



Körper *und Sexualität*

K ö r p e r -
z e i c h e n
Körperzeichen
w e i s e n
weisen den Weg
d e n W e g

Möglichkeiten der

Fruchtbarkeitswahrnehmung

Impressum: © 1984, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>
11. überarbeitete Auflage 2003, 450. - 520.000.

Grafik-Design: Eckard Warminski, Atelier Warminski/BDG, Büdingen.

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Einleitung	4
Körperzeichen	6
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung	9
Zyklusbeobachtung	9
Fruchtbarkeitswahrnehmung und Empfängnisverhütung	11
Die Temperaturmethode	11
Die Schleimstrukturmethode	17
Die symptothermale Methode / Die Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode	19
Bestimmung der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung	20
Technische Hilfsmittel für die Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung	21
Die Selbstuntersuchung des Muttermundes	22
Die Knaus-Ogino-Methode	23
Empfängnisvermeidung und Sicherheit	24
Fruchtbarkeitswahrnehmung und Schwangerschaftsplanung	26
Praktische Tipps	27
Wichtige Hinweise auf einen Blick	28
Mangelnde Einheitlichkeit, etliche Lücken	30
Ihre Rechte sind uns wichtig	32
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	32

Einleitung

Wir wollen Sie mit den Möglichkeiten vertraut machen, wie Sie Ihre unfruchtbaren und fruchtbaren Tage während eines Zyklus bestimmen können. Dabei können Sie Veränderungen der Körpertemperatur, des Zervixschleims (Gebärmutterhalsschleims) und des Muttermundes nutzen.

Diese Möglichkeiten werden unterschiedlich benannt. Am geläufigsten ist der Begriff »Methoden der natürlichen Familienplanung« (NFP). Ebenso wird von »Methoden der sexuellen Abstinenz« oder »Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung« (MFW) gesprochen. Richtig ist, dass die Bestimmung der unfruchtbaren und fruchtbaren Tage noch keine Verhütungsmethode darstellt. Vielmehr »darf« während der fruchtbaren Tage kein Geschlechtsverkehr stattfinden, oder es müssen Barrieremethoden (Kondom, Diaphragma, Portiokappe) angewendet werden, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Daher werden wir in dieser Broschüre ausschließlich von Möglichkeiten oder Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung (MFW) sprechen. Zu diesen zählen:

Temperaturmethode

Sie basiert auf täglichem Temperaturmessen. Sie können damit Ihre unfruchtbaren Tage und den möglichen Zeitraum Ihres Eisprungs feststellen.

Schleimstrukturmethode

(auch Mucus- oder Billingsmethode genannt)

Dieser Methode liegt die regelmäßige Beobachtung Ihres Zervixschleims zugrunde. Sie können damit Ihre fruchtbaren Tage bestimmen.

Symptothermale Methode / Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode

Die symptothermale Methode ermöglicht durch die Beobachtung von zwei Körperzeichen eine bessere Wahrnehmung zyklusbedingter Körperabläufe und eine höhere Sicherheit.

Selbstuntersuchung des Muttermundes

Beim täglichen Untersuchen des Muttermundes können Sie anhand von Veränderungen am Muttermund Ihre unfruchtbaren und fruchtbaren Tage feststellen. Als Zeichen der Fruchtbarkeitswahrnehmung ist sie eine gute Ergänzung zur Temperatur- und Schleimstrukturmethode. Wenn die Schleimbeobachtung erschwert ist, kann die Muttermunduntersuchung eine hilfreiche Ergänzung zur Temperaturmethode darstellen.

Knaus-Ogino-Methode (Kalendermethode)

Diese Methode wird von einigen Experten nicht zu den MFW gerechnet. Wir verweisen dennoch auf sie, weil sie am häufigsten von denjenigen angewendet wird, die angeben, sogenannte »Natürliche Familienplanung« zu praktizieren. Die Knaus-Ogino-Methode bezieht sich auf die Länge vorausgegangener Zyklen, um die fruchtbaren Tage zu berechnen.

Alle diese Methoden können für Frauen unterschiedlicher sexueller Lebensweisen und unterschiedlichen Alters (etwa vom 18. Lebensjahr an bis zur Menopause) von Nutzen sein. Durch sie können Sie Veränderungen Ihres Körpers kennenlernen, die mit Ihrem Zyklus zusammenhängen. Dies kann Ihnen eine größere Sicherheit im Umgang mit Ihrem Körper geben. Die mit dem Zyklus zuweilen verbundenen körperlichen Schmerzen und seelischen Stimmungen werden erklärbarer. Sie können Ihr erworbenes Wissen nutzen, um nicht ständig während eines Zyklus, sondern nur während der fruchtbaren Tage zu verhüten, aber auch, um schwanger zu werden.

Wenn Sie die MFW anwenden wollen, brauchen Sie genaue Kenntnisse und Beratung. Die MFW müssen erlernt werden. Um sie richtig anwenden zu können, ist Erfahrung notwendig. Damit sie funktionieren, müssen Sie Techniken wie Temperaturmessen und Selbstuntersuchung anwenden. Um natürliche Körpervorgänge erkennen und schließlich deuten zu können, brauchen Sie technische Hilfsmittel wie ein Thermometer und regelmäßige Aufzeichnungen Ihrer Beobachtungen.

Körperzeichen

Die natürlichen zyklischen Veränderungen der Hormonkonzentrationen bei Frauen setzen deutliche Zeichen. Das auffallendste Signal ist die Menstruation, die zugleich den Beginn eines neuen Zyklus und damit das Ende des alten Zyklus anzeigt. Eine weitere Veränderung zeigt der Schleimpfropf, der den Gebärmutterhals während der längsten Zeit des Zyklus verschließt. Während der Zyklusphase, in der Frauen ihren Eisprung haben, und in der Zeit der Menstruation verflüssigt sich der sonst feste Schleimpfropf, so dass Samenfäden leichter in die Gebärmutter hineingelangen können oder das Menstruationsblut ungehindert aus ihr hinausfließen kann. Diese Verflüssigung kann jede Frau bei sich mehr oder weniger deutlich spüren und sehen.

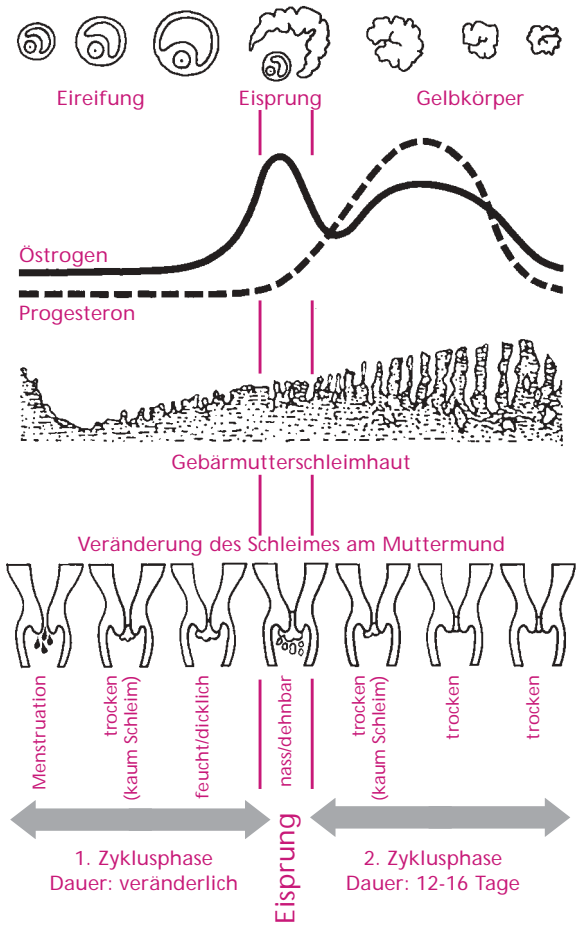
Manche Frauen fühlen in der Zeit rund um den Eisprung auch einen leichten, dumpfen oder ziehenden, stechenden Schmerz (genannt Mittelschmerz), oder sie haben eine unangenehme Empfindung, wenn sie sich hinsetzen.

