



# Körper *und Sexualität*

Körperzeichen  
Körperzeichen  
weisen den Weg  
weisen den Weg

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>  
12. überarbeitete Auflage 2010, 520.000.– 600.000.

Grafikdesign: [www.warminski.de](http://www.warminski.de)

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

# Inhalt

Einleitung	4
Der Zyklus (und die Körperzeichen)	5
Verschiedene Zyklusformen	8
Fruchtbarkeitswahrnehmung und Verhütung – die symptothermale Methode	11
Die Temperaturmessung	11
Die Schleimbeobachtung	14
Die Muttermundbeobachtung	15
Bestimmung der unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung	16
Bestimmung der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung	17
Die Temperaturmethode nach Döring	18
Die Schleimstrukturmethode nach Billings	18
Verhütungssicherheit	19
Fruchtbarkeitswahrnehmung und Schwangerschaftswunsch	20
Technische Hilfsmittel	21
Schlusswort und Anhang	22
Weitere Fragen	23
Ihre Rechte sind uns wichtig	24
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	24

## Einleitung

Jede Frau hat die Möglichkeit, durch Beobachtung von Körperzeichen, die sich im Laufe des Zyklus verändern, ihre Fruchtbarkeit wahrzunehmen. Diese Broschüre möchte Ihnen darlegen, wie diese Methode der Selbstbeobachtung funktioniert. Von ihr können Paare mit Kinderwunsch genauso profitieren wie Paare, die eine sichere Verhütung anstreben.

Die heutige Fruchtbarkeitswahrnehmung beruht nicht allein auf Berechnungen, so wie die längst überholte Kalendermethode nach Knaus und Ogino.

Wichtig ist, dass die Frau bestimmte Signale ihres Körpers beobachtet und deutet. Die Signale dazu erkennt sie über die Temperaturmessung, die Schleimbeobachtung sowie die Muttermunduntersuchung.

Die Frau kann dann innerhalb des Zyklus selber erkennen, ob sie sich in den fruchtbaren oder unfruchtbaren Tagen ihres Zyklus befindet.

Wenn ein Paar dieses Wissen dazu verwenden möchte, eine Schwangerschaft zu verhüten, dann muss es sich darüber verständigen, wie es seine Sexualität an den fruchtbaren Tagen gestaltet. Ob es beispielsweise auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder auf andere sexuelle Praktiken (z. B. Petting) oder die Nutzung von Barrieremethoden (Kondom, Diaphragma oder Portiokappe) zurückgreift.

Daher funktioniert diese Methode nicht für sich allein genommen und auch nur, wenn beide Partner dabei kooperieren.

Ganz anders sieht es aus, wenn eine Schwangerschaft gewünscht ist. Dann kann das Wissen über die Phasen der Fruchtbarkeit hilfreich sein bei den Bemühungen, eine Schwangerschaft herbeizuführen. Für Paare, bei denen die Verwirklichung des Kinderwunsches nicht auf Anhieb klappt, kann die Selbstbeobachtung eine Hilfe sein, um das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken oder Besonderheiten im Zyklusablauf (siehe Seite 8) zu erkennen.

Ob Sie nun eine Schwangerschaft anstreben oder verhüten wollen, die Kenntnisse über die Abläufe im eigenen Körper erhöhen Ihre Sicherheit im Umgang mit Ihrer Fruchtbarkeit.

## Der Zyklus

Der Zyklus der Frau lässt sich in zwei Phasen einteilen. Die erste Phase (auch »Eireifungsphase« genannt) beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und endet mit dem Eisprung. In ihr reifen im Eierstock Eibläschen heran. Das am weitesten entwickelte Eibläschen gibt unter Einfluss von Hormonen eine Eizelle frei. Diese wird dann vom Eileiter aufgenommen – der Eisprung findet statt. Es beginnt die zweite Phase des Zyklus (»Gelbkörperphase«), die bis zur Menstruation dauert.

Die Eizelle ist nach dem Eisprung noch 12 bis 18 Stunden befruchtungsfähig und wandert dabei durch den Eileiter. Falls die Eizelle nicht befruchtet wird, setzt 12 bis 16 Tage nach dem Eisprung die Menstruation ein und ein neuer Zyklus beginnt.

Die Menstruation ist das Körperzeichen, welches jede Frau kennt. Sie zeigt den immer wiederkehrenden Ablauf der Vorgänge im weiblichen Körper an. Jede Frau kann aber auch andere Zeichen ihres Körpers beobachten, die nicht so deutlich ins Auge springen, und die erst richtig gedeutet werden müssen.

