark vielleicht, dass auch Ihr Schlüpfer naß ist. Manchmal können Sie sogar spüren, wie es schubweise aus der Scheide rinnt.

Sehen:

Wenn Sie auf der Toilette sind und sich mit den Fingern oder dem Toilettenpapier über den Scheideneingang wischen, können Sie sich den Zervixschleim ansehen. Er kann gelblich, weißlich, dicklich, klumpig und durchsichtig sein oder cremig, geleeartig, glasig, rötlich oder wie rohes Eiweiß aussehen.

Sie können auch feststellen, ob der Schleim dehnbar ist, indem Sie das Toilettenpapier nach dem Abwischen zusammenklappen und auseinanderfalten. Manchmal lässt sich der Schleim wie rohes Eiweiß in Fäden auseinanderziehen. Sie können die Dehnbarkeit natürlich auch mit den Fingern prüfen. Manchmal geht der Schleim auch beim Wasserlassen oder Stuhlgang mit ab und hängt dann als langer Faden aus der Scheide, reißt ab und liegt dann in der Toilette.

Fühlen:

Wenn Sie über den Scheideneingang wischen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass Ihr Finger oder das Toilettenpapier manchmal besser darübergleitet - wie wenn Sie Öl oder Seife auf der Haut hätten. Es fühlt sich schlüpfrig und glitschig an.

### **Zervixschleim oder krankhafter Ausfluss?**

Viele Frauen haben bereits Zervixschleim bemerkt, hielten diesen aber für lästigen, manchmal sogar krankhaften Ausfluss und haben deshalb ärztliche Hilfe gesucht. Eine akute Entzündung lassen Frauen normalerweise ärztlicherseits abklären. Bei chronischem, nicht behandelbarem Ausfluss können Frauen dennoch zumindest den glasigen, eiweißartigen Zervixschleim zusätzlich feststellen.

Wie kann ich den Zervixschleim von krankhaftem Ausfluß unterscheiden?

#### **Ausfluss**

den ganzen Zyklus über vorhanden

täglich gleichbleibend

oft Jucken, Brennen

evtl. unangenehmer Geruch

#### **Zervixschleim**

nur in der fruchtbaren Zeit vorhanden (oder: er kommt und geht)

verändert sich ständig

kein Jucken, Brennen

kein auffälliger Geruch

Samenflüssigkeit und Zervixschleim lassen sich sehr leicht voneinander unterscheiden: Samenflüssigkeit tritt nur eine begrenzte Zeit aus der Scheide aus (z.B. bei nächtlichem Verkehr am nächsten Vormittag). Die Samenflüssigkeit ist durchsichtig und dünnfädig und hat einen charakteristischen kastanienblütenartigen Geruch.

**Wichtig: Der Zervixschleim wird äußerlich, am Scheideneingang beobachtet. Es ist nicht notwendig, sich in die Scheide hineinzufassen!!**

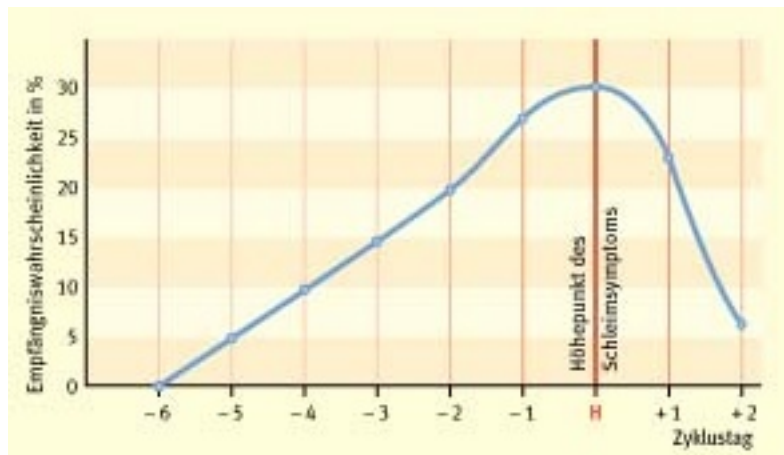
Wann beobachten Sie den Zervixschleim am besten?  
Ganz einfach beim üblichen Gang auf die Toilette.

