

**Natürliche Familienplanung  
Verhütung und Kinderwunsch**

**Ein Ratgeber für Frauen und Männer**

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Wenn Sie ein Kind wollen

**1**

Wenn Sie noch kein Kind wollen

**2**

Wo es auf Zehntelgrade ankommt

**3**

Die Temperatur-Methode kann noch mehr

**4**

Ein Fall für zwei: Empfängnisregelung in der Partnerschaft

**5**

Natürliche Methoden – sind sie auch sicher?

**6**

Schon in der Antike wurde verhütet

**7**

Impressum

Natürliche Familienplanung (NFP) bedeutet in der westlichen Gesellschaft, dass Frauen selbstbestimmt leben und sich frei entscheiden können, ob und wann sie schwanger werden wollen. Ohne Chemie, ohne Eingriffe in den natürlichen Zyklus, ohne Furcht vor sozialer Ausgrenzung. Einige Generationen vor uns war das noch keineswegs selbstverständlich.

Indem Frauen beobachten, was während eines Zyklus mit ihnen und in ihnen vorgeht, gewinnen sie eine neue und kostbare Freiheit. Je länger sie das Wechselspiel zwischen fruchtbaren und unfruchtbaren Phasen beobachten, desto besser können sie mitspielen und in ihrem Sinne eingreifen. Und sie leben nicht gegen die Natur, sie leben im Einklang mit ihr.

Ganz anders das Leben mit der Pille. Sie wurde als sexuelle Befreiung der Frau gefeiert und in der Tat ist sie bei der Empfängnisverhütung unübertroffen. Doch viele Frauen sehen auch die Nachteile, die mit dem Eingriff in ihren hormonellen Haushalt einhergehen. Sie kommen deshalb immer häufiger zu der Erkenntnis, dass die Möglichkeiten, eine Schwangerschaft zu vermeiden oder ein Kind zu bekommen, in ihnen selbst liegen. Sie lernen NFP und lernen sich dabei immer besser kennen.

Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf dem Ratgeber „Natürliche Familienplanung“, der seit 1999 als Buch vorliegt. Der Autor Rainer Uebe ist der Begründer und Inhaber von Uebe Medical GmbH und hat mit der Entwicklung elektronischer Messverfahren und Instrumente zur Temperatur-Messung einen wesentlichen Beitrag zur Akzeptanz der Natürlichen Familienplanung geleistet.

# 1 | Wenn Sie ein Kind wollen

## Erste Adresse Frauenarzt

Jede Frau kommt irgendwann zu dem Punkt, wo sie Kinder bekommen möchte. So will es die Natur. Und die Natur hat es in den meisten Fällen so eingerichtet, dass es mit dem Kinderwunsch auch klappt. Wenn es mal nicht so läuft, kann das viele Ursachen haben. In solchen Fällen sind Frauenärzte die erste Adresse, die aufgesucht werden sollte. Sie können feststellen, ob bei ihr und bei ihm alles in Ordnung ist – d.h. ob die biologischen Voraussetzungen stimmen. Sie können beraten, was Paare mit Kinderwunsch beachten sollten, um die Chance zu erhöhen, dass es mit dem Nachwuchs endlich klappt.

Je mehr Informationen die Frauenärzte bekommen, desto besser und gezielter können sie beraten. Wertvolle Informationen geben die Aufzeichnungen des weiblichen Zyklus. Aus ihnen lässt sich ablesen, wie lange ein Zyklus dauert, wann der Eisprung erfolgt ist und wann die fruchtbaren und die unfruchtbaren Phasen der Frau sind. Und damit, wann die Chance für das Paar am besten sind, ein Kind zu zeugen.

Das alles lässt sich aus simpler Temperaturmessung herauslesen? Wenn sie systematisch und mit der nötigen Sorgfalt durchgeführt wird, bietet die Temperatur-Methode dem Frauenarzt und Ihnen viele wichtige Erkenntnisse.

Sollte der ersehnte Kinderwunsch längere Zeit ausbleiben, so gibt oft schon ein vergleichender Blick auf die monatlichen Temperatur-Aufzeichnungen Aufschluss über bestimmte Auffälligkeiten und Zyklusabweichungen, die sich aus dem individuellen Menstruationsverlauf ergeben.

Es kann durchaus sein, dass sich aus dem Kurvenbild Anhaltspunkte dafür ergeben, warum bisher keine Schwangerschaft eingetreten ist und was die betreffende Frau möglicherweise selbst dagegen tun kann. Ein mögliches Mittel ist es, die körperliche und/oder seelische Stressbelastung zu mindern. Ob dies gelingt, ist oft aus den Kurvenverläufen zu erkennen.

## Was Zehntelgrade Ihnen sagen

Die Temperatur Ihres Körpers, direkt nach dem Aufwachen gemessen, ist die wichtigste Voraussetzung für die sogenannte Temperatur-Methode, mit der innerhalb eines Zyklus die verschiedenen Phasen ermittelt werden:

1. die unfruchtbare Phase vor dem Eisprung
  2. die fruchtbare Phase mit dem Eisprung
  3. die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung
- Die Eisprungphase wird durch das Ansteigen der Körpertemperatur angezeigt.
  - Die Körpertemperatur bewegt sich bis zu Beginn des Eisprungs auf einem niedrigen Temperaturniveau und steigt innerhalb von maximal 48 Stunden nach dem Eisprung um etwa 0,2-0,5 °C an.
  - Diese sogenannte Temperaturhochlage bleibt dann bis kurz vor dem Eintreten der nächsten Menstruation bestehen.
  - Einige Tage vor dem Temperaturanstieg ist die Chance, ein Kind zu zeugen, besonders hoch.

## So entsteht neues Leben

Während die Eierstöcke der Frau normalerweise jeden Monat nur ein befruchtungsfähiges Ei ausstoßen, produzieren die Geschlechtsorgane von zeugungsfähigen Männern dauernd große Mengen von reifen, beweglichen Spermien. Das Ejakulat, das während eines einzigen Orgasmus ausgestoßen wird, enthält normalerweise 200-700 Millionen Spermien. Dennoch gelingt es nur wenigen der beweglichsten und gutgeformten Samenfäden, ihr Ziel, die wartende Eizelle zu erreichen. Während die Eizelle nur eine Lebensdauer von höchstens 18 Stunden hat, bleiben die Samenfäden durchschnittlich 2-5 Tage befruchtungsfähig.

Je nach Form und individueller Geschwindigkeit gelingt es einem Spermium nach dem Orgasmus den Eileiter in 30-45 Minuten zu erreichen.

Die meisten Spermien bleiben allerdings schon vorher im Gebärmutterhals und in den Schlieren des Zervixschleims stecken.

Beim Vormarsch der Samenfäden erfüllt der weibliche, verflüssigte Zervixschleim eine Doppelfunktion. Während er mit seinen hochwertigen Bestandteilen aus Eiweiß, Zucker und anderen Nährstoffen dafür sorgt, dass die Energie der beweglichen Spermien erhalten bleibt, wirkt er auf die schlecht ausgebildeten, schwachen Samenfäden eher lähmend; sie kommen um, bevor sie ihr Ziel erreichen können. Doch auch von den kräftigen und gut modellierten Spermien gelingt es nur wenigen, bis in die Eileiter vorzudringen und dort bis zu zwei, drei Tage auf die Eizelle zu warten.

Jedes dieser Spermien versucht dann, die Eihülle zu durchdringen. Sobald dies einem gelungen ist, schließt sich die Eihülle sofort wieder hinter ihm, er wird „verschluckt“. Die beiden Zellkerne aus Samen und Ei verbinden sich, die Befruchtung hat stattgefunden.

## **2 | Wenn Sie noch kein Kind wollen Sie sind nur wenige Tage empfängnisbereit**

Ihr Regelmonat (Zyklus) beginnt mit dem 1. Tag Ihrer Regelblutung (Menstruation) und endet am letzten Tag vor der nächsten Blutung.

In einem Zyklus sind nur wenige Tage fruchtbar und die Mehrzahl der Zyklustage sind unfruchtbar. Die Erkenntnisse der Temperaturforschung erlauben die Eingrenzung der fruchtbaren Tage und die Bestimmung der unfruchtbaren Tage mit einer derartigen Genauigkeit, dass bei gewissenhafter Anwendung der Temperatur-Methode eine Empfängnis mit großer Sicherheit vermieden werden kann.

Der Zyklusverlauf lässt sich in drei Phasen einteilen, in die unfruchtbare Phase vor dem Eisprung, in die fruchtbare Phase mit dem Eisprung und in die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung. Mit diesem Wissen können Sie eine Empfängnis verhüten, wenn Sie mit Hilfe der Temperatur-Methode diese Phasen über einen längeren Zeitraum aufzeichnen.

Wenn Sie Tag für Tag Ihre Messungen vornehmen und die Messwerte in einem speziellen Kurvenblatt, das in jeder Apotheke erhältlich ist, eintragen, wird Ihnen bald eine Besonderheit auffallen. Die Temperaturkurve, die sich dabei ergibt, hat in der Mitte des Zyklus ein geringes Absinken und unmittelbar darauf einen steilen Anstieg von einigen Zehntelgraden. Diese mit jedem Zyklus rhythmisch wiederkehrenden Temperaturschwankungen zeigen den Zeitraum des Eisprungs an.

