

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. DOROTHEE STRUCK

# NATÜRLICH VERHÜTEN

*Sicher, pillenfrei, gefühlsecht*

G|U

## THEORIE

EIN WORT VORAB 5

VERHÜTUNG, DIE ZU  
MIR PASST 7

Welche Verhütungsmethoden  
gibt es? 8

Natürliche Verhütung liegt im Trend 8

Aber was ist eigentlich »natürlich«? 10

Das Dreieck der Verhütung 11

Sichere Verhütungsmethoden 14

KÖRPERWISSEN 19

Anatomische Grundlagen 20

Die weibliche Anatomie 21

Die Physiologie des Zyklus 29

Hormone kurz und knackig 34

Besondere Phasen im Leben  
einer Frau 39

## PRAXIS

VERHÜTEN MIT  
DIAPHRAGMA UND CO. 43

Badewanne für den Muttermund 44

Was ist ein Diaphragma? 44

Vorteile des Diaphragmas 45

Die richtige Handhabung 48

Die verschiedenen Modelle 52

Die Portiokappe 53

Das Diaphragmagel 56

Auswirkungen auf das  
Sexualleben 58

Welches Diaphragma ist das  
Richtige? 60

Das Diaphragma anwenden 63

Das Diaphragma entfernen 65

Barrieremethoden  
auf einen Blick 67

Oft gefragt 68

ZEITWAHLMETHODEN 75

Die fruchtbaren Tage 76

Natürliche Familienplanung 78

Das Zyklusblatt ausfüllen 79

Beurteilung der Schleimqualität  
nach NFP 84





Auswertung des Zyklusblatts	85	Sicher und entspannt verhüten	108
Die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung	89	Sicher und simpel verhüten mit Apps und Tools?	110
Störfaktoren	92	Umsteigen von anderen Verhütungsmethoden	115
Unsichere Körperzeichen	95	So klappt der Umstieg von der Pille zur hormonfreien Verhütung	116
Fehler bei der Auswertung	97	Wünsche und Worte auf dem weiteren Weg	117
Oft gefragt	99		
<b>KOMBINATIONEN UND TOOLS</b>	<b>103</b>		
Entdecken Sie die Möglichkeiten	104		
Kombinationen aus NFP und Barrieremethoden	104		
Wo liegen Ihre Prioritäten?	105		
Klassisches NFP »retro«	106		
Klassisches NFP »modern«	106		
		<b>SERVICE</b>	
		Glossar	118
		Bücher und Adressen	120
		Register	124
		Impressum, Leserservice, Garantie	127



## WELCHE VERHÜTUNGSMETHODEN GIBT ES?

### NATÜRLICHE VERHÜTUNG LIEGT IM TREND

Viele junge Frauen haben schon als Teenies begonnen, die eine oder andere Pille zu nehmen, und fragen sich nach fünf bis zehn Jahren, wie ihr Körper ohne die regelmäßige Hormoneinnahme funktionieren würde. Sie sind pillenmüde, haben selbst Nebenwirkungen erlebt, kennen solche von Freundinnen

oder haben Angst davor. Meldungen über ein erhöhtes Thromboserisiko oder andere Kritik an der Pille lassen viele hellhörig werden. Auch die Risiken, die Raucherinnen eingehen, wenn sie gleichzeitig die Pille nehmen, bewegen viele dazu, über ihre Art der Verhütung nachzudenken und gegebenenfalls nach Alternativen zu suchen, die nicht in den Hormonhaushalt eingreifen.

### Ein Kind ja, aber nicht sofort

Manche machen sich Sorgen, ob ihr Zyklus nach Absetzen der Pille schnell wieder anspringt. Sie planen zwar aktuell noch kein Kind, möchten aber einen natürlichen, regelmäßigen Zyklus erleben als Zeichen dafür, dass ihr Körper funktioniert und sie fruchtbar sind. Oder die Liegezeit ihrer Spirale läuft ab, ohne dass sie sich für weitere drei bis fünf Jahre festlegen wollen. Und wenn in ein bis zwei Jahren Nachwuchs geplant ist, sind die Kosten für das Legen einer neuen Spirale unverhältnismäßig hoch.