### **Wie verändert sich der Zervixschleim im Laufe eines Zyklus? Und was hat das zu bedeuten?**

Die ersten Tage nach der Periodenblutung ist oft kein Zervixschleim zu sehen und auch nicht zu spüren. Das sind dann schlechte Zeiten für die Spermazellen, die ja ohne Zervixschleim nicht überleben können. Danach kann es sein, dass Sie sich etwas feucht am Scheideneingang fühlen, obwohl Sie noch keinen

Schleim sehen können. Oder aber, der Schleim wird sofort sichtbar und ist zuerst weißlich oder gelblich, dicklich, klumpig, nicht dehnbar und noch relativ wenig. Das heißt, am Eierstock kommt es zu erhöhter Aktivität, es werden vermehrt Östrogene gebildet, der Eisprung rückt näher. Man kann nicht vorhersagen, wann er genau stattfindet, es könnte z.B. in einer Woche so weit sein.

Auch wenn der Zervixschleim zu Beginn noch keine optimale Qualität hat, gibt es jetzt bereits eine erhöhte Chance für die Spermazellen, in den Buchten des Gebärmutterhalses zu überleben ... und auf den Eisprung zu warten. Es gibt also bereits eine gewisse Chance, schwanger zu werden.



Diese Chance verbessert sich erheblich, je näher der Eisprung rückt und je mehr Schleim deshalb gebildet wird und je besser er in seiner Qualität wird. Er lagert Wasser ein und wird deshalb milchig oder geleeartig und schließlich durchsichtig, glasig. Er lässt sich in Fäden ziehen und sieht aus wie rohes Eiweiß. Der Scheidenbereich fühlt sich glatt an, wie eingeseift, glitschig. Manche Frauen haben sogar das Gefühl, es läuft fast wie Wasser heraus. Der Schleim ist so dünnflüssig geworden, dass Sie ihn gar nicht mehr fassen können - eben wie Wasser - und Sie fühlen sich einfach richtig durchnässt (manchmal stört dies so, dass Sie eine Slipelinlage benutzen).

Zur Zeit des Höhepunktes des Schleimmusters oder 1 oder 2 Tage danach kommt es normalerweise zum Eisprung.

Anschließend kann von einem Tag auf den anderen der Zervixschleim völlig verschwunden sein oder er wird zumindest wieder weißlich, klumpig und deutlich weniger (verliert Dehnbarkeit...)

### Die Sprache meines Körpers entschlüsseln

Wenn Sie Ihren Körper auf die beschriebene Weise beobachten, können Sie also genau wissen, bin ich jetzt/heute fruchtbar oder bin ich gerade unfruchtbar. Sie können aber noch mehr wissen. Sie können Ihren persönlichen Zyklus und seine Gesetzmäßigkeiten kennenlernen, seine Unregelmäßigkeiten - die sind übrigens meist normal - und vieles mehr.

Das wollen wir Ihnen im Folgenden vorstellen und hoffen, dass Sie es so spannend finden wie wir.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie Ihre Beobachtungen in ein Zyklusblatt notieren.

(Download eines Zyklusblatts auf unserer Seite möglich)

### Das Zyklusblatt - ein Tagebuch

Im Zyklusblatt werden alle Beobachtungen notiert, die etwas mit dem Zyklusgeschehen zu tun haben und auch die Dinge, die es beeinflussen können.

	36,1								
	36,0								
	<b>Zyklustag</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Datum</b>	<i>12. Jan. 01</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>
<b>Schleim</b>	Blutung								
	Empfinden/Fühlen						trocken	trocken	trocken
	Aussehen						—	—	—
<b>Gebärmutterhals</b>	Lage und Öffnung								
	Festigkeit								
	Koitus/Verkehr								
	Fruchtbare Tage								
	LH-Test								

Das Zyklusblatt wird am ersten Tag der Periodenblutung angelegt. Dieser Tag ist der erste Zyklustag. Die Zyklustage sind nummeriert. Darunter tragen Sie das Datum ein. Und wieder eine Spalte darunter die Periodenblutung.