### **Wie Sie die Temperaturmethode zur Empfängnisverhütung nutzen**

Für die Anwendung der Temperaturmethode zur Empfängnisverhütung sind einige wichtige Regeln zu beachten:

- Es ist wichtig, dass Sie die Temperatur morgens gleich nach dem Aufwachen messen, denn diese frühe Aufwachtemperatur, auch Basaltemperatur genannt, ist noch unverfälscht von äußeren Einflüssen.

- Sie sollten bei den folgenden Messungen von der ersten Uhrzeit des Messens höchstens 1,5 Stunden nach vorne oder hinten abweichen. Das ergibt ein Zeitfenster von 3 Stunden.
- Beachten Sie, dass der Regelmonat (Zyklus) mit dem 1. Tag der Regelblutung beginnt. Fangen Sie deshalb mit den Messungen am 1. Tag ihrer Regelblutung an, und zwar vor dem ersten Kaffee, der ersten Zigarette, den ersten Aktivitäten.
- Entscheiden Sie sich für ein bestimmtes Thermometer und messen Sie im laufenden Zyklus nur mit diesem. Selbst geeichte Thermometer im Vergleich untereinander weisen geringfügige Abweichungen in den Messwerten auf.
- Legen Sie einen bestimmten Messort (rektal – Enddarm, vaginal – Scheide, oral – Mund) fest, den Sie während eines Zyklus unbedingt beibehalten sollten.
- Tragen Sie die gemessenen Werte in eine Tabelle ein.

2

### **Was sonst noch in das Kurvenblatt gehört**

Richtiger Temperaturanstieg

Der Temperaturanstieg ist eine Begleiterscheinung des Eisprungs. Er kann bereits kurz nach dem Eisprung registriert werden und stabilisiert sich dann während der folgenden Tage. An drei aufeinanderfolgenden Tagen nach dem Eisprung bleibt die Temperatur um mindestens 0,2 °C höher als an den vorangegangenen sechs Tagen. Nach Professor Dr. Döring zeigt der erste dieser drei Tage mit erhöhter Temperatur den „richtigen“ Temperaturanstieg an.

Wollen Sie nun für den nächsten Zyklus den voraussichtlichen Beginn der fruchtbaren Phase festlegen, müssen Sie dafür die Werte aus mindestens 6 aufeinanderfolgenden Zyklen vorliegen haben. Von dem frühesten ermittelten Temperaturanstiegstag aus rechnen Sie mindestens 7 Tage zurück. Ab diesem Tag wird die fruchtbare Phase gerechnet.

Was Ihnen vielleicht auf den ersten Blick etwas umständlich oder mühsam erscheinen mag, erweist sich in der praktischen Anwendung als überaus einfach und wird schnell zur Routine. Der Zeitaufwand für die Messung der Aufwachtemperatur beträgt ca. zwei bis fünf Minuten. Haben Sie erst einmal den Rhythmus ihres Körpers kennengelernt, brauchen Sie die morgendlichen Messungen erst ab dem 5. Tag nach Einsetzen der Regel zu beginnen. Die Messungen beenden Sie dann etwa 3 bis 4 Tage nach dem Temperaturanstieg, denn danach beginnt wieder Ihre unfruchtbare Zeit.

## Äußere Einflüsse

Es ist bekannt, dass äußere Einflüsse und orale Einnahmen (Alkohol, Schlafmittel, Psychopharmaka), ein Übermaß an Kummer oder Freude, Stress, Erkältungen, Klimaschwankungen und Zeitverschiebungen Einfluss auf die Aufwachtemperatur haben können. Diese Besonderheiten im Alltag sollten Sie daher auf dem Kurvenblatt vermerken. Dies bedeutet jedoch nicht, dass diese Einflüsse die Temperatur-Methode außer Kraft setzen. Wohl können sie aber die Vergleichbarkeit der Messwerte beeinträchtigen und sollten von Ihnen bedacht werden.

Sie müssen für sich selbst herausfinden, wie Ihr Körper und seine Temperatur im Einzelnen reagiert. Ein Wissen, das noch jede Anhängerin erlernt hat und das ihr ein neues Bewusstsein für ihren Körper und die Natur eröffnet.

Ein Umsteigen von einer anderen Verhütungsmethode auf die Temperatur-Methode können Sie problemlos ausprobieren. Sollten Sie unsicher sein oder Fragen haben, stehen in zahlreichen NFP-Beratungsstellen erfahrene Frauen und Männer mit Rat und Wissen zur Verfügung.

### **3 | Wo es auf Zehntelgrade ankommt** **Regelkreise der Natur**

Sie sollten die zeitweilige Disziplinierung durch die Temperatur-Methode nicht isoliert betrachten, sondern immer im Zusammenhang mit der selbstgewählten Zielsetzung. Geht es um Verhütung, ist sie im Zusammenhang mit den möglichen Gefährdungen durch mechanische, chemische und hormonelle Verhütungsmittel zu sehen. Im Übrigen gilt dabei die Temperatur-Methode medizinisch unbestritten als sehr sicher. Geht es um Kinderwunsch, zeigt die Temperatur-Methode zuverlässig die günstigste Zeugungsphase an und sie ist häufig unersetzlich für den Arzt als Ratgeber.

**3**

In der Natur können wir viele wiederkehrende Kreisläufe beobachten, Ebbe und Flut, Werden und Vergehen, Sonne und Mond, Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Auch im menschlichen Organismus spielen sich viele Funktionen im Sinne von Regelkreisen ab. Entsteht ein Energiemangel im Körper, werden über das Hungerzentrum im Gehirn Hungergefühle signalisiert. Nach der Nahrungsaufnahme meldet das Gehirn Sättigung. Ein ganz selbstverständlicher, immer wiederkehrender Vorgang, der sich von der Geburt bis zum Tode nicht ändert. Steigt der Flüssigkeitsbedarf, bekommt man Durst; sind die Kräfte erschöpft, wird man müde; sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, muss man gähnen. Naht der Eisprung, verändern sich Körpertemperatur, Schleimsekrete und der Muttermund – gesteuert von hormonellen Regelprozessen. Das Wissen um diesen zyklischen Regelkreis ist einfach zu erlernen, denn seine Signale sind messbar, fühlbar und kontrollierbar.

Mit dem Wissen um den Ablauf Ihres eigenen zyklischen Regelkreises haben Sie auch das Wissen zur sicheren Fruchtbarkeitskontrolle und Familienplanung mit der Natur und nicht gegen die Natur. Je nachdem mit welchem Ziel Sie Ihr Wissen um Körpertemperatur und Schleimstruktur einsetzen, können Sie eine Schwangerschaft herbeiführen oder verhüten. Sie können eine positivere Einstellung zu ihrem Körper gewinnen, da Sie ihn kennenlernen und besser verstehen können. Bei vielen Frauen führt das zu mehr Selbstbewusstsein und neuem Selbstwertgefühl.

## Wie Sie die fruchtbaren Tage bestimmen

Zur Auseinandersetzung mit Ihrer Fruchtbarkeit kann die Temperaturmethode wertvolle Hinweise geben. Um Ihre Schwangerschaft gezielt planen zu können, müssen Sie zunächst einmal den Zeitpunkt des Eisprungs kennen. Die hochfruchtbare Phase um den Eisprung herum können Sie mit Hilfe der sympto-thermalen Methode recht präzise eingrenzen. Bei dieser Kombinationsmethode kann ergänzend zur Temperaturmessung der Nachweis des Eisprunghormons LH herangezogen werden. Die dafür vorgesehenen Teststreifen gibt es in der Apotheke. Sie sind bequem anwendbar und sehr zuverlässig. Ist das LH-Hormon im Urin nachgewiesen, dann wissen Sie sicher, dass der Eisprung bevorsteht.

## Temperaturschwankungen als Zeigerfunktion

Dreh- und Angelpunkt der Temperatur-Methode ist der „Eisprung“ (Ovulation). Die Methode basiert auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen von den natürlichen, hormonbedingten Temperaturschwankungen während des Menstruationszyklus. Auch bei verkürzten oder verlängerten Zyklusintervallen gelingt es mit Hilfe der Aufwachtemperatur (Basaltemperatur) den Termin des Eisprungs mit einer Genauigkeit von +/- 1 bis 2 Tagen zu bestimmen. Denn die Aufwachtemperatur steigt 1 bis 2 Tage nach dem Eisprung um 0,2 °C bis 0,5 °C an. Die erhöhte Aufwachtemperatur bleibt bis zur nächsten Regelblutung auf erhöhtem Niveau und sinkt dann wieder ab. Ein immer wiederkehrender Vorgang, der mit einer Endloskette zu vergleichen ist, in der der erste Tag einer Regel als Schnittstelle, da äußerlich erkennbar, festgelegt ist.

Sie können Ihre Fruchtbarkeit mit Hilfe der Temperatur-Messungen kontrollieren und Ihr Sexualleben danach ausrichten. Das muss sicher nicht mit Abstinenz und strikten Regeln in der Partnerschaft einhergehen, sondern kann zu einer großen Vertrautheit mit Ihrem Körper und in Ihrer Partnerschaft führen.