Ein Zeichen ist der Zervixschleim. Er verschleißt als dicker Schleimpfropf die meiste Zeit im Zyklus den Eingang in die Gebärmutter. Unter dem Einfluss des Hormons Östrogen verflüssigt er sich (siehe Abbildung Seite 7). Je weiter das Wachstum der Eibläschen voranschreitet, desto flüssiger wird der Zervixschleim und nimmt an Menge zu. Er kann am Scheidenausgang wahrgenommen werden.

Parallel zu dieser Entwicklung verändert sich auch der Muttermund. Er wird in der Eireifungsphase weicher, öffnet sich leicht, und liegt höher in der Scheide.

Ein weiteres Phänomen, das einige Frauen wahrnehmen, ist der Mittelschmerz. Ein dumpfer, ziehender oder stechender Schmerz im Unterleib, der mehrere Tage vor dem Eisprung beobachtet werden kann und der Frau die hochfruchtbare Zeit im Zyklus anzeigt.

Nach dem Eisprung verschwindet unter dem Einfluss des Gelbkörperhormons Progesteron der flüssige Zervixschleim sehr abrupt. Der Schleim ist nicht mehr glasig, dehnbar oder flüssig, sondern eher dickflüssig, zäh-klebrig, milchig oder gelblich oder verschwindet ganz. Das Gefühl von Feuchtigkeit in der Scheide, das vor dem Eisprung vorherrschte, wird abgelöst von einem eher trockenen Gefühl in der Scheide.

Der Muttermund wird wieder fest, verschließt sich und ist leichter zu tasten.

In dieser Phase tritt bei einigen Frauen ein Brustspannen auf, das die bevorstehende Menstruation ankündigt.

All diese Veränderungen sind sichtbar, fühlbar oder tastbar.

Nur mit Hilfe eines Thermometers kann ein anderes Körperzeichen festgestellt werden: die Körpertemperatur steigt nach dem Eisprung leicht an. Dieser Anstieg wird durch das Gelbkörperhormon Progesteron hervorgerufen. Die Temperaturkurve steigt um einige Zehntelgrade an und fällt erst zum Zeitpunkt der Menstruation wieder ab.

Im regulären Zyklus ist also eine anhaltend höhere Körpertemperatur nach dem Eisprung zu erkennen.

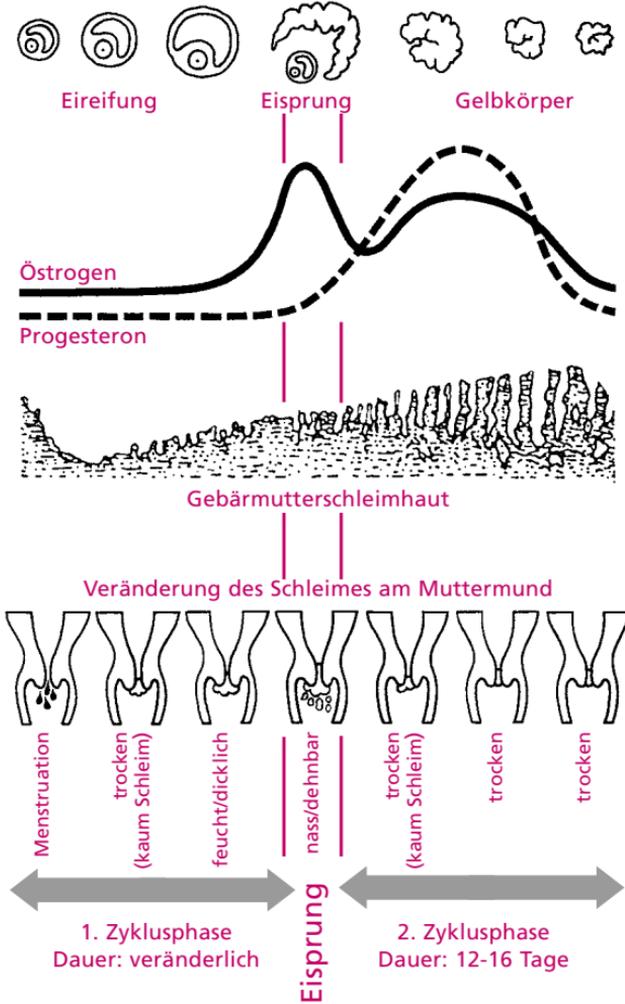


Abbildung der Zyklusabläufe,  
wenn keine Befruchtung stattfindet

## Verschiedene Zyklusformen

Der Menstruationszyklus ist kein starrer Regelkreis, der wie ein Uhrwerk abläuft. Nahezu jedes Lebensereignis kann die biologischen Funktionen beeinflussen. Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren durchlaufen Frauen verschiedene Lebensphasen, in denen sich ihr Zyklus verändert.