### Clean Lifestyle

Andere junge Frauen leben vegetarisch oder vegan, legen großen Wert auf Nachhaltigkeit und machen sich Sorgen über die Auswirkungen, die die Abbauprodukte einer hormonellen Verhütung auf die Umwelt haben. Berichte über Östrogenreste, die in Flüssen und Ozeanen gefunden werden, sind für sie Anlass, nach hormonfreien Verhütungsmethoden zu suchen. Nicht zuletzt passt die tägliche Einnahme künstlicher Hormone nicht zu Lifestyle und Selbstbild junger Frauen, die versuchen, ohne synthetische Zusatzstoffe biologisch zu essen, und auch für die Körperpflege nur Naturkosmetik verwenden.

### Pillenmüde?

Manche jungen Frauen haben nach Jahren der Pilleneinnahme einfach keine Lust mehr, täglich ein Medikament einzunehmen, selbst

wenn sie sich aktuell kein Kind wünschen. Sie fragen sich, wie es wohl wäre, ihren Körper ohne die regelmäßige Hormondosis zu spüren und zu erleben, wie sich der eigene, natürliche Zyklus anfühlt.

### Nebenwirkung »Libidoverlust«

Sandra P., 21 Jahre, kommt als Patientin zur jährlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchung und strahlt mich an: »Frau Doktor, sonst hatte ich immer Fragen zu Problemen mit meiner Verhütung, aber dieses Mal bin ich zum ersten Mal so richtig zufrieden und begeistert von meiner Methode. NFP ist einfach super! Ich lerne so viel über meinen Körper, kann Symptome und Beschwerden, die mich früher manchmal beunruhigt haben, besser zuordnen, und seitdem ich mit meinem Freund bespreche, wann ich fruchtbar bin und wann nicht, reden wir auch in anderen Belangen viel häufiger über unsere Sexualität und Bedürfnisse. Wir nehmen an den fruchtbaren Tagen abwechselnd das Caya® oder Kondome und kommen damit prima klar. Und seitdem die Nebenwirkungen der Pille weggefallen sind, habe ich viel öfter Lust auf Sex.«

Vorangegangen war bei der jungen Patientin eine mehrjährige Hassliebe zur Pille, die ihr lange als einzig sichere Verhütungsmethode erschien. Aber nach fünf Präparatewechslern, Scheidentrockenheit, häufigen bakteriellen Vaginalinfekten und Libidomangel entschied sie sich für einen anderen Weg. Wobei in der Anamnese nicht ganz klar herauszufinden war, ob die sexuelle Unlust nicht sekundär entstanden war.



## BADEWANNE FÜR DEN MUTTERMUND

### WAS IST EIN DIAPHRAGMA?

Ein Diaphragma ist eine Kuppel aus Silikon, die sich über einem Federring wölbt. Es deckt den Muttermund ab und stellt so eine mechanische Barriere dar, die verhindert, dass Spermien an den Muttermund gelangen. Aber es fängt im Gegensatz zu einem Kondom, egal ob für Männer oder Frauen, nicht alle Samenzellen ab. Ein Diaphragma

dichtet den Muttermund nicht wie ein Siegel hundertprozentig ab und ist daher darauf angewiesen, dass zur Verhütung zusätzlich ein spermienhemmendes Gel verwendet wird. Eigentlich ist das Diaphragma so etwas Ähnliches wie eine Badewanne, die den Muttermund in einem samenzellenfeindlichen Milieu badet und dafür sorgt, dass das Gel an Ort und Stelle bleibt. Erreichen die Spermien das

für sie freundliche Milieu im Muttermund, wo sie bis zu sechs Tagen überleben können, nicht, sterben sie in der Vagina innerhalb von vier bis sechs Stunden ab.

Bei der Verhütung mit dem Diaphragma werden also eine mechanische und eine biologische Barriere miteinander kombiniert, damit die Spermien nicht zum Muttermund gelangen. Ein Zusammentreffen von Eizelle und Samen wird verhindert, sodass keine Empfängnis stattfinden kann.

Die Vagina wird durch das Diaphragma in zwei Bereiche unterteilt, einen schmalen Raum am Muttermund oben in der Scheide (dort liegt der Muttermund in dem Gel) und dem großen Raum unterhalb des Diaphragmas. Hier befindet sich beim Verkehr der Penis und später nach dem Samenerguss tummeln sich die Spermien, bis sie das Ende ihrer kurzen Lebensspanne im sauren Vaginalmilieu erreicht haben.

Während die Vagina für Samenzellen ein unwirtliches Milieu darstellt, können sie, einmal in der Gebärmutter angekommen, bis zu fünf Tage überleben. Gerade während der Eisprungphase sondert der Muttermund ein basisches, spermienfreundliches Sekret ab, in dem sich die kleinen Kerlchen sehr wohlfühlen. Ist das Diaphragma rechtzeitig vor dem Sex an Ort und Stelle und deckt den Muttermund ab, haben die kleinen Schwimmer aber keine Chance, dorthin zu gelangen.