## Wie kommt es zum Eisprung

Während eines Zyklus ist es immer nur ein Ei, das vom Eierstock freigegeben wird. Das bedeutet, im Jahr kommt es bei den meisten Frauen auf durchschnittlich 13 Eisprünge und Zyklen. Dafür sind im weiblichen Körper schon bei der Geburt 300.000 bis 400.000 Eizellen ausgebildet, die sich in der Entwicklung zur Frau zu reifen Eizellen entwickeln.

Das Ei selbst – übrigens die größte Zelle im menschlichen Körper – ist mit einem Durchmesser von weniger als Einfünttel Millimeter etwa so groß, wie eine Nadelspitze und kann mit bloßem Auge gerade noch gesehen werden. Umhüllt ist das Ei von einer einfachen Zellschicht, Follikel genannt. Vom Follikel umhüllt, genährt und geschützt, ruht das Ei und wartet auf einen hormonellen Impuls, der es zum Wachstum anregt.

3

Gleichzeitig kommt es zu einem ansteigenden Östrogenspiegel im Blut, welcher die Vorbereitung der Gebärmutterschleimhaut für die Aufnahme der Eizelle, die Öffnung des Muttermunds und eine vermehrte Schleimbildung im Halsteil der Gebärmutter (Zervix) zur Folge hat.

Erst jetzt, in ausgereiftem Zustand, kann der Follikel- oder auch Eisprung erfolgen. Allerdings muss dafür auch das Zwischenhirn das O.K. geben, indem es den hormonellen Anstoß gibt. Es wird das Hormon LH produziert und ausgeschüttet, etwa 24 Stunden vor dem Eisprung. Diese Ausschüttung wird von den Medizinern LH-Peak genannt. Ohne den entscheidenden LH-Peak bleibt der Eisprung aus, selbst dann, wenn die Eizelle optimal ausgereift ist.

Die Sensibilität des hormonellen Auf und Ab wird deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass ein Eisprung häufig dann nicht erfolgt, wenn körperliche, seelische oder umweltbedingte Stressfaktoren gegen eine Schwangerschaft sprechen. Daraus erklärt sich auch die Tatsache, dass in Kriegszeiten, beim Hochleistungssport, unter Stress und in extrem belastenden Konfliktsituationen die Fruchtbarkeit reduziert ist und sogar die Menstruation mitunter

gänzlich ausbleibt.

Ist der LH-Peak jedoch erfolgt, erfolgt auch der Eisprung. Die Follikelhülle platzt auf und schwemmt das Ei mit einer winzigen Flüssigkeitsmenge in den Eileiter hinein.

Auch ein weiteres Hormon spielt eine wichtige Rolle, das Gelbkörperhormon Progesteron. Es sorgt dafür, dass die Gebärmuttermuskulatur beruhigt ist und aufnahmebereit für eine ankommende Eizelle. Außerdem verdickt es den Zervixschleim wieder, damit die Muttermundöffnung in den unfruchtbaren Tagen abgedichtet ist und sorgt dafür, dass es pro Zyklus nur zu einem Eisprung kommt.

Durch Einwirkung des Progesterons wird die Körpertemperatur in der Eisprungphase um wenige Zehntelgrade angehoben, um bis zur einsetzenden Regelblutung in dieser Hochlage zu verbleiben.

Die Zyklusphase nach dem Eisprung dauert zwischen 12 und 16 Tagen, danach fällt die Temperatur wieder. Wenn sich keine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, wird die Gebärmutterschleimhaut mit der nächsten Regelblutung ausgeschwemmt. Auch die im Blut nachweisbare Menge des Progesterons und des Östrogens gehen zurück.

Dies ist ein naturgegebener Kreislauf, der mit der Präzision eines Uhrwerks abläuft, wenn er auch nicht unbeeinflusst von äußeren Faktoren bleibt. Mit der Temperatur-Methode können Sie sich das Wissen um diesen Kreislauf zu Nutzen machen.

## Messen und Auswerten

Geht es um Verhütung oder Herbeiführung einer gewollten Schwangerschaft – die Anwendung und Auswertung der Temperatur-Methode bleibt stets die Gleiche.

Zusammenfassung der wichtigen Fakten:

- Mit dem ersten Tag der Menstruation ist Ihr Zyklusbeginn bestimmt.
- Mit der Temperatur-Methode können Sie präzise die Phasen zwischen zwei Regelblutungen festlegen.
- Die unfruchtbare Phase vor dem Eisprung, die fruchtbare Phase mit dem typischen Temperaturanstieg sowie die unfruchtbare Phase nach dem Eisprungs ist für Sie anhand der Methode gut einzuschätzen.
- Der letzte Zyklustag ist der Tag vor Beginn der nächsten Regelblutung.

3

Die gemessenen Temperaturwerte müssen Sie in ein Kurvenblatt eintragen. Anhand der sich ergebenden Temperaturkurve sind die empfängnisbereiten und empfängnisfreien Tage zu erkennen. Mit der strengen Form der Temperatur-Methode (kein ungeschützter Geschlechtsverkehr am Zyklusanfang) können Sie fast dieselbe Zuverlässigkeit wie mit Einnahme der Pille erreichen. Und auch die erweiterte Form der Temperatur-Methode ist noch ebenso zuverlässig wie mechanische oder chemische Verhütungsmittel. Hierbei kann sexueller Verkehr auch in der Zeit ab Regelbeginn bis etwa 7 Tage vor dem zu erwartenden Temperaturanstieg genossen werden.

Durch Ermittlung Ihres Eisprungtermins über mehrere Zyklen hinweg kann ein gutes Bild gewonnen werden, wann und wie lange Ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Phasen in der Regel zu erwarten sind. Je länger Sie die Temperatur-Methode anwenden, desto klarer werden Ihnen die Vorgänge in Ihrem Körper.

## Messung

Grundsätzlich kann zwischen drei verschiedenen Messstellen gewählt werden, nämlich der Messung im Enddarm (After), auch rektal genannt, in der Scheide, vaginal genannt, oder im Mund, unter der Zunge am Zungenbändchen, oral genannt. Von Messungen in der Achselhöhle wird abgeraten, weil sie wegen der großen Fehlermöglichkeiten nicht zuverlässig genug ist.

Die einmal gewählte Messstelle sollten Sie innerhalb eines Zyklus nicht wechseln, da die Körpertemperatur sich, bedingt durch den unterschiedlichen Durchblutungsgrad, an den verschiedenen Messorten geringfügig unterscheidet.

Außerdem sollten Sie innerhalb eines Zyklus stets das gleiche Thermometer verwenden, da auch baugleiche Thermometertypen geringfügigen Schwankungen unterliegen können. Ist ein Wechsel während eines Zyklus erforderlich, sollten Sie diesen unbedingt im Kurvenblatt festhalten.

## Eintragung

Am ersten Tag der Menstruation beginnen Sie mit den Eintragungen. Sie messen Morgens vor dem Aufstehen, möglichst um etwa die gleiche Uhrzeit. Die Zeit sollte sich höchstens um 1,5 Stunden zur Uhrzeit der ersten Messung nach vorne oder hinten verschieben. Damit haben Sie ein Zeitfenster von 3 Stunden, in dem gemessen werden kann. Jede Tätigkeit, wie Essen, Trinken, Aufstehen, Telefonieren, Rauchen etc. kann die Aufwachttemperatur beeinflussen und sollte unbedingt vermieden werden.

Bei nicht ausreichender Schlafpause von mindestens 5 bis 6 Stunden sollten Sie entweder die Messung ausfallen lassen oder den gefundenen Messwert besonders im Kurvenblatt markieren. Wurde die Nachtruhe, etwa durch mehrmalige Toilettengänge oder weil das Baby weinte, gestört, sollten Sie vor dem Messen wieder etwa 1 Stunde geschlafen oder entspannt im Bett gelegen haben.

Sobald Sie genug Erfahrungen mit der Natürlichen Familienplanung und der Temperaturmethode gesammelt haben und nach einigen Zyklen die Schwankungsbreite ihres Eisprungtermins festgestellt haben, genügt es für die Schwangerschaftsplanung bzw. Empfängnisverhütung einen bestimmten Zeitraum des Zyklus zu messen. Sie müssen dafür die Werte aus mindestens 6 aufeinanderfolgenden Zyklen vorliegen haben. Dann können Sie um den 5. Zyklustag, spätestens jedoch 7 Tage vor dem frühest ermessenen Temperaturanstieg aus diesen Zyklen mit ihren Messungen beginnen. Etwa 3 bis 4 Tage nach erfolgtem Temperaturanstieg können Sie die Messungen beenden. Für Frauen mit relativ stabilen Zyklen bedeutet dies lediglich 10 bis 14 Messtage während eines Zyklus.

3

### **Thermometer ist nicht gleich Thermometer**

Vom Thermometertyp hängen sowohl Messzeit als auch Messgenauigkeit ab. Verwenden Sie die sehr zuverlässigen Quecksilberthermometer, sollten Sie genügend lange mit ca. 4 bis 5 Minuten messen. Da diese Instrumente messtechnisch einer vernachlässigbar kleinen Alterung unterliegen, bleibt die angegebene Genauigkeit nahezu unverändert. Im Übrigen zeichnen sich spezielle Frauenthermometer durch ihre besonders geformte, genauigkeitsfördernde Messkugel aus. Quecksilberthermometer sollten Sie möglichst gleich nach der Messung wieder herunterschlagen, um jede Anstrengung vor der nächsten Messung zu vermeiden.