Die Annahme, der Eisprung fände immer in der Mitte des Zyklus statt, ist mittlerweile widerlegt. Vielmehr kann die erste Zyklusphase stark variieren, während die zweite Phase mit 10-16 Tagen relativ stabil ist.

Bei kurzen Zyklen tritt der Eisprung oft sehr früh auf, er kann bereits am 8., 9. oder 10. Zyklustag stattfinden. Bei langen Zyklen kann es sogar mehrere Wochen dauern, bevor der Eisprung auftritt.

Zur Verdeutlichung hier einige Beispiele:

### Zyklus mit langer Eireifungsphase

Körperlicher oder seelischer Stress können die Reifung der Eizelle verzögern, so dass der Eisprung unter Umständen lange auf sich warten lässt. Die Folge ist ein deutlich verlängerter Zyklus.

Das ist nichts Ungewöhnliches. Eine regelmäßige Zykluslänge von 28 Tagen, die häufig als Norm angegeben wird, ist eher die Ausnahme als die Regel. 85% aller Zyklen schwanken zwischen 25 und 35 Tagen.

*Abbildung rechte 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 Seite 22).*



## 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, bei Frauen, die die Pille abgesetzt haben, bei Frauen nach der Geburt und in der Stillzeit und bei Frauen jenseits des 40. Lebensjahres.

Auch Essstörungen, extremer Leistungssport und Abmagerungskuren können zu dieser Zyklusveränderung führen.

Findet in einem Zyklus kein Eisprung statt, so bleibt die Temperaturerhöhung bei der Zyklusbeobachtung aus. Die Blutung kann trotzdem zum erwarteten Zeitpunkt auftreten, dauert aber oft länger als normalerweise.

## Zyklus mit verkürzter Gelbkörperphase

Die verkürzte Gelbkörperphase ist Ausdruck einer leichten Eierstockschwäche. Sie ist bei der Temperaturmessung als verkürzte Temperaturhochlage erkennbar. Solche Zyklen kommen gehäuft in der Pubertät und vor der Menopause vor. Sie können aber auch nach dem Absetzen der Pille und nach der Geburt beobachtet werden.

Ebenso wie Stressbedingungen die Eireifungsphase verlängern können, können sie auch die Gelbkörperphase verkürzen. Tritt dies nur gelegentlich auf, besteht kein Anlass zur Sorge. Bei Kinderwunschpaaren jedoch kann diese verkürzte Gelbkörperphase die Erklärung für die ausbleibende Schwangerschaft sein. Eine Hochlage, die weniger als 10 Tage beträgt, macht nämlich eine Schwangerschaft unmöglich, da die Gebärmutterschleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle nicht ausreichend vorbereitet werden kann.

## Zyklus mit einer Mittelblutung

Manche Frauen haben zur Zeit ihres Eisprungs eine leichte oder stärkere Zwischenblutung. In diesem Fall ist die Blutung Ausdruck von höchster Fruchtbarkeit und darf nicht mit der Periodenblutung verwechselt werden.

## Fruchtbarkeitswahrnehmung und Verhütung – die symptothermale Methode

Die symptothermale Methode basiert auf zwei Maßnahmen:

Temperaturmessung und Schleim- (oder Muttermund-)beobachtung. Mit ihrer Hilfe können Sie die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus in doppelter Kontrolle bestimmen.

Sie gehen dabei wie folgt vor:

### Die Temperaturmessung

- Sie messen die Temperatur in der Lernphase täglich, nachdem Sie mindestens eine Stunde geschlafen oder geruht haben und noch bevor Sie aufgestanden sind. Das Messergebnis notieren Sie auf einem dafür vorgesehenen Kurvenblatt.
- Mit einem analogen Thermometer beträgt die Messzeit im After drei Minuten, im Mund und in der Scheide fünf Minuten. Wird ein Digitalthermometer, das zwei Stellen hinter dem Komma aufweisen sollte, verwendet, verkürzt sich die Messzeit auf drei Minuten. Unter der Achsel sollte nicht gemessen werden, weil das zu ungenau ist. Alkohol- und Ohrthermometer sind für diese Verwendung nicht geeignet, weil sie nicht präzise genug messen.
- Weil die Körpertemperatur bereits im Laufe des Vormittags deutlich ansteigen kann, ist es wichtig, immer den Messzeitpunkt in dem Kurvenblatt zu notieren. Bei manchen Frauen wirkt sich eine spätere Messung von einer oder zwei Stunden kaum aus, andere reagieren dagegen sehr sensibel auf Messzeitveränderungen. Auch Schichtarbeit, Krankheiten, sehr kurze Nachtruhe oder eine Feier am Abend zuvor sollten im Kurvenblatt vermerkt werden, um nachträglich »Temperatúrausreißer« richtig interpretieren zu können.