Damit die Barriere wirklich sicher funktioniert, ist es wichtig, dass das Diaphragma gut

passt. Ist das Diaphragma viel zu klein, kann es abklappen und der Penis gelangt zwischen Diaphragma und vorderer Scheidenwand zum Muttermund, oder es kann durch die Bewegung des Penis vom Muttermund rutschen. Ein Diaphragma, das zu groß ist, kann nicht korrekt eingeführt werden oder zu Missempfindungen führen.

## VORTEILE DES DIAPHRAGMAS

Diaphragmen und andere Barrieremethoden haben einige große Vorteile gegenüber anderen Methoden:

- **Flexible Anwendung:** Sie brauchen das Diaphragma nur dann, wenn Sie tatsächlich Geschlechtsverkehr haben wollen. Wenn Sie gleichzeitig NFP (siehe ab Seite 76) praktizieren, kommt es noch seltener zum Einsatz, nämlich nur an den fruchtbaren Tagen. Oder in den Monaten, in denen die Zyklusaufzeichnung durch Urlaub, Nacht-

*Das Diaphragma ist eine flexible und nebenwirkungsfreie Barrieremethode.*



werden, dann gleitet es beim Einsetzen besser in die Vagina, aber das muss nicht notwendigerweise sein, es verbessert den Verhütungsschutz nicht.

Dann mit der freien Hand die Venuslippen spreizen und das Diaphragma in die Scheide schieben, am besten in einer kleinen Bogenbewegung. Der hintere Rand des Diaphragmas, der zuerst eingeführt wird, sollte in Richtung unteres Kreuzbein geschoben werden. Das ist das Ende des Diaphragmas, das hinter dem Muttermund zu liegen kommt. Wer nicht genau weiß, wie die Anatomie des unteren Rückens beschaffen ist: So zielen, dass das Diaphragma etwas oberhalb der Porinne herauskommen würde, wären da nicht zahlreiche Gewebsschichten davor. Warum diese Bogenbewegung? Damit verringere ich die Gefahr, dass sich das Diaphragma vor dem Muttermund quer auffaltet. Steht der Muttermund sehr tief, bei einigen Frauen ist dies

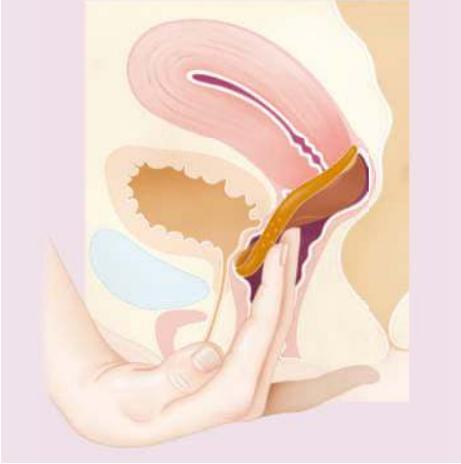
kurz nach der Menstruation der Fall, hilft es häufig, das Diaphragma um 90° gedreht einzuführen, quasi den hinteren Rand seitlich am Muttermund vorbeizuschieben und durch eine Drehung in die Längsachse und die Bogenbewegung den Muttermund regelrecht »aufzusammeln«.

Wenn das Diaphragma komplett in der Scheide liegt, müssen Sie es so weit wie möglich nach oben hinten schieben und zum Schluss den vorderen Rand hinter dem Venusknochen (Symphyse) nach oben in Richtung Nabel befördern. Nachtasten. Ist der Muttermund komplett bedeckt? Super, dann kann der Spaß mit dem Liebsten beginnen.

In den ersten zwei bis vier Wochen raten wir unseren Patientinnen immer dazu, sicherheitshalber parallel ein Kondom zu verwenden, bis sich die Handhabung und Platzierung des Diaphragmas komplett natürlich und sicher anfühlt.