Verwenden Sie ein elektronisches Thermometer ergeben sich sehr unterschiedliche Messzeiten. Zur Ermittlung der Aufwachttemperatur ist ein Spezialthermometer empfehlenswert, da hier die minimalen Temperaturunterschiede besser ablesbar sind. Es werden auf dem Markt auch elektronische Fieberthermometer baugleich als Frauenthermometer angeboten. Mit diesen sollte wenigstens 3 bis 5 Minuten gemessen werden, auch wenn vorher ein akustischer Signalton das Ende der Messung anzeigen sollte. Im Übrigen empfiehlt es sich bei diesen Thermometern, vorab die im Beiblatt angegebene Fehlertoleranz in Relation zu dem zu ermittelnden Temperaturunterschied von 0,2 bis 0,5 °C zu setzen.

Grundsätzlich gilt, dass Sie das Messinstrument in Reichweite des Bettes ablegen sollten, um Anstrengungen vor der morgendlichen Messung zu vermeiden. Den Temperaturwert sollten Sie stets sofort ablesen und in ein Kurvenblatt eintragen.

### **Beobachtungen eintragen und äußere Einflüsse berücksichtigen**

Vermerken Sie in der Tabelle unter Besonderheiten beim jeweiligen Zyklustag Einflüsse, die die Temperatur verändern können, wie fieberhafte Erkrankungen, Einnahmen von Medikamenten, zu wenig Schlaf, Klimawechsel, Genuss von Alkohol, seelische Belastungen, körperliche Anstrengungen und Ähnliches.

Bei Auffälligkeiten oder wenn sonst irgendwelche Zweifel auftreten, empfiehlt es sich, dass Sie die Kurvenblätter dem Arzt zur Diagnose vorlegen.

Es ist bekannt, dass äußere Einflüsse und orale Einnahmen (Alkoholkonsum, Schlafmittel, Psychopharmaka), ein Übermaß an Kummer oder Freude, Stress, Erkältungen, Klimaschwankungen und Zeitverschiebungen Einfluss auf die Körpertemperatur haben können. Auch diese Besonderheiten im Alltag sollten Sie daher auf das Kurvenblatt vermerken. Dies bedeutet jedoch nicht, dass diese Einflüsse die Temperatur-Methode außer Kraft setzen. Wohl können sie aber die Vergleichbarkeit der Messwerte beeinträchtigen und sollten von Ihnen bedacht werden.

Natürlich gibt es Frauen, bei denen es unerheblich ist, wenn sie zu unterschiedlichen Uhrzeiten und in unterschiedlichen Situationen messen. Dagegen machen sich bei anderen Frauen schon geringe Unterschiede in der Messzeit bemerkbar. Auch Abweichungen von eineinhalb Stunden sind im Allgemeinen ohne Bedeutung, während sie im besonderen Fall sehr wohl eine Rolle spielen.

Unser Ziel ist es, möglichst allen Frauen, die sich für die Temperatur-Methode entscheiden, durch Berücksichtigung aller möglichen Störfaktoren ein Höchstmaß an Urteilsfähigkeit und Sicherheit zu vermitteln.

Jede Frau muss aber selbst herausfinden, wie ihr Körper und seine Temperatur im Einzelnen reagieren. Ein Wissen, dass noch jede Anhängerin erlernt hat und das ihr ein neues Bewusstsein für ihren Körper und die Natur eröffnet.

## **Körpersignale wahrnehmen und deuten**

Viele Frauen scheinen, meist ohne es sich bewusst zu machen, ihre fruchtbare Zeit im Zyklus zu kennen, sie fühlen sich anders als sonst. Frauen mit NFP-Erfahrung registrieren seelische wie körperliche Veränderungen um den bevorstehenden Eisprung herum bewusst und im Sinne eines „Aha“-Erlebnisses. Sie kennen die Vorboten der fruchtbaren Zeit und wissen um ihre Bedeutung. Die am häufigsten bemerkten Anzeichen neben der Verflüssigung des Zervixschleims und der fühlbaren Öffnung des Muttermunds sind ein leichtes Anschwellen der Brüste und manchmal des Bauches.

**3**

Offt stellt sich ein Gefühl der Fülle und Schwere im Genitalbereich ein. Die Ursache ist ein östrogenbedingter Flüssigkeitsstau. Auch schwankende Emotionen, wie zum Beispiel ein verstärktes Verlangen nach Sex oder Gefühle der Abgeschlagenheit und Reizbarkeit, oder äußere Anzeichen, wie z.B. Absonderung von feinen Blutspuren oder einem rotbraunen Schleim oder verstärkter Schweiß- und Fettbildung an Haut und Haar, können den Ovulationszeitraum kennzeichnen.

Der sogenannte Mittelschmerz, der als kurz anhaltender Stich oder dumpfes Ziehen im Unterleib auftritt, ist ebenfalls ein häufig bemerktes Signal.

Diese mehr oder weniger regelmäßig auftretenden Anzeichen können zwar eine zusätzliche Hilfe bei der Bestimmung der fruchtbaren Zeit sein, reichen aber zu deren zuverlässiger Eingrenzung nicht aus. Hinzu kommt, dass die beschriebenen Körpersignale pro Zyklus in sehr unterschiedlicher Stärke und Kombination auftreten können. Manchmal sind sie sogar so schwach, dass sie von der Frau überhaupt nicht wahrgenommen werden.

Dennoch ist ihre Kenntnis im Sinne der natürlichen Familienplanung von Nutzen, weil Sie diese Anzeichen zu den Abläufen in Ihrem Körper zuordnen können und Ihren Körper besser verstehen lernen.

### **Was Sie beachten sollten, wenn Sie die Pille absetzen**

Die meisten Frauen wissen, dass es während der Pilleneinnahme im Allgemeinen überhaupt nicht zum Eisprung kommt, weil die Eierstöcke unter dem hormonellen Einfluss der Pille stehen. Wie lange es nach dem Absetzen der Pille dauert, bis die Eierstöcke wieder ihrer normalen Funktion nachkommen, hängt vom Einzelfall ab. Bei den meisten Frauen dauert es mindestens 3 Zyklen, aber auch hier gibt es Ausnahmen. Sollte sich bei Ihnen der Eisprung nach Absetzen der Pille verzögern oder für einige Zeit ganz ausbleiben, kann es länger dauern, bis sich wieder eine Temperaturhochlage zeigt. Um diese Zeit zu überbrücken, ist es ratsam, vorübergehend nicht ausschließlich die Temperatur-Methode anzuwenden, wenn Sie eine Empfängnis vermeiden wollen.

Grundsätzlich gilt, dass Sie nach dem Absetzen der Pille sofort mit dem täglichen Messen und Aufzeichnen der Aufwachttemperatur beginnen müssen. Wenn sich über längere Zeit keine Temperaturhochlage anzeigt, bedeutet das, dass der Eisprung nicht feststellbar war. Eine Schwangerschaft ist aber bereits im ersten Zyklus nach Absetzen der Pille möglich.

Die NFP-Arbeitsgruppe hat in ihrem Leitfaden zwei Regeln festgeschrieben, die auch in der Übergangszeit von der Pille zur Temperatur-Methode für ein Höchstmaß an Zuverlässigkeit bei der Empfängnisverhütung sorgen – wenn sie genau beachtet werden.

Nach Absetzen der Pille dürfen im 1. Zyklus die ersten 5 Zyklustage als unfruchtbar angenommen werden. Erfolgt kein Temperaturanstieg bis zur nächsten Blutung, darf auch kein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfinden.

Hat ein Temperaturanstieg stattgefunden, darf Geschlechtsverkehr im 1. Zyklus nach Absetzen der Pille erst am Abend der 4. höheren Messung stattfinden.

Bitte lassen Sie sich nicht durch die Vorsichtsmaßregeln schrecken, die hier beschrieben werden. Beim Ausprobieren werden sie rasch merken, wie einfach dies alles zu lernen und zu handhaben ist. Die Qualität einer Verhütungsmethode kann es nicht zum Nulltarif geben. Zudem spielen eine hohe Zuverlässigkeit, die absolute Verträglichkeit und völliges Freisein von Nebenwirkungen eine entscheidende Rolle. Ganz ohne ihr Zutun geht es nicht – auch, wenn sie davon ausgehen können, dass die hier genannten Regeln sich immer an den sensibelsten Reaktionen orientieren.

**3**

### **Gibt es die ideale Verhütungsmethode**

Für Sie, als eine Frau, die sich vor die Wahl eines geeigneten Verhütungsmittels gestellt sieht, ergeben sich eine Reihe von Fragen. Deren Erste und Wichtigste ist bestimmt: Wie sicher ist das Mittel und wie verträglich ist es? Sie haben bestimmt im Freundeskreis schon Erfahrungen und Meinungen über verschiedene Verhütungsmethoden gehört, die sie unbewusst für oder gegen diese Mittel eingenommen haben. Da ist z.B. das verrutschte Pessar, die unverträgliche Pille, der unbefriedigende Coitus Interruptus, das störende Kondom.

Es ist leider eine Tatsache, dass viele Frauen von ihren Partnern in einer der wichtigsten Fragen, der Frage der Empfängnisverhütung, alleine gelassen werden.