Sie können mit verschiedenen langen Strichen angeben, wie stark diese ist. Wenn vor der Periode Tage mit Schmierblutungen (ganz leichte Blutungen) auftreten, zählen diese noch zum vorangegangenen Zyklus.

### Die Beobachtung des Zervixschleimes eintragen

Am besten tragen Sie abends ein, was Sie tagsüber beobachtet haben - auch wenn Sie nur einmal kurz etwas bemerkt haben - und zwar die für diesen Tag beste Qualität. Wenn Sie z.B. mittags glasigen Zervikalschleim beobachtet haben und nachmittags dicklichen, so tragen Sie „glasig“ ein. In die Spalte unterhalb des Datums tragen Sie ein, was Sie gefühlt und eine Spalte darunter, was Sie gesehen haben.

Sie können das Ganze aber auch vereinfachen, indem Sie Abkürzungen benutzen.

t = nichts gesehen, trockenes Gefühl

φ = nichts gesehen, nichts gespürt

f = feuchtes Gefühl, kein Schleim sichtbar

S = Schleim ist dicklich, weißlich, gelblich, klumpig oder cremig

S+ = Schleim ist glasig, durchsichtig, wie rohes Eiweiß, dehnbar, fadenziehend, flüssig, rötlich oder rinnt weg wie Wasser, nasses Gefühl, glitschiger Scheideneingang

		36,1																					
		36,0																					
Zyklusstag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Datum		12. Jan. 07	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1. Feb.	
Schleim	Bildung																						
	Empfinden/Fühlen						trocken	trocken	trocken	nichts	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	nass	glasig	klebrig	nass	feucht	nichts	nichts
Gebär- mutter- hals	Lage und Öffnung																						
	Festigkeit																						
	Koitus/Verkehr																						
	Fruchtbare Tage																						
LH-Test																							

### Was können Sie aus dem Zervixschleimmuster herauslesen?

Der Beginn des Schleimsymptoms zeigt, dass der Eisprung naht. Mit zunehmender Entwicklung der Schleimqualität haben die Samenzellen immer bessere Überlebenschancen. Das Optimum der Fruchtbarkeit liegt um die Tage des sog. Höhepunktes des Schleimmusters.

**Regel: Der Höhepunkt des Schleimsymptoms ist der letzte Tag mit der für diesen Zyklus besten Schleimqualität.**

Für die Kinderwunsch-Situation ist das Beobachten des Zervixschleims das wichtigste Körperzeichen.

### Die Körpertemperatur

Zur Zeit des Eisprungs oder kurz danach steigt die Körpertemperatur leicht an und sinkt erst am Ende des Zyklus wieder ab. Somit gibt es also die Phase vor dem Eisprung mit niedriger Temperatur und die Phase nach dem Eisprung mit erhöhter Temperatur. Der Temperaturanstieg ist relativ gering, manchmal nur 2/10°C.

Der Temperaturanstieg ist fast immer ein Beweis dafür, dass ein Eisprung stattgefunden hat. Außerdem sagt die Zeitspanne von Temperaturanstieg bis Zyklusende etwas über die Qualität des Gelbkörpers aus. Besonders die Zusammenschau mit dem Zervixschleim liefert wichtige Informationen.

Die Temperaturmessung ist in Verruf geraten, weil den Frauen meist viel zu starre Regeln an die Hand gegeben wurden.