- 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 ausgelassen, oder Sie legen sich noch einmal für eine 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.

### Das Auswerten der Temperaturkurve

Von der Menstruation bis zum Eisprung ist die Temperaturkurve um einige Zehntelgrade niedriger als in der Phase nach dem Eisprung. Dadurch können zwei Temperaturniveaus ermittelt werden, so dass es möglich ist, den Zeitpunkt des Eisprungs zu ermitteln.

### Die Grundregel

Um herauszufinden, wann der Temperaturanstieg beginnt, schauen Sie sich an, ob der am Morgen gemessene Wert höher liegt als die sechs vorangegangenen Messungen. Ist dies der Fall, ziehen Sie eine Bezugslinie durch den höchsten der sechs vorangegangenen Werte. Liegen auch die Messwerte an den nächsten beiden Tagen über dieser Bezugslinie, können Sie davon ausgehen, dass ein Eisprung vor dem Temperaturanstieg stattgefunden hat. Voraussetzung ist allerdings, dass der dritte Wert mindestens zwei Zehntelgrade höher als die Bezugslinie ist.

In Abbildung 1 auf Seite 13 ist der höchste der sechs niedrigen Werte der Wert Nummer 2. Durch diesen Wert wird die Bezugslinie gezogen.

### Die Temperatúrausnahmeregeln

- Bei manchen Frauen steigt die Temperaturkurve zwar an, aber der Anstieg beträgt nie mehr als einen oder eineinhalb Zehntelgrade. 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 diesem vierten Tag über der Bezugslinie liegen.

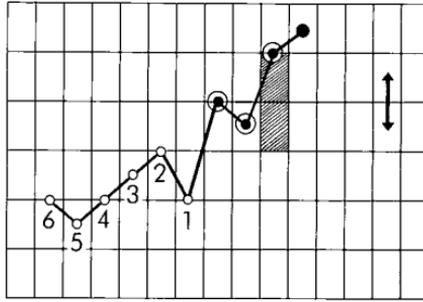


Abbildung 1: Grundregel zur  
Temperaturoauswertung

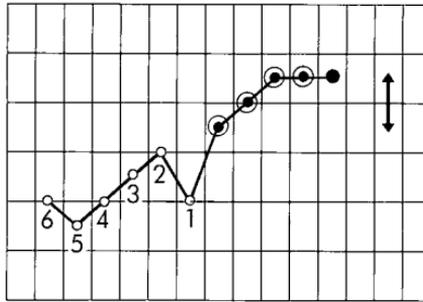


Abbildung 2: Ausnahmeregel zur  
Temperaturoauswertung

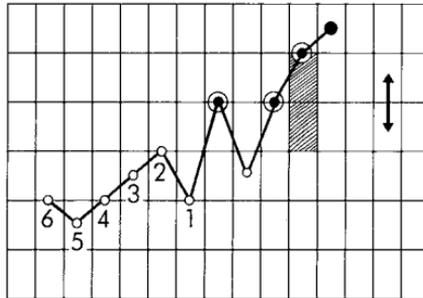


Abbildung 3: Ausnahmeregel zur  
Temperaturoauswertung

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

Die beiden Ausnahmeregeln dürfen nicht kombiniert werden.

## Die Schleimbeobachtung

Die Schleimbeobachtung erfordert ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper, da in der Lernphase täglich die Beschaffenheit des Zervixschleims mit den Fingern getestet werden muss.

Sobald nach der Menstruation ein feuchtes Gefühl in der Scheide wahrgenommen wird oder Schleim am Finger sichtbar ist, deutet dies auf den Beginn der fruchtbaren Tage hin. Die Farbe des Schleims ändert sich von milchig-gelblich hin zu einem durchsichtig-klaren Schleim, die Beschaffenheit von zäh-klebrig zu dünnflüssig-dehnbar. In der fruchtbarsten Zeit des Zyklus ist der Schleim durchsichtig, flüssig, klar und zwischen den Fingern dehnbar.

Der letzte Tag mit der individuell besten Schleimqualität wird als Höhepunkt des Schleimsymptoms bezeichnet. Folgen danach drei Tage mit einem weniger fruchtbaren oder gar keinem Schleim, ist die Schleimauswertung abgeschlossen.

Die Einnahme von schleimlösenden Mitteln, sexuelle Erregung, das Ejakulat oder die Nutzung von Gelen bei der Anwendung eines Diaphragmas können die Schleimbeobachtung erschweren.