Schon bei den ersten Sexualkontakten tun junge Mädchen und Frauen gut daran zu überlegen:

- Wie verhindere ich am sichersten eine ungeplante Schwangerschaft?
- Was kann ich mir und meinem Körper zumuten?
- Was will ich mir und meinem Körper auf keinen Fall zumuten?
- Was erwarte ich von meinem Partner?
- Was erwartet mein Partner von mir?

Viele Männer haben sich daran gewöhnt, dass Frauen das Thema Verhütung für sie regeln, was für Männer bequem ist und sie jeglicher Verantwortung entzieht. Es kann passieren, dass Frauen das Gefühl haben, sich vor ihrem neuen Partner für ihre Entscheidung rechtfertigen zu müssen. Dabei sollte jedem Mann klar gemacht werden können, warum man sich für eine Methode entschieden hat, die mit der Natur funktioniert und nicht gegen sie. Die Praxis zeigt, dass sich auch der Mann nach anfänglicher Skepsis von der Temperatur-Methode überzeugen lässt.

Frauen, die mit oder ohne Partner die Vielzahl der gängigen Verhütungsmittel mit ihren Unwägbarkeiten und Gesundheitsrisiken gegeneinander abwägen, werden früher oder später gar nicht umhin können, die Temperatur-Methode in Erwägung zu ziehen. Denn sie ist, einschließlich ihrer symptomthermalen Variante, momentan die einzige natürliche, sichere und zugleich absolut unschädliche Verhütungsmethode, die es gibt. Durch kurze Messzeiten ist sie bequem in der Anwendung. Mögliche Störfaktoren wie Stress, Fernreisen, Schlafmangel usw. stellen meistens nur noch ein theoretisches Problem dar. Denn NFP-Anwenderinnen lernen im Allgemeinen schnell, Unregelmäßigkeiten einzuordnen und ihren Zyklusverlauf entsprechend zu interpretieren.

Auch ein Umsteigen von einer anderen Verhütungsmethode auf die Temperatur-Methode kann problemlos praktiziert werden. Fühlen Sie sich als Einsteigerin unsicher, stehen Ihnen in zahlreichen NFP-Beratungsstellen erfahrene Frauen und Männer für Fragen zur Verfügung.

Ändern sich die Vorzeichen in der Familienplanung und man hat sich von Verhütung zu Kinderwunsch entschieden, leistet die Temperaturmethode auch hier sehr gute Dienste.

## 4. Die Temperaturmethode kann noch mehr Sind wir schwanger

Die frühe Kenntnis einer eingetretenen Schwangerschaft ist vor allem für solche Frauen wichtig, die Medikamente oder bestimmte Präparate rechtzeitig absetzen müssen, um Fehlgeburten zu vermeiden oder Fehlbildungen vorzubeugen.

Da eine weibliche Eizelle nur wenige Stunden lebensfähig ist und die männlichen Spermazellen nach ihrer Ankunft im hinteren Scheidengewölbe nur etwa 2-5 Tage befruchtungsfähig bleiben, kann während eines Zyklus nur eine sehr begrenzte Zeit zwischen 5-6 Tagen für die Empfängnis in Frage kommen.

Die zweite Voraussetzung ist, dass das befruchtete Ei vom Eileiter sicher in die Gebärmutter gelangt und dort eine weiche und aufnahmefähige Gebärmutterschleimhaut vorfindet, in die es sich einnisten kann. Dieser für die Einnistung notwendige Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird durch das Hormon Progesteron gesteuert.

4

Sofort nach der Befruchtung beginnt die befruchtete Eizelle zu wachsen, indem sie sich fortlaufend teilt. Gleichzeitig wird sie mit Hilfe von Flimmerhärchen, die das Innere der Eileiter auskleiden, und durch wellenartige Muskelbewegungen des Eileiters in Richtung Gebärmutter transportiert. Der Weg, den das befruchtete, sich fortwährend zellteilende Ei dabei zurücklegt, ist etwa 8-12 Zentimeter lang.

Etwa 6 Tage nach der Befruchtung ist das Ei an seinem Bestimmungsort und nistet sich in der Wand der Gebärmutter ein. Dort entwickelt sich das befruchtete Ei im Verlauf der folgenden 9 Monate zu einem Kind.

Der in der Praxis frühestmögliche Nachweis einer Schwangerschaft kann durch die regelmäßige Temperaturkontrolle erfolgen.

Bewegt sich die Temperaturkurve nach dem Anstieg länger als 18 Tage auf dem erhöhten Niveau, so deutet dies mit 99%-iger Wahrscheinlichkeit auf eine bestehende Schwangerschaft hin.

Es ist bekannt, dass der Entbindungstermin vom Zeitpunkt der Empfängnis abhängt und nicht von der letzten Menstruation. Die Zeit von der Empfängnis bis zur Geburt beträgt durchschnittlich 266 Tage.

Die ärztliche Ultraschalluntersuchung informiert zuverlässig über das Wachstum und den Gesundheitszustand des Kindes.

## **Unerfüllter Kinderwunsch**

Seit Jahrzehnten nutzen erfahrene Ärzte Temperaturkurven als wichtige Information zur Diagnose. Insbesondere bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch ist ein Vergleich mehrerer Zyklusverläufe oft schon der erste Schritt, dem Zustand vermeintlicher Unfruchtbarkeit abzuhelpfen.

Eine Analyse der Temperaturkurven mit Arzt und Patientin kann eine Problemerkennung und Problemlösung erleichtern und ist auch für Laien gut nachvollziehbar.

Eine sehr häufige Ursache von Unfruchtbarkeit sind Zyklen ohne Eisprung oder mit Gelbkörperschwäche. Der Temperaturvergleich verschiedener Zyklen ermöglicht ein Erkennen dieser Symptome. Hierbei können Hormonstörungen vorliegen, die in den allermeisten Fällen behoben werden können.

Bei Frauen, die keinen natürlichen Eisprung haben, können künstliche Ovulationsauslösungen durch Hormone als Behandlung angewendet werden. Anhand von Temperaturkurven kann eine Kontrolle des Behandlungserfolges durch den Arzt erfolgen.

Auch die Analyse ovarieller Funktionsstörungen bei gynäkologischen Patientinnen wird erleichtert, wenn man die Aufwachtemperaturkurve kennt; insbe-

sondere bei Zyklusstörungen, die eine gezielte Hormontherapie erfordern und bei zu seltener Regel.

Bei seltenen Menstruationsblutungen kann mit Hilfe der Temperaturkurve geklärt werden, ob es sich dabei möglicherweise nur um eine verlängerte Follikelphase bei normaler Gelbkörperproduktion handelt. Ist dies der Fall, so ist die zu seltene Regel für die Fruchtbarkeit ohne Bedeutung, denn eine solche Frau ist fruchtbar – sie ist es nur zu einem ganz anderen Zeitpunkt, als eine Frau mit vierwöchigem Zyklus. Bei dieser Voraussetzung erübrigt sich eine Hormontherapie. Eine genaue Beobachtung des Zyklus gibt Aufschluss über eine mögliche Phase der Befruchtung.

Insgesamt bietet sich dem Mediziner durch die Aufwachtemperaturkurven ein instrumentelles Informationsspektrum an, das von NFP-erfahrenen Ärzten in der ganzen Welt mit Erfolg genutzt wird.

4

## **5. Ein Fall für zwei: Empfängnisregelung in der Partnerschaft Liebe und Sex – Verhüten: Last oder Lust**

Trotz der heutigen Aufklärung liegt die Entscheidung, welcher Weg bei der Empfängnisregelung beschritten wird, auch heute noch zu 60% bei den Frauen. Das ist statistisch nachgewiesen.

Dass gerade die natürlichen Methoden der Fruchtbarkeitskontrolle eine positive Erlebnis-Bilanz für Mann und Frau haben, wird durch neueste Untersuchungen hinlänglich bewiesen. So bewerteten im Rahmen eines Modellprojekts von 258 teilnehmenden Männern und Frauen die NFP-Methoden in der Anwendung als gut, befreiend, wichtig, befriedigend, richtig und klug. Insgesamt tendierten die Frauen der Versuchsgruppe eher zu natürlichen Methoden als Männer, was plausibel ist. Es ist nun einmal der Körper der Frau, der vor mechanischer, chemischer oder hormoneller Beeinflussung zur Empfängnisregelung geschützt werden will.

Die unbestrittenen Vorzüge der Temperaturmethode – leicht zu erlernen, ohne Nebenwirkungen, sicher – machen sie für alle in Frage kommenden Altersgruppen und beide Geschlechter attraktiv. Ein Versuch ist in jedem Fall lohnend – wie nicht zuletzt auch die geringe Zahl der Aussteigerinnen beweist.

Gerade wer jung oder auch neu verliebt ist, spürt deutlich, dass Sexualität nur ein Bestandteil der Liebe ist. Wie schnell wird gerade dieser Bestandteil der Liebe zur rein mechanischen Bewegung herabgewürdigt, wenn nach und nach die äußeren Zwänge wieder Oberhand gewinnen, wenn der Alltag auch im Gefühlsleben wieder einkehrt. Bereits am Anfang werden die Weichen für den späteren Verlauf einer Beziehung gestellt. Wer von vorneherein vermeiden will, dass Sexualität als wichtiger Teil einer Zweierbeziehung früher oder später Gefahr läuft, zum Konsumverhalten zu degenerieren, tut gut daran, die Frage der Empfängnisregelung partnerschaftlich zu lösen. Die gemeinsame Entscheidung für den natürlichen Weg fördert auf längere Sicht das Aufeinanderzugehen und die gegenseitige Rücksichtnahme.