Beim Temperaturmessen müssen Sie

- . nicht täglich messen
- . nicht jeden Tag zur selben Uhrzeit
- . nicht 6 Stunden vorher geschlafen haben

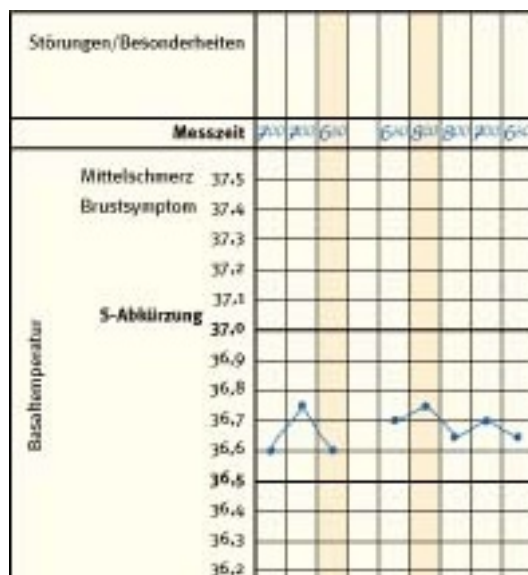
Am günstigsten messen Sie folgendermaßen:

- morgens unmittelbar nach dem Aufwachen, vor dem
- Aufstehen, vor jeder anderen Tätigkeit
- rektal, im Po (3 Minuten) oder oral, im Mund (5 Minuten)
- oder vaginal, in der Scheide (5 Minuten)
- (nicht unter den Arm!!)
- innerhalb eines Zyklus die Meßweise nicht wechseln
- ein normales Quecksilberthermometer ist am besten geeignet, sie können aber auch ein Digitalthermometers benutzen.
- bei gestörter Nachtruhe: vor dem Messen etwa 1 Stunde
- schlafen oder entspannt im Bett liegen
- mit dem Messen nach der Periode beginnen oder sobald Sie
- Zervixschleim bemerkt haben.
- Nach dem Temperaturanstieg können Sie wieder aufhören

### Eintragen der Temperaturwerte

Die auf 1/10°C abgelesenen Temperaturwerte werden auf die entsprechende Linie im Zyklusblatt mit einem Punkt eingetragen. Wenn die Quecksilbersäule des Thermometers zwischen zwei Teilstrichen steht, dann wird sie auch im Zyklusblatt in die Mitte des Kästchens eingetragen.

Die Temperaturwerte werden miteinander verbunden. Wenn Sie zwischendurch mal nicht gemessen haben, dann werden die Nachbarwerte nicht miteinander verbunden, sondern es bleibt eine Lücke.



### Störungen der Temperatur

Die Körpertemperatur unterliegt einem Biorhythmus. Morgens sind die Temperaturwerte niedriger als nachmittags. Sie müssen sich aber nicht den Wecker stellen und immer zur selben Uhrzeit messen, sondern einfach die Uhrzeit der Messung im Zyklusblatt notieren, damit Sie eventuelle Zacken nicht mit dem Temperaturanstieg verwechseln. Bei vielen Frauen sind Abweichungen von eineinhalb Stunden ohne Bedeutung.

Die Messung im Po ist übrigens am wenigsten störanfällig. Bei der Messung im Mund muss die Spitze des Thermometers unter der Zunge dem Zungenbändchen anliegen und der Mund geschlossen bleiben.

Auch andere Umstände können die Temperatur erhöhen und vielleicht sogar einen Temperaturanstieg vortäuschen. Deshalb empfehlen wir, mögliche Störungen und Besonderheiten im Zyklusblatt zu notieren. So können Sie dann selbst herausfinden, auf welche Dinge Sie reagieren und auf welche nicht. Das ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

### Mögliche Störfaktoren der Temperatur

- ungewöhnlich späte Messzeit
- ungewohnt spätes Zubettgehen
- ungewohnter Alkoholgenuß
- Feiern spät abends
- Stress, seelische Belastung
- Reisen, Klimawechsel
- Thermometerwechsel mitten im Zyklus
- kurze oder gestörte Nachtruhe

### Wie erkennen Sie eine Störung?

Das ist gar nicht so schwer: Eine Störung ist ein erhöhter Temperaturwert, der aus der üblichen Schwankungsbreite der Temperaturtieflage nach oben herausragt und durch einen möglichen Störfaktor erklärt werden kann.