Pilzinfektionen oder ständiger Ausfluss machen es manchen Frauen unmöglich, Schleimveränderungen zu beurteilen. Bei einigen Frauen wird nicht genug Schleim gebildet, um die beschriebenen Veränderungen wahrnehmen zu können. Diese

Frauen können alternativ auf die Muttermundbeobachtung zurückgreifen.



Schematische Darstellung  
der Muttermund-  
selbstuntersuchung

## Die Muttermundbeobachtung

Die Beobachtung des Muttermunds kann bei der symptothermalen Methode als Alternative zur Schleimbeobachtung genutzt werden. Auch sie muss bei der Auswertung mit der Temperaturkurve kombiniert werden.

Die Untersuchung ist im Liegen, in der Hocke oder mit einem hochgestellten Bein am einfachsten. Sie sollte sofort nach dem Ende der Blutung pro Tag einmal mit sauberen Fingern durchgeführt werden. Dabei kann die Frau feststellen, ob sich ihr Muttermund, also der Teil des Gebärmutterhalses, der in die Scheide hineinragt, im Laufe des Zyklus verändert.

Nach der Regelblutung fühlt sich der Muttermund fest an, vergleichbar dem Nasenknorpel, ist geschlossen und ragt tief in die Scheide hinein. In der fruchtbaren Zeit ist er weich, dem Ohrläppchen vergleichbar, leicht geöffnet und liegt höher in der Scheide.

Bei der täglichen Selbstuntersuchung lassen sich diese Veränderungen wahrnehmen und damit der Beginn der fruchtbaren Zeit festlegen.

Das Ende der fruchtbaren Zeit beginnt nach drei Tagen mit hartem, geschlossenem Muttermund in doppelter Kontrolle mit der Temperatúrauswertung.

Erst die Kombination von Temperaturmessung und Schleim- oder Muttermundbeobachtung macht die Empfängnisverhütung mit der symptomthermalen Methode sicher.

## Bestimmung der unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung

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, je nachdem, welche der beiden Beobachtungen zuletzt abgeschlossen wird. Abbildung 4 zeigt, wie das aussehen kann.

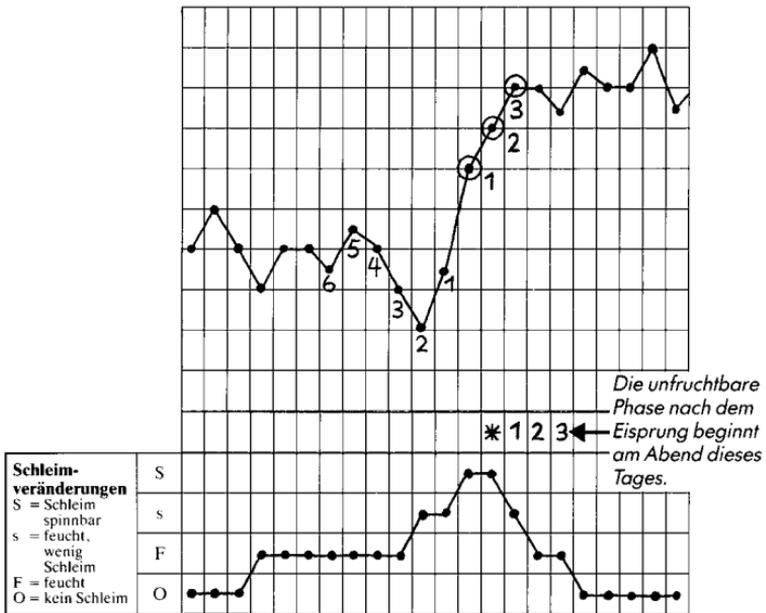


Abbildung 4: Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode. Es zählt immer das Körperzeichen, das zuletzt kommt.

## Bestimmung der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung

Als Beginn des Zyklus zählt der erste Tag der Menstruation. Wie Sie bereits wissen, tritt im Anschluss an die Menstruation früher oder später der Zervixschleim auf, der ein eindeutiges Zeichen für den Beginn der fruchtbaren Zeit ist.

Wenn Sie mit der symptothermalen Methode beginnen, müssen Sie im ersten Zyklus sämtliche Tage ab der Menstruation als fruchtbare Tage einstufen.

Im zweiten Zyklus dürfen Sie die ersten 5 Tage als unfruchtbar annehmen, wenn Sie eine Temperaturhochlage, also einen Eisprung, in Ihrem vorangegangenen aufgezeichneten Zyklus hatten. Diese 5-Tage-Regel gilt für die ersten 12 Anwendungszyklen, vorausgesetzt die erste höhere Messung liegt nach dem 12. Zyklustag.