Insgesamt ist die Temperatur-Methode geeigneter für Menschen, die fähig und willens sind, miteinander zu reden und den Wunsch haben, dem Partner auch während der enthaltsamen Tage Zärtlichkeiten und Geborgenheit zu schenken und ihn glücklich zu machen. Ein Paar, das die Phase periodischer Enthaltbarkeit in zärtlicher Harmonie zu zweit überbrückt, kann sich mehr gegenseitigen Hochgenuss verschaffen als eines, das nur noch aus reiner Gewohnheit sexuelle Pflichtübungen absolviert. Riskant wird die Temperatur-Methode, wenn zwischen einem Paar Uneinigkeit darüber herrscht, ob eine Schwangerschaft herbeigeführt oder vermieden werden soll. In diesem Fall wäre es ratsam, zuerst diese Frage zu lösen und erst danach diese partnerschaftlich angelegte Methode anzuwenden.

Verhüten während der fruchtbaren Zeit – Lust oder Last?

Die Antwort auf diese Frage ist sehr persönlicher Natur. Dennoch stellt der Umgang mit der sexuellen Lust während der Abstinenzperiode einen wichtigen Bestandteil der natürlichen Familienplanung dar. Sehr häufig wird die natürliche Verhütung mit einem „Muss“ zur totalen Enthaltbarkeit während der fruchtbaren Tage gleichgesetzt.

5

Demgegenüber steht die seit Jahrtausenden bekannte Möglichkeit, das Liebespiel an diesen Tagen in allen nur denkbaren Varianten auszukosten – jedoch ohne körperliche Vereinigung. Und wenn, dann nur mit entsprechenden Barrieremitteln. Gerade erotische Gedanken und das in jedem Menschen schlummernde Potential an liebevoller Zuwendungsfähigkeit sollten jedoch in den Abstinenzperioden kultiviert und in phantasievolle Aktivitäten umgesetzt werden. Eine Praxis, über die überzeugte NFP-Anwenderinnen nur Gutes zu berichten wissen.

Haben sich Paare entschieden, ein Kind haben zu wollen, sollten sie darauf achten, nicht in die „Fruchtbarkeits-Routine“ zu verfallen. Wir können froh sein, das Sex heutzutage gesellschaftlich anerkannt ist und nicht nur zur Arterhaltung geduldet wird. Sie können mit der Temperaturmethode den besten Zeitpunkt zur Empfängnis Ihres Wunschkindes herausfinden, aber vergessen Sie nicht, das Sex auch in allen andern Phasen Spaß macht.

29

## Einklang mit der Natur

Moderne, natürliche Familienplanung bedeutet sichere Fruchtbarkeitskontrolle mit der Natur und nicht gegen sie. Je nachdem, mit welchem Ziel das Wissen um Körpertemperatur und Schleimstruktur eingesetzt wird, kann eine Schwangerschaft herbeigeführt oder verhütet werden.

Wurde anfangs die Pille als Befreiung, als ein Meilenstein der Emanzipation gefeiert, so stößt heute gerade die hormonelle Empfängnisverhütung auf wachsende Kritik, obwohl sie nach wie vor das meist genutzte Verhütungsmittel ist. Man würde der Pille unrecht tun, wollte man ihren Beitrag zur Stärkung des weiblichen Emanzipationsbewusstseins mit allen Konsequenzen in den vergangenen 25 Jahren streitig machen. Ein wesentlicher Gedanke dieses Emanzipationsbewusstseins aus heutiger Sicht ist aber gerade, sich nicht oder nicht mehr hormonell beeinflussen zu lassen. Der Trend geht hin zur Natur, wobei die natürliche Empfängnisregelung, eine Kombination gesicherter medizinischer Kenntnisse und maßgeschneiderter Mittel, die zeitgemäße Lösung zu werden verspricht.

Als ein weiterer wichtiger Aspekt der natürlichen Fruchtbarkeitskontrolle wird von den Anwenderinnen immer wieder die Unabhängigkeit von bestimmten Produkten der pharmazeutischen Industrie hervorgehoben.

Frauen, die weder Zeit noch Lust haben, die für die Temperatur-Methode unerlässlichen Temperatur-Tabellen zu führen, haben die Möglichkeit, hierfür den selbstauswertenden Spezialcomputer zur Temperaturmessung, -speicherung und -auswertung, einzusetzen. Von einem kann allerdings auch dieses technologische Spitzenprodukt seine Anwenderin nicht befreien; natürliche Methoden der Familienplanung erfordern zeitweilig Disziplin und partnerschaftliche Verantwortlichkeit.

## Was Frauen an sich wahrnehmen

Spätestens mit Eintritt der ersten Menstruation spürt ein junges Mädchen deutlich Veränderungen in seinem Körper. Je nach Erziehung, Vorbereitung und innerer Einstellung zum „Frau-Werden“ wird dieses neue Erleben individuell sehr unterschiedlich aufgenommen. Anfangs noch häufig mit positiven Gefühlen wie Stolz besetzt, wird die monatliche Regelblutung vielen Mädchen bald lästig und störend. Je nach Alter und Aufklärungsstand erwacht nach und nach das Bewusstsein von „Frau-Werden“ und „Frau-Sein“ in seiner ureigensten Bedeutung, im arterhaltenden Sinne fruchtbar zu sein.

In den Beratungsstellen der Bundesrepublik wird die Beobachtung gemacht, dass immer mehr junge Frauen ab zwanzig, mit oder ohne festen Partner, Informationen über die natürlichen Methoden der Familienplanung haben möchten. Förderlich ist in jedem Fall eine starke Motivation für eine absolut ungefährliche und auch ethisch unbedenkliche zeitweilige oder dauernde Empfängnisverhütung, für deren Zuverlässigkeit und Unschädlichkeit gern sexuelle Abstinenzzeiten in Kauf genommen werden. Nach übereinstimmender Auskunft von Experten schützt eine starke Motivation vor Anwendungsfehlern. Bei einer positiven Einstellung zur Temperatur-Methode ist das Risiko einer ungewollten Empfängnis äußerst gering.

5

Insgesamt wissen Frauen, die ihre Zyklusverläufe über Monate hinweg verfolgt haben, mehr über sich und ihren Körper. Denn die Zyklusmuster einer Frau sind auch ein getreues Spiegelbild ihrer körperlichen und seelischen Verfassung. Erfahrene NFP-Anwenderinnen entwickeln sich häufig zu wahren Expertinnen, wenn es um die Kurveninterpretation geht. Zusammenhänge zwischen körperlichem und seelischem Stress werden erkannt und mit den ihnen vorausgegangenen oder folgenden Zyklusveränderungen in Zusammenhang gebracht. Erkenntnisse, in denen bereits die Möglichkeit einer eigenständigen Korrektur oder Veränderung schlummert. Denn wer Ursache und Wirkung einmal erkannt hat, kann versuchen, körperlichen und seelischen Stress sowie andere Einflüsse zu verringern, was sich dann, wiederum sichtbar in der Temperaturkurve niederschlägt.

Eine Frau, die sich dieser Wirkungsmechanismen bewusst ist, wird eher ein Gefühl der Autonomie entwickeln können und die wohltuende Gewissheit haben, zu wissen, was in ihr vorgeht.

Viele Frauen stellen nach Selbstauskunft eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls fest. Das geistige Eindringen in die Wirkungsmechanismen der eigenen Fruchtbarkeit, das Wissen um die zyklischen Veränderungen und ihre Bedeutung erzeugen in vielen Frauen den Wunsch, sich dem Partner mitzuteilen. Auch wächst in einer intakten Partnerschaft das männliche Verständnis der zyklisch bedingten Stimmungsschwankungen einer Frau, was wiederum die Kommunikation positiv beeinflusst.

### **NFP liegt im Trend**

Die Temperatur-Methode hat allen anderen Methoden der Fruchtbarkeitsregelung einen Vorrang; sie lässt sich sowohl zur zuverlässigen Schwangerschaftsverhütung als auch zur gezielten Schwangerschaftsplanung anwenden. Mit Hilfe regelmäßiger Temperaturmessungen kann in fast allen Zyklen die günstigste Zeit für eine Empfängnis ermittelt werden und damit auch zwangsläufig die ungünstigste Zeit für eine Empfängnis.

Die Temperatur-Methode hat den großen Vorzug, dass sie absolut unschädlich ist und sich gleichzeitig durch einen hohen Grad an Zuverlässigkeit auszeichnet. Geht es um Verhütung, ist sie in ihrer „strengen“ Anwendungsform die sicherste Verhütungsform nach der „Pille“ und sicherer als alle anderen Verhütungsmittel.

Selbst religiös stark gebundene Paare können die Anwendung der Temperatur-Methode mit den Forderungen ihrer Kirche und ihres Glaubens vereinbaren.