Frauen, die gelernt haben, sich selbst zu untersuchen, können in dieser Zyklusphase außerdem feststellen, dass ihr Muttermund jetzt höher in der Scheide zu tasten ist als sonst; er fühlt sich außerdem etwas weicher an und ist weiter geöffnet als sonst.

Einige Tage nach dem Eisprung beginnt bei vielen Frauen der Busen zu spannen oder zu schmerzen. Auch dies ist ein Zeichen für den voranschreitenden Zyklus – und für manche Frauen eine untrügliche Ankündigung für die nahende Menstruation.

Alle diese Veränderungen sind mit bloßem Auge zu sehen, oder sie lassen sich ertasten und erspüren. Ein weiteres wichtiges Körperzeichen ist dagegen nur mit einem Hilfsmittel zu erkennen: das Muster, dem die Körpertemperatur der Frau während des Zyklus folgt. Um es kennen zu lernen, brauchen Sie ein Thermometer, mit dem Sie morgens vor dem Aufstehen Ihre Körperwärme messen. Wie eine Temperaturkurve ungefähr aussieht, die nach einem Zyklus mit Eisprung auf dem Kurvenblatt entstanden ist, sehen Sie in der Abbildung auf Seite 14.

Während der Regel fällt sie um einen oder mehrere Zehntelgrade. Dann pendelt sie auf diesem niedrigen Stand bis zum Eisprung leicht auf und



Zusammenfassende Darstellung der wichtigsten Abläufe während des Zyklus, wenn keine Befruchtung stattfindet

ab. Um die Zeit des Eisprungs steigt die Temperatur um einige Zehntelgrad an und bleibt – mit kleinen Schwankungen – auf diesem erhöhten Stand bis zur Regelblutung. Steigt die Temperatur während eines Zyklus nicht in dieser Weise an, hat auch kein Eisprung stattgefunden.

Diese verschiedenen Vorgänge werden durch eine Vielzahl von Hormonen gesteuert, deren Ausschüttung wiederum sehr von Ihrer Lebensweise abhängt und davon, in welcher körperlichen und seelischen Verfassung Sie sind. Der Eisprung kann unter Umständen ausbleiben, sich stark verzögern oder früher stattfinden. Die beiden Hormone, die im wesentlichen die Schleim- und Temperaturveränderungen hervorrufen, sind das Östrogen und das Progesteron.

Das Östrogen wird zum Eisprung hin von den wachsenden Eibläschen in den Eierstöcken in steigenden Mengen ausgeschüttet (siehe Übersichtsgaphik Seite 7). Es sorgt dafür, dass der Muttermund weicher wird und sich leicht öffnet, der Schleim im Gebärmutterhalskanal wird immer wasserhaltiger und damit dünnflüssiger.

Sobald die Eizelle den sogenannten Follikel (lateinisch: kleine Tasche) verlassen hat, wandelt sich die ehemalige Eihülle zum Gelbkörper um. In seinen Zellen wird nun das Gelbkörperhormon Progesteron gebildet. Dieses Hormon hebt die schleimverflüssigende Wirkung des Östrogens auf. Der Pfropf im Gebärmutterhals wird wieder fest, und es ist schließlich kein Schleim mehr zu fühlen oder zu sehen (die Scheide ist »trocken«). Dies gilt jedoch nicht für alle Frauen. Bei vielen Frauen verschwindet der Zervixschleim nie ganz. Er findet sich somit auch in der zweiten Zyklushälfte und weist nun eine zähe, klebrige und gelbliche Konsistenz auf. Das Progesteron wirkt auch auf das Temperaturzentrum im Gehirn: die Körperwärme steigt messbar an.

Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung

Zyklusbeobachtung

Der Menstruationszyklus ist kein starrer, unbeeinflussbarer Regelkreis, der wie ein Uhrwerk abläuft. Nahezu jedes Lebensereignis, ob es nun positiv oder negativ bewertet wird, kann das Zyklusmuster vorübergehend oder auf Dauer verändern, je nachdem, wie bedeutsam es für die betreffende Frau ist und wie stark sie individuell dazu neigt, mit ihrem Zyklus zu reagieren. Um die möglichen Zyklusveränderungen deutlicher zu machen, hier ein paar Beispiele:

Zyklus mit langer Eireifungsphase

Körperlicher oder seelischer Stress kann die Reifung der Eizelle im Follikel verzögern, so dass der Eisprung unter Umständen lange auf sich warten läßt. Nehmen wir beispielsweise an, dass 22 Tage vergangen sind, bevor die Temperatur als Zeichen für einen vorangegangenen Eisprung ansteigt.

Da die Gelbkörperphase (die konstant 12 bis 16 Tage dauert) hier 15 Tage betragen hat, ergibt sich eine gesamte Zykluslänge von 37 Tagen. Das ist nichts Ungewöhnliches. Eine regelmäßige Zykluslänge von 28 Tagen, die häufig als Norm angegeben wird, ist eher die Ausnahme als die Regel.

Zyklus ohne Eisprung

Gelegentlich kann es vorkommen, dass sich nicht nur die Eireifung verzögert, sondern dass der Eisprung ganz ausbleibt. Das geschieht vor allem bei sehr jungen Mädchen, deren Zyklus sich noch nicht eingespielt hat, nach langer Pilleneinnahme, wenn sich der körpereigene Rhythmus erst wieder herausbilden muss, bei Frauen in den Wechseljahren und in Zeiten großer seelischer oder körperlicher Belastung, wie sie z.B. auch eine Magersucht darstellt. Nicht jede Eireifungsstörung geht mit einer Blutungsunregelmäßigkeit einher. Die Monatsblutung ist kein Beweis für den Eisprung! Findet in einem Zyklus kein Eisprung statt, so bleibt auch die Temperaturerhöhung in der Zeit um den Eisprung aus. Eine Schwangerschaft ohne Eisprung ist nicht möglich.

Zyklus mit verkürzter Gelbkörperphase

Ebenso wie am Zyklusanfang kann sich Stress auch am Zyklusende auswirken, denn der Gelbkörper reagiert auf alle Arten von Belastungen, und es kann sein, dass er seine Tätigkeit reduziert oder vorzeitig einstellt. Sie spüren das entweder an leichten Vorblutungen, die einige Tage anhalten können, bevor die eigentliche Menstruation beginnt, oder daran, dass die Regel viel früher einsetzt als erwartet. Nehmen wir beispielsweise an, dass die Gelbkörperphase nur sieben Tage lang ist und Vorblutungen bereits am vierten Tag nach dem Temperaturanstieg eingesetzt haben. Auch in diesem Zyklus kann es nicht zu einer Schwangerschaft kommen, denn das befruchtete Ei braucht etwa sieben Tage, bevor es sich in der Gebärmutter eingenistet hat. Hört der Gelbkörper vorher auf, richtig zu arbeiten, und setzen vorher Blutungen ein, hat es dazu keine Gelegenheit mehr.