*Das Caya® lässt sich durch die Griffmulde (1) leicht entfernen. Die Wölbung (2) wird mit Gel gefüllt. Die Silikonmembran (3) liegt über dem Muttermund.*





*Tasten Sie an der Membran entlang, bis Sie sicher sind, dass der Muttermund bedeckt ist.*

### Das Nachtasten muss sein!

Zur sicheren Verhütung mit dem Diaphragma gehört unbedingt das Nachtasten. Ich hatte vor Kurzem eine Patientin, die gut ein halbes Jahr nach der Anpassung und Einweisung fröhlich zur Früherkennung kam und sagte:

»Ich bin immer super klargekommen mit dem Diaphragma, aber jetzt möchte ich doch mal einen Check, ich habe es gerade drin.«

Prima, dachte ich, und war dann doch sehr erstaunt, dass das Diaphragma bei ihr quer VOR dem Muttermund saß, sie aber keinerlei Druckgefühl verspürte. Auf Nachfrage meinte sie nur: Nachtasten? Das habe sie nie gemacht, das Diaphragma habe sich so leicht platzieren lassen, dass sie davon ausgegangen sei, es säße richtig. Leider ist diese Patientin aktuell wegen eines sehr suboptimalen Spermioграмms ihres Mannes öfter Gast in einer Kinderwunschklinik als bei uns in der Praxis. Damit hatten wir im Nachhinein die

Erklärung, warum sie trotz falsch sitzendem Diaphragma nicht schwanger wurde.

## DAS DIAPHRAGMA ENTFERNEN

8 bis 24 Stunden nach dem Verkehr können Sie das Diaphragma wieder entfernen. Nach sechs Stunden sollten alle Spermien abgestorben sein, die zwei zusätzlichen Stunden sind ein Sicherheitszuschlag. Die Hersteller des Caya® geben nur noch sechs Stunden minimale Verbleibedauer an. Nach spätestens 24 Stunden sollte ein Diaphragma entfernt werden, damit es nicht zum Sekretstau kommt. Für die Kappen wird eine Tragedauer bis 48 Stunden angegeben.

### METHODE EINS

Die erste Variante besteht darin, mit dem Zeigefinger den vorderen Rand des Diaphragmas zu ertasten, den Finger zwischen Diaphragma und vordere Scheidenwand zu schieben und hinter die Feder des Diaphragmas zu fassen (jetzt liegt die Fingerspitze im Diaphragma drinnen, dort, wo sich auch das Gel befindet). Danach mit einer leichten Drehbewegung nach unten aus der Scheide ziehen. Ich selbst fand diese Variante immer am einfachsten und angenehmsten.

### METHODE ZWEI

Bei der zweiten Variante wird der vordere Rand getastet und von der Außenseite des

Diaphragmas her (dort, wo Muttermund und Gel nicht liegen) hinter die Feder gefasst. Das Caya® hat an dieser Stelle die Rückholmulde, was das Entfernen mit dieser Methode sehr einfach macht. Danach das Diaphragma entlang der vorderen Scheidenwand gerade aus der Vagina herausziehen.

### Hygiene und Pflege

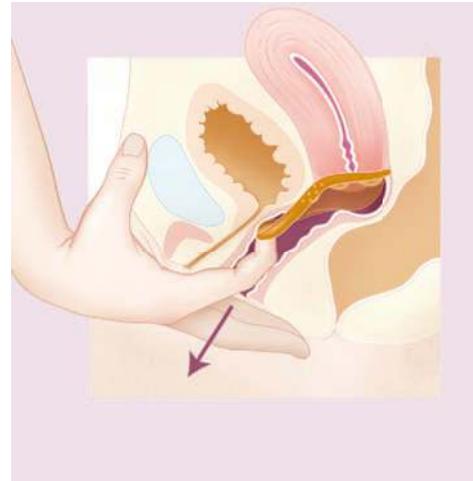
Warmes Wasser und Seife reichen nach dem Herausnehmen zum Reinigen völlig aus. Das Diaphragma sollte nach dem Entfernen sofort abgespült werden. Reste von Muttermundsekret und Spermien, die antrocknen, sind später oft schlechter zu entfernen. Eiweißhaltige Anhaftungen können Bakterienbrutherde sein. Das Diaphragma wird mit Wasser und Seife gut eingeschäumt, dabei ist es wichtig, gerade beim Milex® auch unter den Rand der Membran zu gehen. Anschließend mit reichlich Wasser nachspülen, damit keine Seifenreste, die die Vagina reizen, auf dem Dia-

phragma zurückbleiben. Zum Schluss gut abtrocknen und in der offenen Dose die Restfeuchtigkeit gut trocknen lassen. Ist eine offene Trocknung nicht möglich, kann das Diaphragma mit pflanzlicher Speisestärke, zum Beispiel mit Kartoffelstärke, eingepudert werden, die die Feuchtigkeit bindet. Da Bakterien Wasser zum Überleben und Vermehren brauchen, ist Trockenheit in der geschlossenen Dose wichtig. Vor der nächsten Verwendung die Stärke abspülen. Da die Döderlein'schen Milchsäurebakterien von Stärke leben, vor allem von Glykogen, das aus absterbenden Scheidenzellen freigesetzt wird, ist pflanzliche Stärke kein Problem. Bitte niemals mineralische Puder zur Trocknung des Diaphragmas verwenden! Talkum kann asbestbelastet sein und selbst einzelne Astbestfasern, die über den Muttermund in die Gebärmutter und ins kleine Becken gelangen, können Eierstockkrebs und Bauchfellkrebs auslösen!