Bei einer ersten höheren Messung am 12. Zyklustag oder früher, tritt sofort die »Minus-8-Regel« in Kraft ( $12-8=4$ ), so dass nur noch 4 oder weniger unfruchtbare Tage am Zyklusanfang bestehen bleiben.

Wer die unfruchtbare Zeitspanne vor dem Eisprung noch über die fünf Tage hinaus ausdehnen will und einen Menstruationskalender über mindestens 12 Zyklen geführt hat, kann sich der Minus-20-Regel bedienen. Dazu muss zunächst der kürzeste unter den vorangegangenen 12 Zyklen herausgefunden werden. Von diesem Zyklus können dann 20 Tage abgezogen werden. Ein Beispiel: Aus dem Menstruationskalender ergibt sich, dass der kürzeste Zyklus 29 Tage betrug. Sie können nun 20 Tage abziehen und von 9 unfruchtbaren Tagen am Zyklusanfang ausgehen.

Tritt allerdings Schleim bereits in der Phase auf, die nach dem Regelwerk noch als unfruchtbar gilt, so hat dieses Körperzeichen absoluten Vorrang und es muss sofort von Fruchtbarkeit ausgegangen werden.

## Die Temperaturmethode nach Döring

Diese Variante folgt der Regel »Den richtigen Temperaturanstieg erkennt man daran, dass er innerhalb von 48 Stunden oder weniger erfolgt, und dass die Temperaturen an drei aufeinanderfolgenden Tagen um mindestens zwei Zehntelgrad höher liegen als an den vorangegangenen sechs Tagen.«

Diese Regel kommt uns von der symptothenalen Methode her bekannt vor, ist aber deutlich strenger. Nur wenige Frauen haben den schnellen und eindeutigen Temperaturanstieg, der hier gefordert wird. Ist dies aber der Fall und liegt keine Fehlinterpretation des Temperaturanstiegs, hervorgerufen durch Krankheit, Urlaub, Stress oder andere Faktoren vor, so darf die Temperaturmethode als sichere Methode für die Ermittlung der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung angesehen werden.

## Die Schleimstrukturmethode nach Billings

Die Methode nach Billings nutzt die bereits bei der Schleimbeobachtung beschriebenen Veränderungen, um Aussagen über die fruchtbare Zeit zu treffen. Da aber der Hormonhaushalt in bestimmten Phasen, wie z.B. nach Absetzen der Pille, Schwankungen unterliegt, kann ein hochfruchtbarer Schleim wahrgenommen werden, ohne dass tatsächlich auch ein Eisprung folgt. Die fruchtbare Phase bleibt bestehen. Wenn nur der Schleim ohne die Temperatur beobachtet wird, sind hier Fehlinterpretationen möglich. Daher ist diese Methode allein, ohne die Temperaturbeobachtung, nicht zuverlässig.

## Verhütungssicherheit

Eine hohe Verhütungssicherheit ist eine der Hauptforderungen bei der Wahl der Verhütungsmethode. Auskunft darüber gibt uns der Pearl-Index (PI).

Er besagt, wie viele ungeplante Schwangerschaften entstehen, wenn 100 Frauen ein Jahr lang eine Verhütungsmethode anwenden.

Bei den Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung ist die Verhütungssicherheit im wesentlichen davon beeinflusst, welche Maßnahmen an den fruchtbaren Tagen ergriffen werden und wie konsequent die Methode angewendet wird. Daher sind Aussagen über die Sicherheit in absoluten Zahlen sehr schwierig. Mit zunehmender Erfahrung des Paares nimmt die Sicherheit der Methode zu.

	Pearl-Index
symptothermale Methode kombiniert mit Verzicht auf Geschlechtsverkehr an den fruchtbaren Tagen	0,4-1,8
symptothermale Methode kombiniert mit Barrieremethoden	0,6-2,0
Temperaturmethode nach Döring	0,7-3,0
Billingsmethode oder Schleimstrukturmethode	5-15
Kalender-Methode (»Knaus-Ogino«)	9-40

Die erstgenannte Zahl trifft jeweils eine Aussage über die Methodensicherheit, die zweite Zahl gibt Auskunft über die Gebrauchssicherheit. Zur Feststellung der Methodensicherheit werden nur die Schwangerschaften berücksichtigt, die trotz korrekter Anwendung der jeweiligen Verhütungsmethode aufgetreten sind.

Zum Vergleich: der Pearl-Index der Pille beträgt 0,1-0,9 bei korrekter Anwendung.