Zyklus mit einer Mittelblutung

Manche Frauen haben gelegentlich oder immer zur Zeit ihres Eisprungs eine leichte oder stärkere Zwischenblutung. Von Bedeutung ist solch eine Mittelblutung für Frauen, die ihre Körperbeobachtungen zur Empfängnisverhütung nutzen wollen.

Fruchtbarkeitswahrnehmung und Empfängnisverhütung

Wenn Frauen die Körperzeichen zur Fruchtbarkeitswahrnehmung kennen, sind sie mit etwas Erfahrung in der Lage, ihre unfruchtbaren von den fruchtbaren Zyklustagen zu unterscheiden. Dieses Wissen kann Ihnen dabei helfen, ungeplante Schwangerschaften zu vermeiden, indem Sie während der fruchtbaren Phase entweder keinen Geschlechtsverkehr haben oder Verhütungsmittel wie Diaphragma, Portiokappe oder Kondome verwenden. Fruchtbarkeitswahrnehmung ist also selbst keine Verhütungsmethode, sondern eine Methode zur Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Zeit im Zyklus.

Die alleinige Nutzung der MFW zur Empfängnisverhütung schränkt die Möglichkeiten ein, spontanen Verkehr zu haben, vor allem wenn Sie keine Barrieremethoden benutzen möchten: Die Zyklusphase, in der Fruchtbarkeit zumindest angenommen werden muss, kann – insbesondere bei Frauen mit einem sehr schwankenden Körperrhythmus – je nach Zykluslänge sogar Wochen dauern. Um eine Empfängnis zuverlässig auszuschließen, muss der Sicherheitszeitraum insbesondere vor dem Eisprung, dessen Termin nicht genau vorhersagbar ist, großzügig bemessen sein. Jeder ungeschützte Geschlechtsverkehr, der in diesem Zeitraum stattfindet, ist mit dem Risiko einer ungeplanten Schwangerschaft verbunden, es sei denn, Sie wählen andere sexuelle Ausdrucksformen wie beispielsweise Petting, Selbstbefriedigung, orale Sexualität. Eine sichere Nutzung der Fruchtbarkeitszeichen zur Empfängnisverhütung ist nur dann möglich, wenn Sie die Körperzeichen sicher deuten und die notwendigen Einschränkungen in Ihrer Sexualität akzeptieren können.

Die Methoden und Anwendungsregeln der Fruchtbarkeitswahrnehmung sollen nun der Reihe nach vorgestellt werden:

Die Temperaturmethode

Zu den Basis-Techniken der Fruchtbarkeitswahrnehmung gehört das Messen der Morgentemperatur. Um möglichst genaue und miteinander vergleichbare Werte zu bekommen, sind dabei einige wichtige Grundregeln zu beachten:

- Die Temperatur sollte jeden Tag, also auch während der Menstruation, vor dem Aufstehen und vor dem Essen oder Trinken gemessen werden.

Die früher angegebenen sechs Stunden Nachtruhe sind nach neuesten Erkenntnissen nicht mehr bei jeder Frau erforderlich. Es gibt durchaus auch Frauen in Schichtdiensten, die die Methode der Fruchtbarkeitswahrnehmung erfolgreich anwenden.

- Mit einem Normalthermometer dauert das Messen im Darm drei Minuten, im Mund und in der Scheide fünf Minuten. Wird ein Quecksilber-Schnellthermometer oder ein Digitalthermometer verwendet, verkürzt sich die Messzeit auf zwei Minuten. Unter der Achsel sollte nicht gemessen werden, weil das zu ungenau ist.
- Ob Sie im Mund, in der Scheide oder im Darm messen möchten, entscheiden Sie selbst. Wichtig ist nur, dass Sie immer beim selben Messpunkt bleiben, denn die Temperaturwerte aus dem Darm oder der Scheide liegen um etwa ein bis drei Zehntelgrade höher als die aus dem Mund.
- Weil die Körpertemperatur bereits im Laufe des Vormittags deutlich ansteigt, ist es wichtig, immer zur gleichen Zeit zu messen. Nur dann lassen sich die Werte exakt vergleichen. Da das aber meist nicht durchzuhalten ist, sollte jeden Tag auch die Messzeit vermerkt werden. Auf diese Weise können Sie herausfinden, ob und wie sich eine Abweichung von Ihrer gewohnten Aufstehzeit auf Ihre Temperaturkurve auswirkt. Bei manchen Frauen macht selbst eine Verspätung von einer oder zwei Stunden kaum einen Unterschied, andere haben – je nachdem, ob sie früher oder später als sonst aufstehen – bereits bei einer halben Stunde Unterschied eine deutlich niedrigere oder höhere Temperatur gegenüber ihren normalen Messergebnissen.
- Vielen Frauen fällt es anfangs schwer, sich an das tägliche Messen zu gewöhnen. Sie stehen auf, und erst dann fällt ihnen das Thermometer ein. In einer solchen Situation gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder wird der Wert dieses Tages einfach ausgelassen, oder Sie legen sich noch einmal für eine halbe Stunde hin und messen dann. Zu diesem Wert sollten Sie jedoch den kleinen Vermerk machen, dass Sie zwischendurch aufgestanden sind, um den Messwert, falls er doch etwas erhöht ist, richtig einordnen zu können.
- Nach dem Messen kann die Temperatur sofort ins Kurvenblatt eingetragen werden. Um die Auswertung des Temperaturverlaufs zu erleichtern, sollten die »Kästchen« auf den Kurvenblättern, in die die Temperaturwerte eingetragen werden, etwas höher als breit sein. Dann werden auch die minimalen Schwankungen von nur einem halben

Zehntelgrad nach oben oder unten gut sichtbar. Manche Frauen warten mit dem Eintragen auch bis zum Abend, weil sie dann nicht nur die Temperatur, sondern auch ihre übrigen Körperbeobachtungen ins Kurvenblatt schreiben. Für welche Tageszeit Sie sich entscheiden, ist letztlich gleich. Wichtig ist nur, dass Sie nicht einmal morgens und einmal abends die Temperatur ablesen. Denn bei den herkömmlichen Thermometern sinkt die Quecksilbersäule innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Messen um einen halben bis einen ganzen Zehntelgrad.

- Auch geeichte Thermometer können untereinander abweichen (bis zu zwei Zehntelgraden). Deshalb sollte jeder Thermometerwechsel im Kurvenblatt vermerkt werden.
- Weil die Körpertemperatur nicht nur vom Progesteron beeinflusst werden kann, sondern auch auf wechselnde Arbeitszeiten, Krankheiten, seelische Belastungen, sehr kurze Nachtruhe, Reisen, ungewohnte sportliche Abend-Aktivitäten, Tanzen, Rauchen und Alkoholgenuss bis spät in die Nacht reagiert, sollten auch solche Abweichungen vom Gewohnten ins Kurvenblatt eingetragen werden. Auf diese Weise bekommen Sie schnell einen Eindruck davon, wie stark Ihre Temperatur beeinflussbar ist. Diese Kenntnis hilft Ihnen dabei, ungewöhnlich hohe oder niedrige »Ausreißer«-Werte, wie zum Beispiel bei Schnupfen, richtig einzuordnen. Solche Werte werden eingeklammert und nicht weiter berücksichtigt (siehe hierzu das Kurvenbeispiel auf Seite 14).