*Zum Herausziehen von innen in den Rand greifen.*



*Am Außenrand oder an der Griffmulde herausziehen.*



# BARRIEREMETHODEN AUF EINEN BLICK

*Damit bei der Verhütung mit Diaphragma oder Portiokappe nichts schiefgeht, finden Sie hier noch mal die wichtigsten Basics zur sicheren Anwendung als Übersicht.*

## EINFÜHREN VOR DEM SEX

**Diaphragma / Caya®:** zwischen zwei Stunden und einer Sekunde vor dem ersten Eintreten des Penis in die Vagina. Nachtasten!

**FemCap®:** zwischen 40 Stunden und einer Sekunde vor dem ersten Eintreten des Penis in die Vagina. Das Nachtasten nicht vergessen!

## ENTFERNEN NACH DEM SAMENERGUSS

**Frühestens:**

**Diaphragma / Caya®:** acht Stunden nach dem (letzten) Samenerguss in die Scheide.

**FemCap®:** acht Stunden nach dem (letzten) Samenerguss in die Scheide.

**Spätestens:**

**Diaphragma / Caya®:** 24 Stunden (bei einer vaginalen Blutung nur zwölf Stunden) nach dem Einsetzen.

**FemCap®:** 48 Stunden (zwölf Stunden bei vaginaler Blutung) nach dem Einsetzen.

## WEITERER SEX?

Ja, gerne. Aber dabei das Diaphragma **nie** innerhalb der ersten acht (sechs laut Caya®-Hersteller) Stunden entfernen. Entweder für

die zweite Runde ein Kondom verwenden oder weiteres Gel mittels eines Applikators in die Scheide einführen.

## WAS IST NOCH WICHTIG?

Nutzen Sie die Barriere **immer** mit Gel.

Nach dem Einsetzen **grundsätzlich immer** einmal nachtasten, ob der Muttermund wirklich vollständig bedeckt ist. Egal, wie eilig es Ihnen und Ihrer Lust ist, egal, wie spät es ist oder wie viel Alkohol Sie intus haben!

## EXTRA GLEITMITTEL GEFÄLLIG?

Ja, bitte, aber nur auf Wasserbasis, um die Verhütungssicherheit nicht zu beeinträchtigen. Gleitgele auf Silikonbasis führen dazu, dass sich das medizinische Silikon von Diaphragma oder Kappe auflöst. Siehe Seite 70.

## DOPPELTE VERHÜTUNG?

Ja, gerne! Diaphragma/Kappe und Kondom vertragen sich bestens. Bei einer neuen Beziehung ist dieses Vorgehen ohnehin zum Infektionsschutz ideal. Bietet sich aber auch an, wenn Sie in den fruchtbaren Tagen supersicher sein wollen oder das Handling des Diaphragmas noch etwas Übung erfordert.

Diese Kombination von Körperzeichen und Temperaturmessungen wird als Symptothermale Methode (STM) oder Natürliche Familienplanung (NFP) bezeichnet. Es gibt verschiedene »Schulen« der NFP.

## NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

Die Regeln, die Sie hier in diesem Buch lernen, basieren auf der Arbeitsgruppe NFP, den Veröffentlichungen der Sektion Natürliche Fertilität (siehe ab Seite 120) und letztendlich auf den jahrzehntelangen Forschungen der Universitäten Düsseldorf und Heidelberg. Die Symptothermale Methode,

wie ich sie Ihnen hier vorstelle, wird von der Arbeitsgruppe NFP auch unter dem Namen Sensiplan® in Kursen oder über Bücher vermittelt. Da den Menschen, die sich professionell und wissenschaftlich mit Verhütung beschäftigen, völlig klar ist, was mit »Natürlicher Familienplanung« gemeint ist, aber in der Öffentlichkeit unter diesem Begriff ganz viele verschiedene und teils sehr unsichere Methoden zusammengefasst werden, ist der Name Sensiplan® mittlerweile rechtlich geschützt.