Eine dadurch bedingte Temperaturzacke wird einfach ausgeklammert und nicht weiter berücksichtigt.

### Was können Sie aus der Temperaturkurve herauslesen?

Wichtig ist es, den Temperaturanstieg zu erkennen, weil dieser anzeigt, ob und wann in etwa der Eisprung stattgefunden hat.

In Zusammenschau mit dem Höhepunkt des Zervixschleimmusters können der Eisprung und auch die hochfruchtbare Zeit sehr genau festgelegt werden.

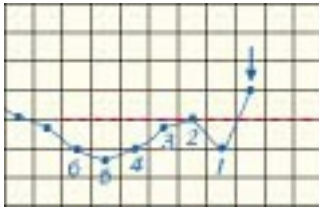
### Regel:

**Ein Temperaturanstieg hat dann stattgefunden, wenn man drei aufeinanderfolgende Messwerte findet, die alle höher sind als die 6 vorangegangenen Messwerte, wobei die 3. höhere Messung mindestens  $2/10^{\circ}\text{C}$  (= 2 Kästchen im Zyklusblatt) über dem höchsten der vorangegangenen 6 niedrigeren Temperaturwerte liegen muß.**

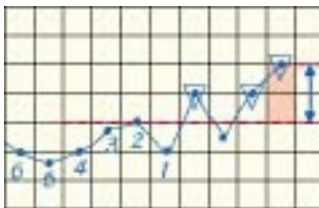


Das klingt kompliziert, ist aber ganz einfach, wenn Sie folgendermaßen vorgehen:

Tag für Tag wird jeder neue Temperaturwert mit den jeweils 6 vorangegangenen Werten verglichen. Sie suchen den Meßwert, der erstmals höher liegt als jeder der Werte, die an den 6 vorangegangenen Tagen gemessen wurden.



Auch der Wert des nächsten und übernächsten Tages muß höher liegen als die sechs tiefen Werte. Zur Verdeutlichung ziehen Sie eine Hilfslinie durch den höchsten der sechs niedrigen Werte. Der 3. höhere Temperaturwert muss außerdem  $2/10^{\circ}\text{C}$  (= 2 Kästchen) höher liegen als die 6 niedrigen Meßwerte, also 2 Kästchen über der Hilfslinie. Übrigens werden vorher natürlich alle gestörten Meßwerte



ausgeklammert und nicht weiter berücksichtigt.

Zwei Ausnahmen:

Ist der 3. Temperaturwert keine  $2/10^{\circ}\text{C}$  höher (=2 Kästchen), muss ein 4. Wert abgewartet werden, der lediglich über den 6 tiefen Werten, also über der Hilfslinie, liegen muss.



Außerdem kann zwischen den 3 höheren Messungen eine Messung unter oder auf die Hilfslinie fallen. Dieser Wert wird dann nicht berücksichtigt.