Welche Motive die Einzelnen letztendlich zur Anwendung der Temperatur-Methode bewegen, ist sehr persönlicher Natur. Dementsprechend können die hier aufgeführten Aspekte auch nur Teilaspekte sein, die sich an dem

bekanntem medizinischen Wissen orientieren. Die Kenntnis dieses Wissens wiederum ergänzt jedoch die eigentlichen, sehr individuellen Beweggründe hin zur natürlichen Geburtenregelung.

Seit einigen Jahrzehnten kann die Temperatur-Methode mit Hilfe von hochsensiblen Messgeräten noch einfacher und präziser angewandt werden. High-Tech im Einklang mit der Natur machen die Anwendung der Temperatur-Methode augenscheinlich zuverlässig und bequem – ganz im Trend der Zeit!

## **6. Natürliche Methoden – sind sie auch sicher?**

### **Natürliche Familienplanung**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte bereits vor Jahrzehnten die „Natürliche Familienplanung“ (NFP) als eine Methode, mit deren Hilfe eine Schwangerschaft sowohl angestrebt als auch vermieden werden kann. Und zwar durch Beobachtung der natürlichen Zeichen und Symptome (Körpersignale) der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Menstruationszyklus.

Sprechen die Mediziner heute von natürlichen Methoden, so geht es nahezu immer um die Temperatur-Methode und die Symptothermale Methode. Der Vollständigkeit halber seien jedoch alle heute bekannten natürlichen Methoden genannt.

### **Coitus Interruptus**

Eine der ältesten und auch heute noch weit verbreiteten Methoden der Empfängnisverhütung ist die Unterbrechung des Geschlechtsaktes vor dem Samenerguss. Diese Praktik ist insofern natürlich, als sie ohne Anwendung von Hilfsmitteln erfolgt. Unzumutbar wird diese Methode letztendlich aber durch ihre hohe Versagerquote. Wenden 100 Frauen 1 Jahr lang diese Methode an, so ergeben sich 10 – 20 Schwangerschaften. Es wird dabei oft die wesentliche Tatsache außer Acht gelassen, dass schon in dem Drüsensekret, das bei anfänglicher Erregung des Mannes abgesondert wird, dem „Glückstropfen“, sich Spermien befinden können. Auch nur ein einziger Tropfen des Ejakulats auf den Schamlippen kann zur Schwangerschaft führen. Denn die Spermien gelangen mit eigener Energie zum Muttermund. Auf der feuchten Haut und Schleimhaut kommen sie gut voran – und oft erreichen sie ihr Ziel innerhalb ihrer Lebensdauer von bis zu drei Tagen.

## **Kalendermethode nach Knaus-Ogino**

Der japanische Arzt K. Ogino und sein österreichischer Kollege H. Knaus entwickelten unabhängig voneinander die nach ihnen benannte Kalendermethode. Dabei versuchten sie, den Zeitraum des Eisprungs zu errechnen und somit die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage einzugrenzen. Zur Feststellung dieser Phasen muss ein Menstruationskalender geführt und Berechnungen ausgeführt werden.

Da starre Rechenvorgaben individuelle Einflüsse auf den Zyklusverlauf unberücksichtigt lassen, gilt die Knaus-Ogino- oder auch Kalender-Methode zur Verhütung als sehr unsicher.

## **Temperatur-Methode**

Die Temperaturmethode basiert auf der Ermittlung der Aufwachtemperatur der Frau und ermittelt anhand der Temperaturschwankungen innerhalb des Zyklus die fruchtbaren und die unfruchtbaren Phasen der Frau.

Die Methode wird auf dieser CD ausführlich behandelt.

**6**

## **Billings-Methode**

Die Billings-Methode, genannt nach dem australischen Neurologen John Billings, beruht auf der Beobachtung eines Symptoms, das den (bevorstehenden) Eisprung anzeigt.

Die Frau beobachtet den Zervixschleim (Gebärmutterhals = Zervix) in der Scheide und am Muttermund und dessen Veränderungen: In der unfruchtbaren Phase ist er meistens kompakt und hat eine weiße, milchige Farbe. Er bildet dann eine Barriere für Krankheitserreger und Spermien, damit sie nicht in die Scheide und in die Gebärmutter gelangen können. In der fruchtbaren Phase verflüssigt sich der Schleim und erscheint eher durchsichtig - die Spermien können dann zum Ei gelangen.

**35**

Wenn man den Zervixschleim in dieser Phase zwischen Zeigefinger und Daumen fasst, zieht er Fäden, er ist spinnbar.

Für sich allein wird die lediglich auf Selbstbeobachtung beruhende Billings-Methode kaum empfohlen.

## **Symptothermale Methode**

Eine Synthese der Temperatur-Methode und der Billings-Methode nennt man symptothermale Methode. Thermal steht für die Temperaturmessung und mit Sympto ist hier die Beobachtung der Veränderung der Schleimabsonderungen aus dem Gebärmutterhals (Zervix) gemeint. Neben der Ermittlung der Temperatur erfolgt eine Beobachtung des Zervixschleims zur Ermittlung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage des Menstruationszyklus.

## **Was der Pearl-Index sagt**

Bewertet werden die unterschiedlichen Methoden üblicherweise nach dem Pearl-Index, der eine Aussage über ungewollte Schwangerschaften im Verhältnis zu verschiedenen Verhütungsmethoden trifft. Versagerquote/Pearl-Index: Zahl der ungewollten Schwangerschaften pro 100 Anwendungsjahren.

Beispiel: 100 Frauen benutzen ein Jahr lang ein bestimmtes Verhütungsmittel. Treten während dieser Zeit 10 Schwangerschaften ein, spricht man von einer Versagerquote von 10 pro 100 Anwendungsjahren, also ein Pearl-Index von 10. Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer die Methode.

## Methode

## Pearl-Index

Pille	0,05 - 0,90
Reine Gestagenpille	0,50 - 3,00
Gestagen Depot Spritzen	0,00 - 0,40
Hormonimplantate	0,20**
Hormon Vaginalring	0,05 - 3,50
Spirale (IUD) / kupferhaltig	0,90 - 3,00
Spirale (IUD) / mit Levenorgestrel	0,05 - 0,10
<hr/>	
Coitus interruptus	4,00 - 18,00
Kondom	2,00 - 12,00
Diaphragma	1,00 - 20,00
Portiokappe (ohne Spermizid)	5,00 - 6,00
Spermizide	3,00 - 21,00
<hr/>	
Kalender-Methode	9,00 - 20,00
Hormon-Messmethode	6,00
Temperaturmethode	2,00 - 3,00
Schleimmethode (Billings)	2,00 - 20,00
Symptothermal Methode	2,20 - 2,60
Sterilisation / Frau	0,10 - 0,30**
Sterilisation / Mann	0,10 - 0,15**

\*\* Angaben in %

Bei motivierten Anwenderinnen ist die Temperatur-Methode momentan als eine der Sichersten anzusehen. Bewusste oder unbewusste Ambivalenz hat einen entscheidenden Einfluss auf die Verhütungs-Sicherheit, ebenso die Tatsache, ob beide Partner übereinstimmen in ihrer Lebens- und Verhütungsplanung. Mangelnde Mitarbeit des Partners kann schnell zu einem Verlassen der Methode führen. Sind sich beide Partner bewusst über ihre Wünsche und einig, ist die Methode leicht und sicher anzuwenden.

## **7. Schon in der Antike wurde verhütet**

### **Exkurs in die Vergangenheit**

Ein Blick in die Geschichte der Empfängnisregelung ist gleichzeitig auch ein Blick in die Kulturgeschichte der Frau. Sie ist reich an Berichten über das Leid von Frauen, die verfolgt, gefoltert und getötet wurden, weil sie ihre eigene Fruchtbarkeit eigenverantwortlich gestalten wollten.

Genauere Vorstellungen über den Fruchtbarkeitszyklus der Frau sind bereits im Alten Testament und im Talmud zu finden. Darin wurde der Zusammenhang von Schwangerschaften und einem vorgeschriebenen Reinigungsritual beschrieben. Dieses Reinigungsbad schrieb das mosaische Gesetz für die Zeit vor, in der die Frau wieder „rein“ war. „Wenn ein Weib ihres Leibes Blutfluss hat, so soll sie 7 Tage lang als unrein geachtet werden ... wird sie aber rein von ihrem Fluss, so soll sie 7 Tage zählen, danach soll sie rein sein“.

Rechnet man nun die gewöhnliche Dauer der Menstruation mit 3 bis 4 Tagen und zählt 7 hinzu, so ergeben sich 11 Tage ab Zyklusbeginn. Dieser Zeitraum für eine Empfängnis liegt schon sehr nahe bei den heutigen, wissenschaftlich gesicherten Gesetzmäßigkeiten von Schwankungen der Fruchtbarkeit im Zyklus.

Auch Soranus von Ephesus, ein berühmter Gynäkologe der Antike, teilte in seinen zahlreichen Schriften nicht nur viel über Verhütungstechniken mit, sondern nannte auch die Zeiten im Zyklus, in denen zwecks Schwangerschaftsverhütung auf den Koitus verzichtet werden sollte.

### **Der Zyklus und die Mondphasen**

Auch den Naturvölkern war schon bekannt, dass es bestimmte Tage im weiblichen Zyklus gibt, an denen die Möglichkeit der Empfängnis wahrscheinlicher ist als an anderen Tagen.