### Es gibt verschiedene Schulen

Neben Sensiplan® gibt es noch weitere »Schulen« der Natürlichen Familienplanung, die eine sehr sichere Verhütung bieten und

### WER IST DORA DURCHSCHNITT?

Dora Durchschnitt ist die Frau mit dem Standardzyklus, den aber kaum eine Frau hat. Jedenfalls nicht immer. Dora Durchschnitt hat ihren Eisprung immer, wirklich immer, am 14. Zyklustag und die Regel beginnt pünktlich wie ein Uhrwerk am 29. Tag. Daher kann Dora ihren Eisprung einwandfrei berechnen. Sie braucht keine Mühe darauf zu verwenden, ihren Körper zu beobachten und täglich die Temperatur zu messen, sondern kann einfach ihre Tage zählen. Auf Dora Durchschnitt beruhen einige völlig veraltete und unsichere Verhütungsmethoden wie die Kalendermethode nach Knaus-Ogino, aber auch Rechenmethoden wie die »Standard-Days-Method«, die von einer ka-

tholischen Universität in den USA für Analphabetinnen entwickelt wurde. Auf diesen Rechenmethoden beruhen mittlerweile etliche Apps. Selbst Dora Durchschnitt wird trotz ihres superregelmäßigen Zyklus mit einer Wahrscheinlichkeit von sechs Prozent leben müssen, ungewollt schwanger zu werden.

Die WHO gibt für diese Methoden Schwangerschaftsraten von bis 27 Prozent an, wenn sie unter realen Bedingungen von nicht perfekt funktionierenden Frauen angewendet werden. Also: Wer nicht Dora Durchschnitt ist und sich aktuell auch keine Schwangerschaft wünscht, lässt besser die Finger vom Tagezählen und der Kalendermethode.

die sich nur in Details im Regelwerk der Zyklusauswertung unterscheiden. Die amerikanische »Nimm deine Fruchtbarkeit in die eigene Hand«-Schule nach Toni Weschler arbeitet beispielsweise mit Hilfslinien in der Temperaturkurve, um den Anstieg nach dem Eisprung leichter identifizieren zu können. Sehr detailreich erklärt die Natürliche Empfängnisregelung (NER) nach Prof. Rötzer die Möglichkeiten, das eigene »Restrisiko« für eine Schwangerschaft zu steuern. Allerdings mit Phasen der kompletten Abstinenz für genitalen Sex, da NER im katholischen Glauben wurzelt und eine Verwendung von Barrieremethoden in der fruchtbaren Zeit strikt ablehnt. Beide Methoden sind historisch gewachsen und werden von vielen Frauen seit Jahren erfolgreich angewendet.

### Doppelte Kontrolle ist wichtig!

All diesen Methoden ist gemeinsam, dass sie sich auf den jeweiligen individuellen Zyklus der Frau statt auf Durchschnittswerte beziehen und auch bei unregelmäßigem Zyklus, in der Stillzeit und im Wechsel zuverlässig angewendet werden können. Für dieses Buch habe ich die Methode gewählt, die wissenschaftlich am besten fundiert ist. Es gibt noch weitere NFP-Schulen, aber bevor Sie sich auf eine Verhütung einlassen, die als »Natürliche Familienplanung« geführt wird, überprüfen Sie bitte, ob es sich wirklich um eine Symptomthermale Methode mit doppelter Kontrolle vor und nach dem Eisprung handelt.

## DAS ZYKLUSBLATT AUSFÜLLEN

In meiner Praxis empfehle ich immer, zunächst nicht zu viel Geld zu investieren und erst ein bis drei Monate zu testen, ob das regelmäßige Messen und die Beobachtung des Körpers wirklich mit dem persönlichen Lebensstil harmonieren. Um das herauszufinden, brauchen Sie erst einmal nur ein geeignetes Thermometer, das für weniger als zehn Euro in jeder Apotheke zu bekommen ist. Daneben brauchen Sie eine Möglichkeit, um die Messergebnisse aufzuzeichnen. Das kann ein kariertes Schulheft sein, wenn Sie die Zyklusblätter selbst zeichnen wollen, oder eine Kopie nach einer Vorlage (siehe hintere Umschlagklappe). Natürlich können Sie auch gleich mit einem NFP-fähigen Zykluscomputer starten, der etwa 300 Euro kostet. Besorgen Sie sich also zunächst ein ausführliches Zyklusblatt, zum Beispiel als Download (siehe Seite 122) und drucken Sie es aus. Oder entscheiden Sie sich für eine elektronische Aufzeichnung auf Ihrem PC, online oder über eine (gute!) App. Ob Sie ein analoges oder digitales Thermometer verwenden, entscheiden Sie nach persönlichem Geschmack. Wenn Sie ein digitales Thermometer benutzen, achten Sie bitte darauf, dass es zwei Stellen nach dem Komma misst (Empfehlungen siehe ab Seite 121). Das ist unabdingbar, denn das korrekte Auf- und Abrunden der Messwerte gehört zu sicherem NFP dazu. Bei analogen Thermometern müssen Sie vor dem