Das Auswerten der Temperaturkurve

Wenn die Körperwärme immer erst nach dem Eisprung und dann auch gleich um fünf oder zehn Zehntelgrade ansteigen würde, wäre es sehr einfach festzustellen, wann die sicher unfruchtbare Zeit des Zyklus beginnt. Sie bräuchten nur den Temperaturanstieg abzuwarten und noch einen Sicherheitstag zuzugeben. Leider ist es nicht ganz so einfach, denn das Ansteigen der Morgentemperatur ist nur ein Anhaltspunkt dafür, dass Sie sich in der Eisprungphase befinden. Der Eisprung selbst erfolgt irgendwann in dem Zeitraum drei Tage vor der ersten höheren Messung bis zum Tag der zweiten höheren Messung. Außerdem steigt die Körperwärme bei den meisten Frauen nicht so markant und schnell an, sondern sie klettert zum Beispiel treppenartig und erhöht sich dabei nur um drei, zwei oder noch weniger Zehntelgrade. Damit jedoch möglichst alle Frauen herausfinden können, wann ein Temperaturanstieg die Eisprung-

phase anzeigt, gibt es einige Regeln, die in der Theorie etwas kompliziert erscheinen, in der täglichen Praxis jedoch leicht anzuwenden sind.

Die Grundregel

Um herauszufinden, wann der Temperaturanstieg beginnt, schauen Sie sich an, ob der am Morgen gemessene Wert höher liegt als die sechs Messungen davor. Wenn Sie ein durchsichtiges Lineal auf das Kurvenblatt legen, ist das leichter zu erkennen. Auch die Messwerte der nächsten beiden Tage müssen über den sechs niedrigeren Werten liegen. Die dritte erhöhte Messung soll darüber hinaus noch eine weitere Bedingung erfüllen: Sie soll um mindestens zwei Zehntelgrade über dem höchsten der sechs niedrigen Werte liegen. Zum Beispiel ist in Abbildung 1 auf Seite 16 der höchste der sechs niedrigen Werte der Wert Nummer 2.

Die Ausnahmeregel

Bei manchen Frauen steigt die Temperaturkurve zwar an, aber der Anstieg beträgt nie mehr als einen oder eineinhalb Zehntelgrad. Abbildung 2 zeigt, wie das aussehen kann. In diesem Fall muss noch einen Tag länger gewartet werden als bei der Grundregel, und die Temperatur muss an diesen Tagen immer über dem höchsten der sechs niedrigeren Werten liegen.

Gelegentlich kommt es auch vor, dass die Temperatur zunächst ansteigt, dann aber noch einmal für einen Tag auf oder unter den Stand des höchsten der sechs niedrigen Werte absinkt und erst danach wieder steigt. In diesem Fall wird der abgesunkene Wert einfach nicht mitberücksichtigt (auf Abbildung 3 ist er nicht eingekreist). Der dann folgende Messwert muss nun aber um mindestens zwei Zehntelgrade über dem höchsten der sechs niedrigeren Werte liegen. Abbildung 3 zeigt, wie das aussehen kann.

Frauen, die sich zur Empfängnisverhütung allein auf die Temperaturmethode verlassen wollen, müssen bei diesen drei Regeln jeweils einen

Abbildung linke Seite: Kurvenbeispiel mit allen für die Empfängnisverhütung, die Schwangerschaftsplanung und die Zyklusbeobachtung wichtigen Eintragungen. Als unfruchtbare Tage vor dem Eisprung sind hier nur die ersten fünf angesehen. Die Kurvenblätter können von den profamilia-Internetseiten <http://www.profamilia.de> heruntergeladen werden. (Siehe Praktische Tipps)

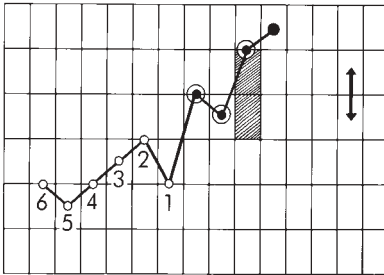


Abbildung 1: Grundregel zur
Temperaturoauswertung

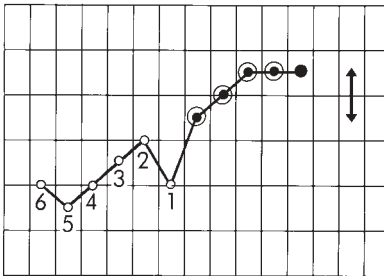


Abbildung 2: Ausnahmeregel zur
Temperaturoauswertung

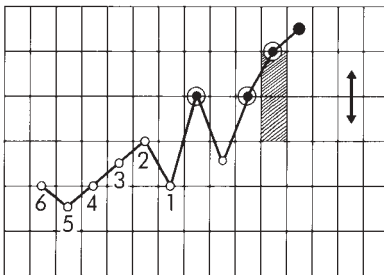


Abbildung 3: Ausnahmeregel zur
Temperaturoauswertung

Sicherheitstag zugeben. In den Abbildungen 1 bis 3 ist er mit einem dicken schwarzen Punkt gekennzeichnet. Am Abend dieses Tages können Sie dann wieder ungeschützten Verkehr haben, denn die sicher unfruchtbare Zyklusphase hat begonnen.

Die Schleimstrukturmethode

Das Sekret aus dem Gebärmutterhalskanal, der Zervixschleim, unterliegt zyklusabhängigen Veränderungen. In den Tagen nach der Periode ist dieser Schleim zäh und verschleißt den Muttermund pfropfartig. Mehrere Tage vor dem Eisprung lockert sich dieser Pfropf, der Schleim ist undurchsichtig, weißlich oder gelblich, erscheint klumpig und zäh. Unter dem Einfluss des Östrogens wird der Schleimpfropf im Gebärmutterhals immer dünnflüssiger. Es entsteht eine zunehmend feuchte Empfindung am Scheidenausgang. Die Produktion von Schleim nimmt deutlich zu, und er wird klarer, durchsichtig, glasig und dehnbar.

Bei manchen Frauen, aber längst nicht allen, lässt sich dieser Schleim während der Eisprungphase für kurze Zeit zwischen zwei Fingern zu einem kurzen oder längeren Faden ausziehen. Es wird dann von »Spinnbarkeit« gesprochen. Dieser Zeitpunkt wird als Schleimhöhepunkt bezeichnet. Ob sich der Schleim jedoch spinnen lässt oder nicht, ist für diese Methode nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie den Schleim in seiner Beschaffenheit beurteilen können und dass Sie das Auftreten des Schleims und die Veränderungen der Schleimstruktur vor dem Eisprung und sein Verschwinden danach wahrnehmen. Wichtig ist auch, dass Sie die verschiedenen Empfindungsqualitäten voneinander unterscheiden und sicher bewerten können. Wenn das Schleimsignal sehr deutlich auftritt, ist das nicht weiter schwierig. Oftmals sind die Schleimveränderungen aber nur minimal, oder sie treten jeweils nur einmal pro Tag ganz kurz auf. In diesem Fall dauert es zwei oder drei Zyklen, bis Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit so sensibilisiert haben, dass Sie die Schleimveränderungen dennoch bemerken und täglich ins Kurvenblatt eintragen können. Als Hilfe bei der Bewertung und Eintragung der Schleimqualitäten ist in der Beispielkurve auf Seite 19 eine Reihe von Zeichen vorgegeben. Das Zeichen 0 bedeutet: An diesem Tag wurde weder Schleim gesehen noch gefühlt. Der Buchstabe F heißt: Es ist ein feuchtes Gefühl empfunden, aber noch kein Schleim gesehen worden. s steht für eine feuchte Empfindung und weißlichen, cremigen, klumpigen, dicklichen oder klebrigen Schleim. Und S bedeutet, dass der Schleim rohem Hühnerweiß ähnelt, sich eventuell auch spinnen lässt und eine nasse oder fließende Empfindung hervorruft. Wenn diese verschiedenen Beobach-

tungen in einem Kurvenblatt wie auf Seite 14 jeweils in der dazugehörigen Spalte mit einem dicken Punkt vermerkt werden und Sie die Punkte miteinander verbinden, entsteht im Laufe des Zyklus bei den meisten Frauen eine leicht geschwungene Kurve, die den Schleimveränderungen entspricht.