Vor allem der Zustand des Mondes galt als Orientierungshilfe. Hatte der Mond eine bestimmte Größe erreicht, dann lebten die Frauen enthaltsam, wenn sie nicht schwanger werden wollten. Eine Praxis, die heute, in weiter entwickelter Form, als „lunaception“ bekannt ist und hier und da noch praktiziert wird.

Tatsächlich haben Mondzyklus und Menstruationszyklus viel gemeinsam. Wie der Mond immer runder und schließlich voll wird, dann wieder abnimmt und schließlich einige Zeit ganz unsichtbar bleibt, so verändert sich auch die Fruchtbarkeit der Frau im Verlauf eines Monatszyklus. Sie nimmt zu, erreicht einen kurzen Höhepunkt, nimmt danach wieder ab und erreicht einen Nullpunkt, nimmt wieder zu ... ein biologischer Regelkreis, der mit der ersten Regelblutung einsetzt und erst mit den Wechseljahren endet. Bei Frauen, die nur unter Einfluss des Mondlichts leben, soll zu beobachten sein, dass ihr Zyklus mit den Mondphasen übereinstimmt. In unseren Städten und mit den modernen Einflüssen ist dies nicht mehr zu beobachten.

## Honig und Akazienharz

Ein ebenso wohlduftendes wie wirksames Mittel ist von den alten Ägypterinnen bekannt. Sie benutzten Stoffläppchen, die mit einer Creme aus zerriebenen Akazienknospen und Honig bestrichen waren. Die Paste erfüllte eine Doppelfunktion; während der Honig sich gleich einem schwer durchlässigen Film über den Muttermund legte, verwandelte sich, wie man heute weiß, das in den Akazienknospen enthaltene Harz („gummi arabicum“) in der Scheide durch einen Fermentationsprozess zu einer spermiziden Milchsäure. | **7**

Eine besondere Rolle in den alten Rezepturen spielte der Granatapfel. Schon im Altertum als Symbol der Liebe und Fruchtbarkeit gepriesen, fand er auch als Verhütungsmittel vielfache Verwendung. Manche Frauen verkochten seine Rinde zu einem Sud, in den sie Tampons aus Leinen oder Seide tauchten; andere drehten Kügelchen aus zerriebenen Granatapfelkernen und Bienenwachs, die längere Zeit in der Scheide liegen blieben. In Wein oder Wasser verdünnte Granatapfelsubstanzen galten als wirksamer Trunk zur Erzeugung

von Unfruchtbarkeit. Interessant ist, dass auch die moderne Wissenschaft die Wirksamkeit des Granatapfels bestätigt, denn er enthält Stoffe, die ähnlich wie das Hormon Östrogen wirken.

Von den Germaninnen ist überliefert, dass sie sich Käppchen aus Bienenwachs formten und über den Muttermund stülpten. Das Wachs schmiegte sich - weichgehalten durch die Körperwärme - um den Muttermund und verschloss so den aufsteigenden Spermien den Weg in die Gebärmutterhöhle. Um die Sicherheit zu erhöhen, wurden häufig noch zusätzliche Substanzen in die Scheide eingeführt, von denen bekannt war, dass sie die Wirkung haben, Spermien abzutöten oder zu lähmen.

Als relativ wirksam gilt auch unter modernen Gesichtspunkten die Methode der Bulgarinnen, sich vor dem Geschlechtsverkehr eine Zitronenscheibe vor den Muttermund zu legen - ebenso wie das Jahrhunderte alte Rezept der Engländerinnen, sich ein Gemisch aus Reisschleim und Salz in die Scheide zu träufeln.

Die meisten dieser natürlichen Mittel hatten den Nachteil, dass sie den natürlichen Säurehaushalt in der Scheide zerstörten und der Gesundheit wenig förderlich waren.

## **Von der Fischblase zum Kondom**

Auch das heute wieder aktuellere Kondom hat einen klassischen Ursprung, es war schon im alten Ägypten bekannt. Zum Schutz vor Krankheit und unerwünschtem Kindersegen streiften sich Männer in küstennahen Gegenden Fischblasen über den Penis, die Geschlechtsgenossen im Landesinnern benutzten Ziegenblasen. In Japan wurden zum gleichen Zweck Hüllen aus dünnem Leder oder Seide angefertigt und noch in unserem Jahrhundert wurden Kälberdärme empfohlen.

## Die Rolle der christlichen Kirche

Wie ein roter Faden zog sich der Kampf der Kirche gegen gebärunwillige Frauen durch die Jahrhunderte. Caesarius, Bischof von Arles in den Jahren 503 bis 543, mahnte die Priester seiner Provinz und andere Bischöfe sogar schriftlich, das Volk in ihren Predigten darauf hinzuweisen, dass keine Frau einen Trank nehmen darf, der sie unfähig macht zu empfangen, oder die Kraft der Natur in ihr beeinträchtigt, denn nach dem Willen Gottes soll sie fruchtbar sein. So oft sie hätte empfangen oder gebären können, so vieler Morde wird sie für schuldig gehalten werden, und falls sie sich nicht einer angemessenen Buße unterwirft, wird sie zu ewigem Tod in der Hölle verdammt sein. Wenn eine Frau keine Kinder haben will, soll sie das fromm und gewissenhaft mit ihrem Mann vereinbaren, denn eine christliche Frau ist allein durch Keuschheit unfruchtbar.

Empfängnisverhütung, ein ebenso wichtiges Kapitel der Volksmedizin wie des Aberglaubens, spielte in den Hexenprozessen des Mittelalters eine besondere Rolle. Auch gebärunwillige Frauen, die nicht als „Hexe“ überführt wurden, waren ihres Lebens nicht sicher. So ist aus Beichtberichten des 14. Jahrhunderts bekannt, dass allein schon der Versuch von einer Frau, durch Berührung der Latten in einer Badestube, die Empfängnis zu verhüten (wobei sie die Häufigkeit der Berührung gedanklich mit der Zahl der erwünschten kinderlosen Jahre verknüpfte) mit einem Todesurteil geahndet wurde.

7

Mit Gebeten, Beschwörungen und drastischen Urteilsvollstreckungen kämpfte das Mittelalter gegen die Gefahr der „Unfruchtbarmachung“ durch Hexen und Teufel, und zwar so gründlich, dass mit den Hexenverbrennungen auch fast das gesamte gynäkologische Wissen der Zeit vernichtet wurde. Handelte es sich bei den „Hexen“ doch in der Mehrheit um kräuterkundige Hebammen und „weise Frauen“, die heute als die wichtigsten Trägerinnen und Überlieferinnen des damaligen Wissens gelten.

Von entscheidender Bedeutung für die Geschichte der Empfängnisverhütung wurde das Christentum insofern, als die weltliche Gesetzgebung im Hochmittelalter die kirchliche Verdammung von Verhütung, Sterilisation und Abtreibung übernahm. Das christliche Gebot „Mehret Euch“ wurde zur weltlichen Doktrin.

## **NFP im frühen 20. Jahrhundert**

1926 wies der holländische Gynäkologe und Direktor der Frauenklinik in Haarlem, Theodor Hendrik van de Velde, in seinem Weltbestseller „Die vollkommene Ehe“ auf Zusammenhänge zwischen der Körpertemperatur der Frau und der Eierstockfunktion hin.

Es war der katholische Pfarrer Wilhelm Hillebrand, der als erster durch die praktische Anwendung der neuen Zeitwahl-Methode, der heutigen Temperatur-Methode, in den 30er Jahren von sich reden machte. Mit seiner Pioniertat erwarb er sich große Anerkennung und den Titel eines Ehrendoktors der Medizinischen Fakultät der Universität Köln.

Verhütungsmittel waren unter Hitlers Ägide verpönt, statt dessen begann eine Massenproduktion von Mutter-Verdienstkreuzen für löbliche Fruchtbarkeit.

Erst um 1950 wurde die Temperaturmethode im deutschsprachigen Raum wieder aufgegriffen und von dem Münchner Gynäkologen Prof. Dr. Gerd K. Döring in einem kurzgefassten, noch heute gültigen Leitfaden erstmals weiten Kreisen zugänglich gemacht.

Etwa zur gleichen Zeit kam eine andere natürliche Verhütungsmethode, die Kalendermethode nach Knaus-Ogino auf, die heute allerdings auf Grund ihrer hohen Unsicherheit kaum noch Anwenderinnen findet.

Die Rückbesinnung auf die Natur und jahrhundertealtes Wissen geht jetzt mit einer Erstarkung des weiblichen Selbstbewusstseins einher und fordert eine Weitergabe des alten und neuen Wissens um natürliche Familienplanung.



## **Impressum**

### Der Autor

Rainer Uebe, Wertheim

### Dank

Prof. Freundl, Frau Dr. Sottong, den engagierten Mitarbeitern der Malteserberatung und ProFamilia für ihre konstruktive Kritik und die zahlreichen Anregungen

### Redaktion und Lektorat

Mara Wischnewski, Frankfurt

### Gestaltung

aha..design, Tauberbischofsheim

### Druck

Idee & Druck, Faulbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

### Herausgeber und ©

UEBE GmbH, Rainer Uebe, Wertheim, 2003