## Fruchtbarkeitswahrnehmung und Schwangerschaftswunsch

Nicht jeder Tag im Zyklus ist fruchtbar, wie Sie bereits in dieser Broschüre lesen konnten. Aber auch nicht jeder fruchtbare Tag hat die gleiche Chance auf die Entstehung einer Schwangerschaft. Von großer Bedeutung ist die Beschaffenheit des Schleims. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass das Vorhandensein von hochfruchtbarem Schleim, also glasig, dünnflüssig und fadenziehend, wichtiger für die Möglichkeit einer Empfängnis ist, als der Zeitabstand zum Eisprung. Spermien können bis zu sieben Tagen bei optimalen Bedingungen im Gebärmutterhals überleben, um die Eizelle in dem engen Zeitfenster von 12-18 Stunden nach dem Eisprung zu befruchten.

Das bedeutet, dass die fruchtbarste Zeit von hochfruchtbarem Schleim gekennzeichnet ist und ihr Ende mit dem Auftreten des Temperaturanstiegs findet. Oder anders formuliert, 1-2 Tage vor dem Eisprung ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden am höchsten. Das heißt aber keineswegs, dass Sie bei Berücksichtigung dieses Wissens sofort schwanger werden. Die maximale Wahrscheinlichkeit, in einem Zyklus mit Verkehr an jedem fruchtbaren Tag auch tatsächlich schwanger zu werden, liegt bei ca. 30%. Lassen Sie sich also etwas Zeit. Nach sechs Zyklen sind ungefähr 80% aller Paare schwanger, die in der hochfruchtbaren Zeit Verkehr hatten.

Die Zyklusaufzeichnungen haben auch eine diagnostische Aussagekraft, wenn Sie verlängerte Zyklen mit Follikelreifungsstörungen oder verkürzte Zyklen mit Gelbkörperschwäche erkennen können.

Haben Sie in Ihrem Zyklusblatt eine Temperaturhochlage, die länger als 18 Tage anhält, dann bedeutet das, dass eine Schwangerschaft eingetreten ist.

## 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 sympto-thermalen Methode. Angeboten werden:

### Temperaturcomputer

Dies sind Präzisionsthermometer, die an einen programmierten Kleincomputer angeschlossen sind. Bei manchen Computern besteht die Möglichkeit, zusätzlich beobachtete Daten einzugeben, die in die Auswertung einfließen, wie die Beschaffenheit des Zervikalschleims und Hormonwerte, die im Urin mittels Teststreifen gemessen werden.

### Hormoncomputer

Bei diesem Computer werden Hormonwerte mittels Urinstreifen bestimmt, um Aussagen über die Fruchtbarkeit zu treffen.

### PC Programme für die sympto-thermale Methode

Entsprechende Anwendungen gibt es auch als Online-Dienste; teilweise werden sie gebührenpflichtig angeboten.

### Minimikroskope

Die Mikroskope zeigen die zyklusabhängige Veränderung des Kristallisationsmusters im Zervikalschleim und im Speichel.  
Nur geeignet für Kinderwunschaare!

Die technischen Hilfsmittel können ergänzend eingesetzt werden, um die fruchtbaren Tage leichter bestimmen zu können. Sie sind für sich allein genommen jedoch keine Verhütungsmethode.

## Schlusswort

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die Körperzeichen im Zusammenhang mit der weiblichen Fruchtbarkeit. Wer die symptothermale Methode erfolgreich anwenden will, braucht etwas Übung. Paare sollten eine Lernphase von etwa 3 Monatszyklen einplanen.

Wenn Sie eine dieser Methoden für sich ansprechend finden und anwenden möchten, so finden Sie hier Internetadressen, die Ihnen weitere Informationen und Ansprechpartner bieten.

## Internetadressen, die weiterhelfen können

### Informationen zur Methodik der NFP

[www.uni-duesseldorf.de/NFP/nfpkurs.pdf](http://www.uni-duesseldorf.de/NFP/nfpkurs.pdf)

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

[www.zyklus-wissen.de](http://www.zyklus-wissen.de)

### Zyklusblätter

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de) (Kategorie: Die Methode)

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) (Suchbegriff: Kurvenblatt)

### Auswertungshilfen der NFP

[www.mynfp.de](http://www.mynfp.de)

### Foren der Anwenderrinnen

[www.nfp-forum.de](http://www.nfp-forum.de)

[www.nfp-talk.de](http://www.nfp-talk.de)

### Beratungsmöglichkeiten

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

[www.iner.org](http://www.iner.org)

### NFP und Kinderwunsch

[www.meinkinderwunsch.de/FruKiWuInt.pdf](http://www.meinkinderwunsch.de/FruKiWuInt.pdf)

### Forschung

[www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de](http://www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de)

### Zykluscomputer

[www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de](http://www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de) (Kategorie: Technologien)  
[www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de) (Suchbegriff: Zykluscomputer)

## Buchempfehlungen

### Natürlich und sicher

S. Baur, P. Frank-Hermann, E. Raith-Paula  
Leitfaden  
Stuttgart, 2005

In diesem Buch finden Sie das Regelwerk der symptothermalen Methode gut verständlich beschrieben. Es kann jeder Anfängerin empfohlen werden.