Das Auswerten der Schleimzeichen

Um diese Beobachtungen für die Empfängnisverhütung nutzen zu können, muss herausgefunden werden, wann das Schleimsignal seinen Höhepunkt erreicht und überschreitet. Dieser Höhepunkt fällt auf den Tag, nach dem sich das Schleimsignal wieder abschwächt und schließlich verschwindet. Dieser Tag vor dem Umschwung zu weniger Schleim wird mit einem kleinen Sternchen gekennzeichnet, um den Schleimhöhepunkt zu markieren. Wollen Sie sich allein auf die Schleimstrukturmethode verlassen, sollten Sie am Abend des vierten Tages nach dem Schleimhöhepunkt ein »trockenes« Gefühl am Scheidenausgang haben, d.h. es darf kein Schleim sichtbar sein und es darf kein feuchtes Gefühl auftreten, bevor Sie davon ausgehen können, dass die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung begonnen hat. Diese Sicherheitsspanne einzuhalten, ist notwendig, weil der Eisprung in einem Zeitraum von drei Tagen vor und drei Tagen nach dem Schleimhöhepunkt stattfindet. Mit der Schleimbeobachtung lässt sich der Eisprungstermin also nur einkreisen, aber nicht exakt feststellen. Veränderungen in der Schleimbeschaffenheit, die zur Fehlbeurteilung führen können, sind möglich durch Entzündungen der Scheide oder des Gebärmutterhalses, durch sexuelle Erregung, nach dem Geschlechtsverkehr durch die Samenflüssigkeit, durch die Benutzung von samenabtötenden (spermiziden) Gels (z.B. bei der Verwendung eines Diaphragmas) und durch das Einnehmen von schleimlösenden Mitteln (z.B. bei Erkältungen). Die Schleimbeobachtung muss erlernt werden. Planen Sie hierfür Zeit ein. Am Anfang kann die Beobachtung und Deutung der Schleimbeschaffenheit schwierig sein.

Wenn nur die Schleimbeobachtung zur Fruchtbarkeitswahrnehmung angewendet wird, ist die Sicherheit zur Empfängnisverhütung nicht sehr hoch.

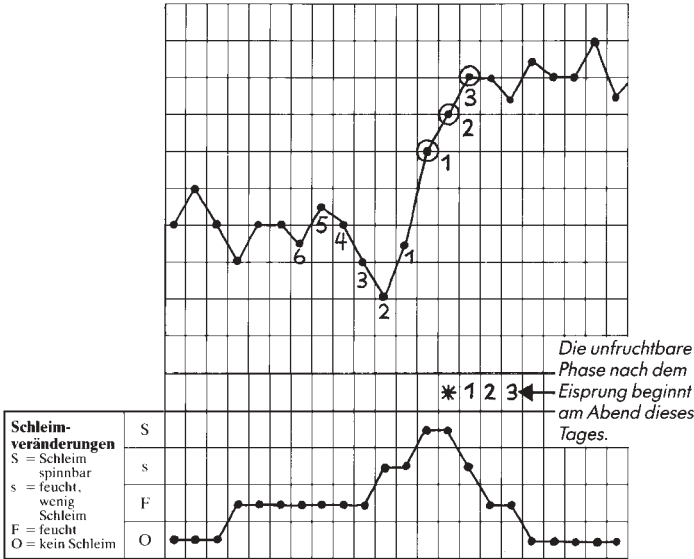


Abbildung 4: Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode. Es zählt immer das Körperzeichen, das zuletzt kommt.

Die symptomthermale Methode / Die Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode

Erst die Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode macht die Empfängnisverhütung durch Beobachten der Fruchtbarkeitszeichen sicher. Die Regel lautet: Die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung beginnt entweder am Abend des dritten Tages nach dem Schleimhöhepunkt oder am Abend des dritten Tages mit höherer Temperatur (bei den beiden Ausnahmeregeln am Abend des vierten Tages), je nachdem, welches der beiden Zeichen zuletzt kommt. Abbildung 4 zeigt, wie das aussehen kann.

Bestimmung der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung

Mit den bisher vorgestellten Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung ist es möglich, die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung mit großer Sicherheit herauszufinden. Wenn Sie nur diese Zeit für ungeschützten Geschlechtsverkehr nutzen, werden Sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht schwanger werden. Diese Sicherheit hat jedoch ihren Preis: Die Phase, in der Sie entweder auf Geschlechtsverkehr verzichten oder Verhütungsmittel anwenden müssen, ist lang – für manche Frauen vielleicht zu lang. Für diese Frauen gibt es die Möglichkeit, auch eine Reihe wahrscheinlich noch unfruchtbarer Tage vor dem Eisprung zu ermitteln. Dafür gibt es wiederum Regeln:

- Als Beginn des Zyklus zählt der erste Tag der Menstruation. Wenn Sie mit der Körperbeobachtung erst beginnen und noch keine Aufzeichnungen über den vorangegangenen Zyklus haben, sollten Sie in diesem ersten Anwendungszyklus auf ungeschützten Verkehr verzichten. Die vermutliche Menstruation kann auch eine starke Mittelblutung sein, und Sie befinden sich statt am Anfang Ihres Zyklus auf dem Höhepunkt der Empfängnisfähigkeit.
- Wenn eine Frau noch keine Zyklusaufzeichnungen hat, kann sie ab dem zweiten Zyklus die ersten fünf Tage als unfruchtbar annehmen, solange sie nicht eine erste höhere Messung am 12. Tag hat. Sobald dies auftritt, gilt auch, was für Frauen mit 12 Zyklusmessungen gilt: Die früheste erste höhere Messung minus acht ergibt den letzten unfruchtbaren Tag am Zyklusanfang.
- Wer die unfruchtbare Zeitspanne vor dem Eisprung noch über die fünf Tage hinaus ausdehnen will und Temperatur-Aufzeichnungen von mindestens 12 Zyklen hat, kann sich einer Rechenregel bedienen. Dazu muss zunächst derjenige unter den 12 Zyklen herausgefunden werden, in dem der Temperaturanstieg am frühesten eingesetzt hat. Dann rechnen Sie von diesem Tag der frühesten erhöhten Messung acht Tage ab und haben damit den letzten noch unfruchtbaren Tag ermittelt. Ein Beispiel: Der Tag mit der frühesten erhöhten Messung innerhalb der letzten 12 Zyklen war der 15. Tag. Werden acht Tage davon abgezogen, sind Sie beim 7. Tag. Die als fruchtbar anzusehende Phase beginnt also am 8. Zyklustag.
Dies ist allerdings nur eine Wahrscheinlichkeitsrechnung, mit der versucht wird, von der Vergangenheit auf die Zukunft zu schließen. Letztlich lässt sich nicht vorhersehen, wann der Eisprung kommt und

ob er nicht ausgerechnet im aktuellen Zyklus früher als jemals zuvor eintritt. Sicher ist nur, dass die Spermazellen durchschnittlich vier Tage im Körper der Frau in der noch fruchtbaren Zeit befruchtungsfähig bleiben (die Überlebenszeit der Spermien kann bis zu acht Tagen betragen). Geschlechtsverkehr, der heute stattfindet, kann demnach morgen, übermorgen oder noch später zur Empfängnis führen. Sich allein auf die Rechenregel zu verlassen, erhöht also das Risiko für eine ungewollte Schwangerschaft.