Kauf darauf achten, ob der Messwert bestehen bleibt, bis Sie das Thermometer herunter schlagen. Das sind Thermometer, die mit Gallium beziehungsweise Galinstan® gefüllt sind. Alkoholgefüllte Thermometer sind ungeeignet, denn der Wert fällt ab, sobald der Messfühler wieder Raumtemperatur annimmt. Da selbst qualitativ hochwertige Thermometer, die eine Messgenauigkeit von plus/minus 0,01 °C angeben, sich voneinander unterscheiden, dürfen Sie im laufenden Zyklus das Thermometer oder Tool (siehe ab Seite 104) nicht wechseln.

## Die Temperatur messen

Um stabile, zuverlässige Temperaturwerte zu erhalten, wird immer morgens vor dem Aufstehen gemessen, und zwar nach Möglichkeit

### **DIGITALTHERMOMETER**

Digitalthermometer, die die letzten zwei bis drei Werte speichern, empfinden viele Frauen als praktisch. Wenn am Wochenende Zeit zum Ausschlafen ist, kann der Wecker auf die gewohnte Messzeit gestellt werden, das Thermometer unter die Zunge oder in den After geschoben werden und nach drei Minuten landet es wieder auf dem Nachttisch. Im Bett umdrehen, weiterschlafen oder noch ein wenig dösen, und den Temperaturwert später notieren.

immer zur selben Zeit. Sie sollten zumindest in der letzten Stunde geschlafen oder entspannt geruht haben, selbst, wenn Sie in der Nacht aufgestanden sind oder gestört wurden. Gemessen wird entweder bei geschlossenem Mund in der Tasche unter der Zunge (oral), in der Vagina oder im Po (rektal), dabei ist es wichtig, nicht innerhalb eines Zyklus zu wechseln. Warum? Nein, der Grund ist nicht die Hygiene! Sondern die Abweichungen der Temperatur von Messort zu Messort. Diese Unterschiede können die Kurve verfälschen und damit die Auswertung für den laufenden Zyklus unbrauchbar machen. Wenn Sie mit einem Messort unzufrieden sind, können Sie mit Beginn des nächsten Zyklus den Ort wechseln.

Nur die orale, vaginale oder rektale Messung liefert zuverlässige, stabile Werte, die zur Verhütung geeignet sind. Die Messung mit optischen Thermometern für das Ohr oder die Stirn ist nicht geeignet. Eine Messung in der Achsel ergibt sehr ungenaue Werte. Egal mit welchem Thermometer Sie messen: Dieser Ort ist gerade mal geeignet, um sich einen Überblick darüber zu verschaffen, ob Ihr Schulkind tatsächlich Fieber und damit einen echten Grund hat, am Tag der Mathearbeit zu Hause zu bleiben.

Die Temperatur sollte immer drei Minuten lang gemessen werden, auch wenn viele Digitalthermometer schon früher »piepsen«, kommen noch Schwankungen in den Nachkommastellen vor, die für die Auswertung

wichtig sind. Daher: **Messen Sie immer drei Minuten**, egal ob digital oder analog. Notiert wird dann nach Rundung der Nachkommastellen in 0,05-°C-Schritten. Das korrekte Auf- und Abrunden ist wichtig, um eine auswertbare Kurve zu erhalten.

### Die Temperatur auf- und abrunden

Gemessen	Aufgeschrieben
36,72	
36,71	
36,70	36,70 °C
36,69	
36,68	
36,67	
36,66	
36,65	36,65 °C
36,64	
36,63	

### Anfangs täglich messen!

In den ersten Monaten, in denen Sie Ihren Zyklus aufzeichnen, sollten Sie Ihre Basaltemperatur wirklich jeden Tag messen – möglichst morgens zur selben Zeit mit maximal zwei Stunden Abweichungen. Gerade am Beginn der Aufzeichnungen ist es wichtig, den eigenen Körper und vor allem seine Reaktionen auf Störungen und Veränderungen in der Lebensführung kennenzulernen.