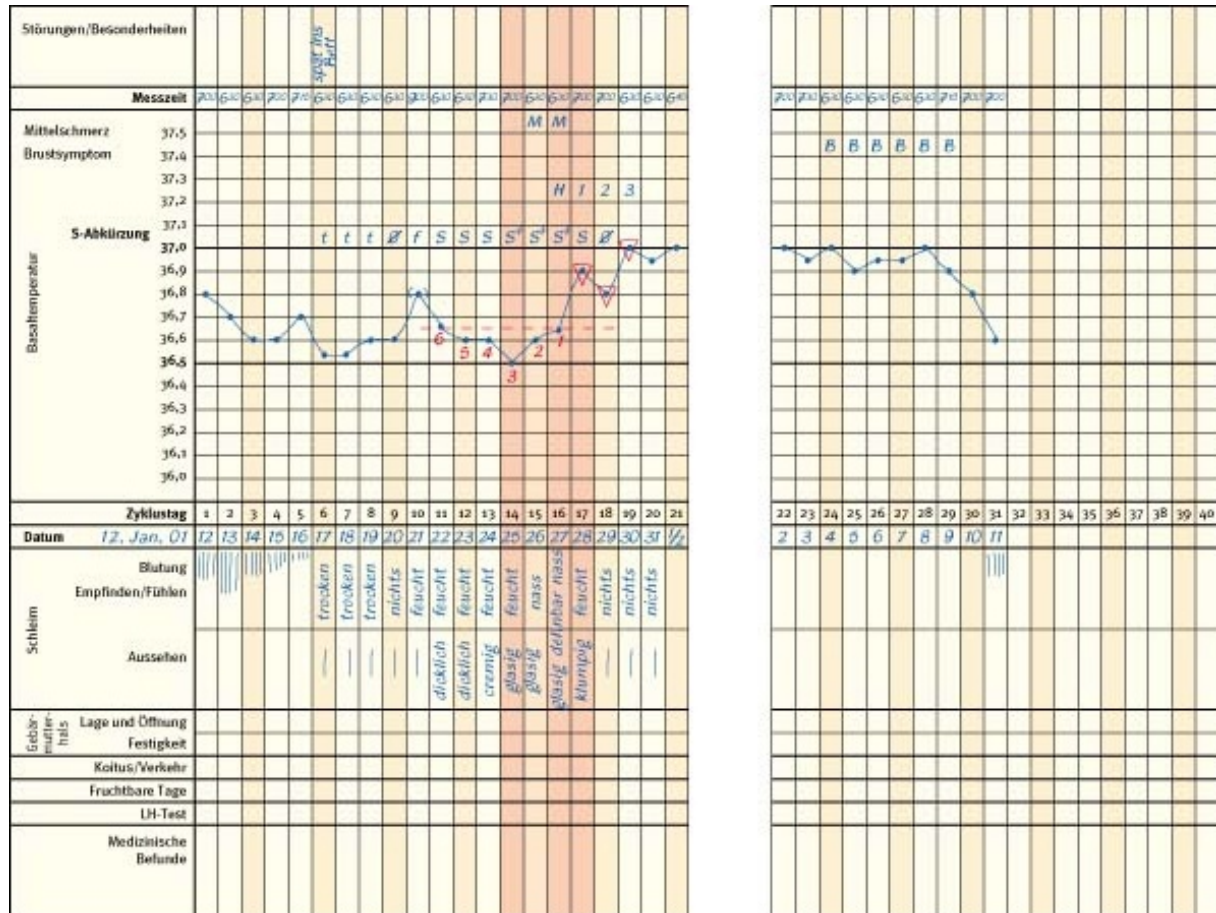


Diese Regeln dienen dazu, den richtigen Temperaturanstieg zu erkennen und nicht fälschlicherweise eine andere Temperaturerhöhung als Temperaturanstieg zu bestimmen.



### Wo liegt nun der Eisprung auf der Temperaturkurve?

Der Eisprung findet meistens ein oder zwei Tage vor der 1. höheren Messung statt oder am Tag der 1. höheren Messung selbst. Weil sich die Temperaturhochlage nur ausbildet, wenn der Progesteronspiegel steigt und dieser wiederum nur ansteigt, wenn ein Eisprung stattgefunden hat, ist die Temperaturhochlage fast immer ein Beweis für den Eisprung.



Bestimmung des Endes der fruchtbaren Zeit herangezogen. Diese endet entweder am Abend des 3. Tages nach dem Höhepunkt des Zervixschleimmusters oder am Abend der 3. höheren Temperaturmessung - je nachdem was später kommt. Auch für den Anfang der fruchtbaren Zeit muß man bei Verhütungsabsicht genaue Regeln befolgen, die in dem Buch „Natürlich und sicher. Natürliche Familienplanung - ein Leitfaden“, herausgegeben von der Malteser Arbeitsgruppe NFP, Köln, Ehrenwirth-Verlag (ISBN 3-431-04003-9), ausführlich zu finden sind.