- Auch mit der Beobachtung der Schleimveränderungen lässt sich der Beginn der fruchtbaren Zeit eingrenzen. Sich darauf allerdings allein und ohne weitere Absicherung durch die oben beschriebene Rechenregel zu verlassen, ist nicht ratsam. Der Beginn von Schleimveränderungen vor der Rechenregel zeigt möglicherweise einen früheren Eisprung an. Eine Frau, die Schleimveränderungen spürt, obwohl die Rechenregel noch unfruchtbar sagt, sollte sofort fruchtbar annehmen. Dies erhöht die Sicherheit am Zyklusbeginn. Bei manchen Frauen oder in manchen Zyklen treten die auf Fruchtbarkeit hinweisenden Schleimzeichen erst so spät auf, dass noch genügend befruchtungsfähige Spermien im Eileiter vorhanden sind, wenn die Eizelle dort ankommt.

Technische Hilfsmittel für die Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung

Für die Auswertung bzw. Bewertung der beobachteten Körperzeichen befinden sich einige technische Hilfsmittel auf dem Markt. Fast alle diese Hilfsmittel beruhen auf den Regeln der Basaltemperatur- und der Schleimstrukturmethode. Angeboten werden:

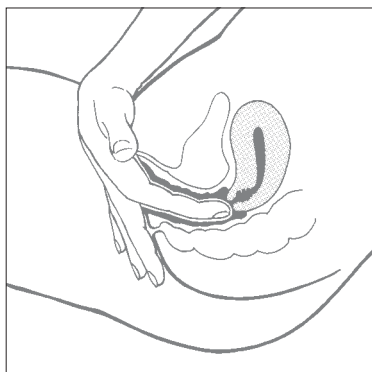
- Präzisionsthermometer, die an einen programmierten Kleincomputer angeschlossen sind. Bei manchen Computern besteht die Möglichkeit, zusätzlich beobachtete Daten einzugeben, die in die Auswertung einfließen. Dies sind z.B. Beschaffenheit des Zervikalschleims, Hormonwerte des luteinisierenden Hormons aus dem Urin (durch Teststäbchen festgestellt).
- Diskettengespeicherte Computerprogramme
- Minimikroskope zur Beurteilung des Farnkraut-Tests. (Zyklusabhängige Veränderung des Kristallisationsmusters im Zervikalschleim und im Speichel)

- Ein Verhütungscomputer, der die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch die Messung zweier Hormone im Urin misst. Für Frauen, die auf keinen Fall schwanger werden wollen, wird dieser Computer aufgrund der nur im mittleren Bereich liegenden Sicherheit zur Zeit nicht empfohlen.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an eine der unten genannten Beratungsstellen.

Die Selbstuntersuchung des Muttermundes

Als zusätzliche Absicherung der bisher beschriebenen Möglichkeiten kann die Selbstuntersuchung des Muttermundes hilfreich sein. Für Frauen, die an die Benutzung des Diaphragmas gewöhnt sind, ist das Tasten des Muttermundes kein Problem. Alle anderen Frauen, die sich dafür interessieren, sollten sich Zeit nehmen, denn sie brauchen Erfahrung und im wahrsten Wortsinn viel Fingerspitzengefühl dafür. Die Untersuchung ist im Liegen, in der Hocke oder mit einem hochgestellten Bein am einfachsten. Bei dieser Untersuchung, die sofort nach dem Ende der Blutung pro Tag einmal mit sauberen Fingern durchgeführt werden sollte, können Frauen feststellen, ob sich ihr Muttermund, also der Teil des Gebärmutterhalses, der in die Scheide hineinragt, im Laufe des Zyklus verändert. Am Anfang ist er meist noch recht fest und fühlt sich in etwa so an wie die Nasenspitze. Wenn er sich überhaupt ertasten lässt, ist die kleine Öffnung in seiner Mitte noch punktförmig zusammengezogen. Bei Frauen, die schon geboren haben, kann er sich auch wie ein



Schematische Darstellung
der Muttermund-
selbstuntersuchung

winziger Schlitz anfühlen.

Je näher der Eisprung rückt, um so weicher wird der Muttermund und um so größer ist seine Öffnung. Außerdem zieht er sich höher in die Scheide hinauf, so dass manche Frauen ihn kaum noch tasten können. Nach der Eisprungphase zieht sich die Öffnung wieder enger zusammen, der Muttermund wird härter und tritt wieder tiefer in die Scheide hinunter.

Der Muttermund muss nach dem Weichwerden und »sich öffnen« drei Tage fest und geschlossen sein. Dann kann Unfruchtbarkeit angenommen werden. Die Beobachtungen können die Temperatur- und Schleimstrukturmethode gut ergänzen und sollten mit ins Kurvenblatt eingetragen werden. Wenn zum Beispiel die Schleimbeobachtung erschwert ist, kann die Muttermunduntersuchung eine hilfreiche Ergänzung zur Temperaturmethode darstellen. In der Beispielkurve auf Seite 14 sind die Muttermundbeobachtungen mit eingetragen, um diesen Methodenteil anschaulicher zu machen.

Die Knaus-Ogino-Methode

Die Knaus-Ogino-Methode ist eine reine Rechenmethode, um die Anzahl der wahrscheinlich fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Sie setzt voraus, dass Sie zunächst ein Jahr lang die Tage von einer Monatsblutung bis zur nächsten zählen und aufschreiben. Der erste Tag der Blutung gilt dabei als erster Zyklustag.

Sie erhalten auf diese Weise die Länge von etwa 12 Zyklen. Anhand dieser 12 Zyklen wird ein Durchschnittswert für die wahrscheinlich fruchtbaren Tage ermittelt:

Um herauszufinden, ab welchem Zyklustag die fruchtbaren Tage beginnen, werden vom kürzesten Zyklus 21 Tage abgezogen. Beispiel: Der kürzeste Zyklus war 26 Tage lang, also $26-21=5$.

Um herauszufinden, ab welchem Zyklustag die fruchtbaren Tage enden, werden vom längsten Zyklus 8 Tage abgezogen. Beispiel: der längste Zyklus war 30 Tage, also $30-8=22$.

Bei diesem Beispiel dauern die wahrscheinlich fruchtbaren Tage also vom 5. bis zum 22. Zyklustag. Die Tage vor dem 5. und nach dem 22. Zyklustag sind die wahrscheinlich unfruchtbaren Tage.

Die Anwendung der Knaus-Ogino-Methode gilt als äußerst unsicher, da der weibliche Organismus kein präzise funktionierendes Uhrwerk ist. Selbst bei einer Frau mit regelmäßiger Monatsblutung kann sich der Eisprung innerhalb des Zyklus einmal verschieben, und dies lässt sich anhand der Knaus-Ogino-Methode nicht erkennen.