### Natürlich und sicher

S. Baur, P. Frank-Hermann, E. Raith-Paula, und U. Sottong  
Arbeitsheft  
Stuttgart, 2008

Dieses Heft enthält Übungszyklen, die nach dem Erlernen der Methode mit Selbstkontrolle gelöst werden können.

### Natürliche Familienplanung heute

E. Raith, P. Frank, G. Freundl (Hrsg.)  
Berlin, 2008

### Kinderwunsch

Neue Wege zum Wunschkind  
G. Freundl, Ch. Gnoth, P. Frank-Hermann  
München, 2001

## 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, 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.



## Ihre Meinung zählt

### Liebe Leserin, lieber Leser,

**pro familia** möchte zuverlässig und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots. Deshalb möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie zufrieden Sie mit der Broschüre »Körperzeichen« waren.

Ihr Alter: \_\_\_\_\_

Ihr Geschlecht

weiblich  männlich

### Wo haben Sie die Broschüre erhalten?

- pro familia Beratungsstelle  
 andere Beratungseinrichtung  
 Arztpraxis / Apotheke  
 Schule  
 Privatperson  
 andere \_\_\_\_\_

Welche Informationen haben Sie vermisst?

Sonstige Anregungen / Anmerkungen

### Fühlen Sie sich nach Lektüre der

Broschüre umfassend informiert?

ja  nein  weiß nicht

Bitte ausfüllen, ausschneiden und schicken an:

War der Text der Broschüre verständlich?

sehr gut  gut  zufriedenstellend  
 unzureichend

**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt am Main

oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

**Vielen Dank!**





Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte  
freimachen

**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

D-60596 Frankfurt am Main



## 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.: 0 69 / 63 90 02 erhalten. Die mit \* gekennzeichneten Titel können Sie auch im Internet unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) als PDF-Datei downloaden.

### Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel\*
- Das Frauenkondom\*
- Das Kondom\*
- Die Pille\*
- Die Portiokappe
- Die Spirale\*
- Hormonale Langzeitverhütung\*
- »Pille danach« und »Spirale danach«\*
- Sterilisation\*
- Vaginalring\*
- Verhütungspflaster\*

### Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion\*
- Menstruation\*
- Körperzeichen weisen den Weg\*
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft\*
- Sexualität und körperliche Behinderung\*
- Sexualität und geistige Behinderung\*
- Sexuell übertragbare Krankheiten\*
- Schwangerschaftsabbruch\*

### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre\*
- Wenn Probleme auftauchen...\*

### Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung\*
- Unerfüllter Kinderwunsch\*

### Informationsmaterialien für Jugendliche

- Deine Sexualität – deine Rechte\*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach\*
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt\*
- Mädchen, Junge. Junge, Mädchen\*

### 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 Französisch\*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch, Serbokroatisch, Spanisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\* und Türkisch\*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\*, Russisch\* und Türkisch\*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch\* und Türkisch\*)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch\*, Polnisch-Deutsch\*, Englisch-Deutsch\*, Kroatisch-Deutsch\*, Russisch-Deutsch\* und Türkisch-Deutsch\*)

## pro familia Landesverbände

### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
☎ 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
☎ 0 89 / 29 08 40-46  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

Kalkkreuthstraße 4  
10777 Berlin  
☎ 0 30 / 2 13 90 20  
lv.berlin@profamilia.de

### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 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

Seewartenstraße 10  
20359 Hamburg  
☎ 0 40 / 3 09 97 49-30  
lv.hamburg@profamilia.de

### Hessen

Palmengartenstraße 14  
60325 Frankfurt/Main  
☎ 0 69 / 44 70 61  
lv.hessen@profamilia.de

### Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6-7  
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  
☎ 0 61 31 / 23 63 50 /54  
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

### Saarland

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

### Sachsen

Weststraße 49  
09112 Chemnitz  
☎ 03 71 / 3 55 67 90  
lv.sachsen@profamilia.de

### Sachsen-Anhalt

Zinkgartenstraße 14  
06108 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

Erfurter Straße 28  
99423 Weimar  
☎ 0 36 43 / 77 03 03  
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.