### **Andere Körperzeichen**

Die weiblichen Geschlechtshormone - Östrogene und Progesteron - kreisen im Blut und kommen daher im Körper überall hin. Das heißt, es gibt überall im Laufe eines Zyklus Veränderungen: die Haut verändert sich, der Glanz der Augen oder der Haare, die Stimmung, das Gewicht schwankt, Spannungsgefühl im Bereich der Schamlippen, Blähungen, Verstopfungen, sexuelles Begehren, usw. Das und noch viel mehr kann sich für Sie spürbar ständig verändern und ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Sie spiegeln die Einmaligkeit Ihres persönlichen Zyklus wider.

Es ist hochinteressant, solche Beobachtungen im Zyklusblatt - wie in einem Tagebuch - einzutragen und dann festzustellen, ob sie sich zu den Tagen kurz vor dem Eisprung, der Progesteronphase oder den Tagen kurz vor der Periode zuordnen lassen. Im Laufe der Zeit werden Sie so Ihren Körper immer besser kennenlernen.

### **„Ich spüre meinen Eisprung“**

Manche Frauen sind sich da ziemlich sicher und meinen damit einen Schmerz oder Druck oder ein unangenehmes, dumpfes Gefühl im Unterbauch, was links oder rechts oder im gesamten Unterbauch sich ausbreiten kann und auch in Rücken und Dammbereich ausstrahlen kann. Dieser sogenannte Mittelschmerz zeigt oft demnach nicht den Tag des Eisprungs an, sondern kann bereits einige Tage davor auftreten (Kapselspannung des wachsenden Eibläschens) oder aber erst mit oder nach dem Eisprung auftreten (schmerzhafte Reizung des Bauchfells durch die freiwerdende Flüssigkeit des Eibläschens). Er kann einige Minuten, einige Stunden oder sogar mehrere Tage dauern.

Manchmal ist er so heftig, dass der Arzt fälschlicherweise eine Blinddarmentzündung oder eine Eierstocksentzündung diagnostiziert.

### **Für das Kinderwunsch-Paar:**

Auf alle Fälle ist der Mittelschmerz ein Zeichen der hochfruchtbaren Zeit. Er wird mit „M“ im Zyklusblatt eingetragen (siehe Abb. Kompletter Zyklus mit Markierung der fruchtbarsten Tage).

### **Die Brust verändert sich auch!**

Viele Frauen merken in der Phase nach dem Eisprung (Progesteronphase), dass ihre Brüste größer, praller und empfindlicher werden. Kurz vor der Periode können sie so stark spannen, dass es manchen Frauen unangenehm ist, auf dem Bauch zu liegen oder umarmt zu werden. Bei der Tastuntersuchung fühlt sich die Brust an wie ein Sack voll Erbsen.

Mit dem Eintreten der Periode wird die Brust wieder weich, die Knötchen verschwinden, deshalb ist übrigens die Phase vor dem Eisprung am günstigsten für die Selbstuntersuchung der Brust.

### **Für das Kinderwunsch-Paar:**

Das Brustsymptom bestätigt, dass der Eisprung vorbei ist, es ist also ein Zeichen der unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung. Das Brustsymptom wird mit „B“ in das Zyklusblatt eingetragen. (siehe Abb. Kompletter Zyklus mit Markierung der fruchtbarsten Tage)

**Ausnahme:** Vereinzelt verspüren Frauen um die Zeit des Eisprungs ein Stechen in der Brust, das dann in der Phase nach dem Eisprung wieder verschwindet. In diesem Fall wäre das Brustsymptom ein Zeichen der hochfruchtbaren Zeit.

### Die Eisprungsblutung

Bei manchen Frauen tritt gelegentlich um die Zeit des Eisprungs eine leichte Blutung auf, die sog. Eisprungsblutung. Selten jedoch blutet es dabei stark, meist ist nur der Zervixschleim rötlich oder bräunlich verfärbt.