Empfängnisvermeidung und Sicherheit

Das mit der Fruchtbarkeitswahrnehmung gewonnene Wissen und die richtige und genaue Anwendung dieses Wissens für Ihre Empfängnisverhütung entscheiden darüber, wie sicher Sie letztlich eine Empfängnis vermeiden. Unterstützend wirken eine regelmäßige Lebens- und Arbeitsweise, die Übereinstimmung mit Ihrem Partner in Fragen der Sexualität und Verhütung und eine positive Einstellung zu den MFW sowie Erfahrung im Umgang mit ihnen.

Nur wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, ist eine hohe Gebrauchssicherheit möglich. Im einzelnen richtet sie sich danach, wie streng die Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung und die daraus abgeleiteten Regeln angewendet werden:

- Nutzen Sie, wenn Sie die Kombination aus Temperatur- und Schleimbeobachtungen anwenden, nur die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung für den Geschlechtsverkehr, so ist eine Schwangerschaft praktisch ausgeschlossen.
- Nach einem Zyklus ohne Temperaturhochlage gibt es keine sicher unfruchtbaren Tage am Anfang des neuen Zyklus. Außerdem sollte Unfruchtbarkeit in dieser Zeit nur in doppelter Kontrolle mit dem Schleimsymptom angenommen werden.
- Verlassen Sie sich vor dem Eisprung nur auf das Einsetzen des Schleimsignals, steigt die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit deutlich an.
- Wenn Sie in der fruchtbaren Phase Verhütungsmittel benutzen, so entspricht die erreichbare Sicherheit immer der des verwendeten Mittels.

Auch wenn Sie versucht haben, die Erkenntnisse der MFW streng anzuwenden, kann es zu einer Befruchtung kommen. Der Eisprung kann unerwartet früh eintreten, oder eine wichtige Anwendungsregel kann vergessen oder übergangen worden sein. Auch lassen sich Sexualität und

Gefühle nicht völlig durchplanen. Meinen Sie, dass eine Befruchtung möglich war, Sie aber nicht schwanger werden wollen, können Sie mit der »Pille danach« und der »Spirale danach«* die Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter verhindern.

* Bei der »Pille danach« handelt es sich um zwei Hormontabletten, die Sie nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen können. Obwohl die Wirksamkeit bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr nachgewiesen ist, gilt: Je früher mit der Einnahme begonnen wird, umso sicherer wirkt die »Pille danach«. Die »Pille danach« ist verschreibungspflichtig (Stand Januar 2004). Das Rezept erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, Ihrem Frauenarzt oder Frauenärztin oder bei einem Arzt oder einer Ärztin in der pro familia-Beratungsstelle. Am Wochenende, an Feiertagen und nachts erhalten Sie das Rezept beim ärztlichen Notdienst oder in der Notfallambulanz der Krankenhäuser.

Die »Spirale danach« kann spätestens bis zum 5. Tag nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingelegt werden, sofern eine bestehende Schwangerschaft ausgeschlossen wurde. Es handelt sich um eine normale Kupfer-Spirale, die von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt wird.

Die Sicherheit der »Pille danach« liegt bei ca. 90 Prozent, die der »Spirale danach« bei ca. 99 Prozent.

Fruchtbarkeitswahrnehmung und Schwangerschaftsplanung

Eine weitere Möglichkeit, Fruchtbarkeitswahrnehmung praktisch anzuwenden, ist die Schwangerschaftsplanung. Insbesondere Frauen, die bisher vergeblich versucht haben, ein Kind zu bekommen, können davon profitieren. Sie können durch Beobachtung ihres Zyklus herausfinden, ob eine Schwangerschaft überhaupt bei ihnen möglich ist. Verkürzte Gelbkörperphasen oder häufige Zyklen ohne Eisprung können zum Beispiel wichtige Schwangerschaftshindernisse sein.

Ebenso ist es möglich, dass Frauen, die von sich den Eindruck haben, ihr Zyklus sei viel zu »chaotisch«, um schwanger zu werden, durch die regelmäßige Selbstbeobachtung eines Besseren belehrt werden und sich entlastet fühlen.

In jedem Fall können Sie mit etwas Erfahrung immer den Zeitpunkt im Zyklus herausfinden, der für eine Empfängnis am günstigsten ist. Es handelt sich dabei um eine recht kurze Phase, denn die Eizelle ist nach ihrem Sprung aus dem Eileiter nur wenige Stunden befruchtbar. Dadurch, dass die Spermien zwei bis fünf Tage (oder länger) überlebensfähig sind, erhöht sich die Chance zur Empfängnis, die sonst fast hoffnungslos klein wäre.

Wann der Eisprung tatsächlich stattfindet, lässt sich nicht exakt feststellen. Man kann ihn mit der Schleimbeobachtung und der Temperaturkontrolle nur einkreisen. Er liegt irgendwo in einem Zeitraum von drei Tagen vor und nach dem Schleimhöhepunkt und in der Zeit vor und während des ersten Anstiegs der Temperatur.

Die größte Wahrscheinlichkeit für eine Empfängnis besteht also kurz vor und kurz nach dem Schleimhöhepunkt und insbesondere an den beiden Tagen vor dem ersten Temperaturanstieg. Aufgrund der Befruchtungsfähigkeit der Spermien von einigen Tagen Dauer könnte also ein Geschlechtsverkehr fünf Tage vor dem Anstieg der Körpertemperatur zu einer Empfängnis führen.

Ist es zur Befruchtung gekommen, kann die Körperbeobachtung auch bei der Feststellung der Schwangerschaft hilfreich sein. Denn wenn die vom Gelbkörperhormon hervorgerufene Temperatursteigerung länger als 18 Tage andauert, kann die betreffende Frau zu 99 Prozent sicher sein, dass sie schwanger geworden ist. Viel schneller und zuverlässiger sind die Tests, die man für den Hausgebrauch in Apotheken kaufen oder bei der Ärztin/beim Arzt machen lassen kann, auch nicht.

Praktische Tipps

Als Hilfsmittel für die Fruchtbarkeitswahrnehmung sind die kleinen, geeichten Quecksilber-Schnellthermometer gut geeignet. Sie kosten zwischen 2 und 3 € und sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Brauchbar sind außerdem geeichte Digital-Thermometer, insbesondere diejenigen, bei denen der Messwert bis zum Abend ablesbar bleibt. Sie kosten etwa 5 € und sind in Apotheken zu bekommen.

Zyklus-Computer sind keine Empfängnisverhütungsmethoden. Sie stellen lediglich ein Hilfsmittel bei der Anwendung von Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung dar. Als Temperaturcomputer speichern sie die von der Frau durch ein Präzisionsthermometer gemessene Aufwachttemperatur. Es erfolgt eine automatische Ermittlung und Anzeige der fruchtbaren Zeit. Vor der Anwendung solcher Computer ist es notwendig, sich mit der Methode auseinander zusetzen. Erst dann können die Geräte möglicherweise individuell sinnvoll und sicher eingesetzt werden. Die Zuverlässigkeit bzw. Sicherheit der für die Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung verwendeten Computer entspricht der jeweilig zugrunde liegenden Methode. Je mehr Fruchtbarkeitszeichen für die elektronische Auswertung erfasst werden, desto zuverlässiger können die Angaben über fruchtbare und unfruchtbare Tage ermittelt werden. Als Vorteile solcher technischen Hilfsmittel können die Zeitersparnis bei der Temperaturmessung, der Wegfall der Aufzeichnung und Auswertung von Temperaturkurven und der Wegfall möglicher Anwendungsfehler angesehen werden. Ein Nachteil solcher Computer sind die zum Teil hohen Anschaffungskosten.