Und schließlich, wer es will:

### Die Selbstuntersuchung des Gebärmutterhalses

Der Gebärmutterhals verändert sich auch im Laufe des Zyklus - ähnlich wie Zervixschleim und Temperatur. Das können Sie aber logischerweise nicht direkt feststellen. Dazu können Sie sich - wie bei einer frauenärztlichen Untersuchung - mit einem oder zwei Fingern in der Scheide vortasten. Diese Selbstuntersuchung kann hilfreich sein, wenn sie äußerlich nur wenig oder gar keinen Zervixschleim beobachten können. (z.B. nach einer Operation am Muttermund).

Direkt nach der Periodenblutung ist der Gebärmutterhals geschlossen, hart (wie Nasenknorpel) und ragt relativ tief, zapfenförmig oder kugelig in die Scheide hinein, so dass er mit dem Finger relativ gut zu erreichen ist. Der Gebärmutterhals fühlt sich glatt an, im Gegensatz zu den rauhen, faltigen Scheidenwänden.

Mit Beginn der fruchtbaren Zeit, wenn also der Eisprung näher rückt, wird der Gebärmutterhals weich (wie Ohr läppchen oder Lippen), öffnet sich etwas und steigt etwas höher in das Becken, so dass er manchmal kaum noch erreicht werden kann.

### Wie wird die Selbstuntersuchung des Gebärmutterhalses durchgeführt?

Die Frau kann dabei stehen und einen Fuß auf Stuhl oder Badewannenrand hochstellen oder hocken. Die Blase wird vorher entleert. Die Beobachtungen werden ins Zyklusblatt eingetragen.

Zyklusstag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Datum		12. Jan. 01	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Schleim	Blutung Empfinden/Fühlen						trodden	trodden	trodden	trodden	feucht	feucht	feucht	nass	nass	feucht	feucht	feucht	feucht	trodden	
	Aussehen						—	—	—	—	—	weißlich	dehnbar	dehnbar	dehnbar	cremig	dicklich	dicklich	—	—	
Gebär- mutter- hals	Lage und Öffnung Festigkeit						*	*	*	*	*	o	o	o	o	*	*	*	*	*	
	Koitus/Verkehr						h	h	h	h	w	w	w	w	w	h	h	h	h	h	
Fruchtbare Tage																					
LH-Test																					
Medizinische Befunde																					

### Für das Kinderwunsch-Paar:

Ein hochstehender, weicher, geöffneter Gebärmutterhals zeigt die hochfruchtbare Zeit an.

### Und noch einmal das Wichtigste

Sie haben jetzt einen Einblick erhalten, was man so alles im Laufe eines Zyklus beobachten kann und - wie bereits gesagt - es ist natürlich noch viel mehr. Manches wird Ihnen vielleicht erst im Laufe der Zeit auffallen, z.B. der Pickel am Kinn kurz vor der Periode.

Das Wichtigste aber sind der Zervixschleim und die Körpertemperatur, weil diese

1. von fast allen Frauen beobachtet werden können, und
2. weil Sie sehr eng mit dem Eisprung verbunden sind.

### **Keine Bange**

Das Ganze hört sich vielleicht etwas kompliziert an. Aber es ist wie mit dem Autofahren. Wenn man es einmal kann, dann ist es ganz einfach. Es ist dann in „Fleisch und Blut übergegangen“. Geben Sie sich ein bis zwei Monate Lernphase.

In der Abb. „verkürzte Zyklusaufzeichnungen“ sehen Sie, wie wenig Aufwand - einige Male „S“ eintragen und ein paar Morgen Temperatur messen - das mit der Zeit ist.

Häufig treten Fragen auf, sobald Frauen beginnen, ihren Zyklus zu beobachten und aufzuzeichnen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, diese Fragen und Ihre persönliche Situation zu besprechen, gibt es die Möglichkeit, sich an eine NFP-Beraterin zu wenden, die NFP selbst praktiziert. Die Malteser haben inzwischen bundesweit über 700 BeraterInnen ausgebildet, die nach dem Konzept beraten, wie es in diesem Buch vorgestellt wird. (Adressen von BeraterInnen in Ihrer Nähe können Sie dort erfragen (Malteser Werke, Arbeitsgruppe NFP, Kalker-Haupt-Str. 22-24, 51103 Köln).