Die Sicherheit der Minimikroskope zur Schleimbeobachtung (wie PG/53 Fertility Tester) ist noch nicht hinreichend geprüft. Die alleinige Anwendung zur Verhütung muss wie die alleinige Schleimbeobachtung als unsicher eingeschätzt werden.

Vordrucke, die für die Eintragung der verschiedenen Körperzeichen geeignet sind, gibt es derzeit nicht. In Apotheken sind lediglich Kurvenvordrucke zur Eintragung der Temperatur erhältlich, auf denen Sie die verschiedenen Beobachtungen zusammen eintragen können. Sie können dieses Formular auch von den pro familia-Internetseiten <http://www.profamilia.de> herunterladen.

Wichtige Hinweise auf einen Blick

Die MFW

- erweitern das Wissen um Vorgänge im weiblichen Körper;
- können nach anfänglicher Unterweisung weniger abhängig von professioneller medizinischer Hilfe machen;
- können für die Verhütung genutzt werden;
- können eine Schwangerschaft planen helfen;
- können Männer für Fragen der Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft sensibilisieren. Dies ist aber keine notwendige Konsequenz der Methoden;
- sind kostengünstig;
- verlangen regelmäßige genaue Körperbeobachtung und deren Aufzeichnung;
- erfordern eine verhältnismäßig langwierige anfängliche Unterweisung;
- sind nur in konsequenter Anwendung der Regeln erfolgreich;
- sind weniger geeignet für junge Mädchen, die noch keinen regelmäßigen Zyklus haben. Bei Nutzung der MFW zur Verhütung müssen entweder in der fruchtbaren Phase Barrieremethoden angewendet, oder es muss auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden. Bei Verzicht auf Barrieremethoden ergeben sich folgende »Abstinenzforderungen«:

Temperaturmethode (allein)

1/2 – 2/3 des Zyklus

Schleimstrukturmethode

1/3 – 2/3 des Zyklus

Kombinationsmethode/Symptothermale Methode

je nach der Kombination von Symptomen 1/3 – 1/2 des Zyklus

Knaus-Ogino-Methode (allein)

bis zu 2/3 des Zyklus

Die Erkenntnisse über die Zusammenhänge des weiblichen Zyklus haben in den letzten Jahren zugenommen. Die Forschung zum Thema ist intensiviert und qualifiziert worden.

Inzwischen liegen für die symptothermale Methode standardisierte Regeln für Frauen nach Absetzen der Pille, nach der Geburt, in der Stillzeit und in den Wechseljahren vor.

Mangelnde Einheitlichkeit, etliche Lücken

Wenn Sie mehr über die MFW wissen und sie anwenden wollen, empfehlen wir Ihnen, sich beraten zu lassen. Dabei können Sie allerdings auf einige Schwierigkeiten und Widersprüchlichkeiten stoßen.

Das Informations- und Beratungsangebot zu MFW ist lückenhaft und nicht einheitlich. Sie können nicht damit rechnen, dass Sie an jedem Ort in der Bundesrepublik Deutschland fachkundig in den Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung unterwiesen werden. Hierzu bedarf es einer zusätzlichen Qualifikation, über die nicht alle Beraterinnen/Berater und Ärztinnen/Ärzte verfügen.

Auch können sich Unterweisungsdauer und Vermittlungsmethoden von Institution zu Institution unterscheiden; zum Beispiel werden die Regeln zur Bestimmung der fruchtbaren Phase selbst von Fachkundigen unterschiedlich »streng« definiert.

Wir wollen Ihnen ein paar Vorschläge machen, wie Sie dennoch zu einer für Sie akzeptablen Unterweisung in die MFW kommen können.

- Wollen Sie sich über eine allgemeine Information hinaus von der pro familia unterweisen lassen, wenden Sie sich an die pro familia-Landesgeschäftsstelle in Ihrem Bundesland (Adressen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre) und fragen Sie nach der nächstgelegenen Beratungsstelle, die spezielle Unterweisungsangebote zu MFW hat.
- Die Malteser Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung (Kalker Hauptstr. 22-24, 51103 Köln, Tel. 02 21 / 98 22-591) hat in einem mehrjährigen Projekt Beraterinnen/Berater in »Natürlicher Familienplanung« ausgebildet. Die Arbeitsgruppe kann Ihnen eine Liste der bundesweit tätigen Beraterinnen/Berater zur Verfügung stellen.
- Die deutschsprachige Literatur zu MFW ist umfangreicher und qualifizierter geworden. Sie ist weltanschaulich unterschiedlich orientiert, aber in der Vermittlung von faktischem Wissen ähnlich, wenn auch noch lückenhaft. Klären Sie daher in der Unterweisung, welche Literatur für Sie geeignet ist.

- Darüber hinaus raten wir Ihnen, bei der Unterweisung darauf zu achten, dass die Methode auf Ihre persönliche Lebenssituation abgestimmt ist. Lassen Sie nicht locker! Nicht Sie müssen Ihre Lebens- und Arbeitsweise ändern, damit Sie die MFW anwenden können, sondern diese müssen sich in Ihre Lebens- und Arbeitsweise einfügen.

Weitere Fragen?

Wenn Sie mehr wissen wollen oder Fragen haben, wenden Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine **pro familia**-Beratungsstelle. Bei **pro familia** können Sie sich ausführlich über alle Fragen im Zusammenhang mit den Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung informieren und beraten lassen. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu **pro familia** kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu **pro familia** kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu **pro familia** können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner oder Ihre Partnerin jederzeit gerne mitbringen.

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den pro familia-Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der

pro familia,

Stresemannallee 3,
60596 Frankfurt am Main,

Tel.: 069 / 63 90 02

erhalten.

Die mit * gekennzeichneten Titel können Sie auch im Internet unter

<http://www.profamilia.de>

als PDF-Datei downloaden.

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma *
- Das Kondom
- Die Pille *
- Die Portiokappe
- Die Spirale *
- Hormonale Langzeitverhütung *
- Sie haben bis zu 72 Stunden Zeit...*
Informationen über »Pille danach« und »Spirale danach« (Faltblatt)
- Sterilisation *

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Menstruation *
- Körperzeichen weisen den Weg *
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung
- Schwangerschaftsabbruch *
- Sexualität und körperliche Behinderung *
- Sexualität und geistige Behinderung *
- Sexuell übertragbare Krankheiten *
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch *
(Faltblatt)

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung *
- Unerfüllter Kinderwunsch

Informationsmaterialien für junge Leute

- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre *

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- **Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?**
(In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch *, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch *, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch *)
- **Empfängnisregelung – womit?**
(In Arabisch, Englisch *, Französisch *, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch *, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch *)
- **Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)**
(In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- **Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch**
(In Serbokroatisch * und Türkisch *, Faltblatt)
- **Schwangerschaftsabbruch**
(In Kroatisch * und Türkisch *)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Düsseldorferstraße 22
80804 München
☎ 089 / 3 06 11-2 85
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalkreuthstraße 4
10777 Berlin
☎ 030 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Gartenstraße 42
14482 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Kohlhöfen 21
20355 Hamburg
☎ 040 / 34 33 44
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
☎ 069 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Barnstorfer Weg 50
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-
vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 061 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 6 45 67
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 56
09112 Chemnitz
☎ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29
06114 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen

Bahnhofstraße 27/28
99084 Erfurt
☎ 03 61 / 6 43 85 14
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein.
Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an
Interessierte weiter. Vielen Dank.