Wenn Sie schon lange NFP machen und gut damit zurechtkommen, brauchen Sie Ihre Temperatur nicht mehr jeden Tag zu messen. Dann nehmen Sie das Thermometer ab acht Tage vor dem frühesten jemals notierten

Temperaturanstieg und können nach Erreichen einer eindeutigen Hochlage, wenn Sie für diesen Zyklus den ungeschützten Geschlechtsverkehr freigegeben haben, auf weitere Messungen verzichten.

### Die Periode beurteilen

Der erste Tag des Zyklus, mit dem die Aufzeichnung beginnt, ist der erste Tag, an dem eine regelstarke, »richtige« Blutung auftritt. Ein bis zwei Tage schwaches Vorkleckern, meist wenig dunkles Blut, ist zwar harmlos und kommt bei vielen Frauen vor, zählt aber nicht als Zyklusanfang. Die Temperaturmessung beginnen Sie während der Menstruation. Mit der Beobachtung des Muttermundschleims und des Muttermunds selbst beginnen Sie, sobald die Menstruation abklingt. Die Blutung zeichnen Sie mit unterschiedlich langen Strichen oder ein bis drei

Mein Zyklus im Monat: *Mai*  
Standardzeit der Messung: *6<sup>35</sup>*

Zyklustag	01	02	03	04	05	06	07
Tag (Kalender)	3	4	5	6	7	8	9
Uhrzeit	<i>6<sup>35</sup></i>						
Menstruation & Zwischenblutungen	x	x	x	x	.	.	.
37,5° C		x					
	37,50						
	37,45						
	37,40						
	37,35						

Die Stärke der Periode wird mit x, xx und xxx und • ins Zyklusblatt eingetragen.

Kreuzen für die Blutungsstärke ein, Schmierblutungen werden als Punkt eingetragen.

## Den Muttermundschleim bewerten

Während der fruchtbaren Tage ist der Muttermundschleim reichlich vorhanden sowie eher dünnflüssig und spinnbar, das heißt, er kann zwischen den Fingern mehrere Zentimeter auseinandergezogen werden, ohne dass der Schleimfaden reißt. Er ist glasig, durchsichtig und am ehesten zu vergleichen mit dem dicken Eiweißfaden, der zu sehen ist, wenn man beim Kuchenbacken Eier trennt. In den unfruchtbaren Phasen ist der Schleim wenig, eher trocken, dicklich und zieht keine Fäden. Wenn wir ihn zwischen zwei Finger nehmen, reißt der Schleim sofort ab. Dazwischen gibt es verschiedene Übergänge. Um den Muttermundschleim für NFP zu bewerten, gibt es verschiedene Kategorien, die miteinander kombiniert werden und im Tagesverlauf zum Beispiel bei jedem Toilettengang wahrgenommen werden. Das Schleimsymptom wird immer am Tagesende eingetragen. Es zählt die fruchtbarste Schleimqualität des gerade vergangenen Tages.

Die Schleimqualität wird ermittelt über das Gefühl am Scheideneingang. Ist es dort feucht (sexuelle Erregung zählt nicht!) oder eher trocken und möglicherweise verbunden mit einem leichten Juckreiz? Manche Frauen haben am Ende des Zyklus, wenn der Schleim sehr wenig und fest ist, durch die hormonellen Veränderungen der Haut ein leichtes Tro-

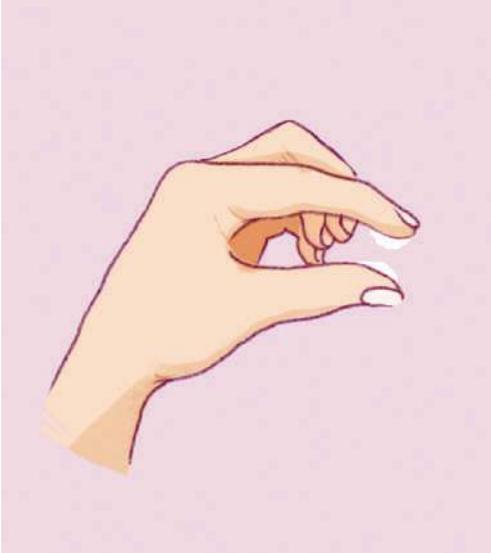
ckenjucken. Dagegen hilft meistens eine Fettpflege mit einem pflanzlichen Öl, am besten direkt nach dem Duschen oder Baden, wenn die Haut noch leicht feucht ist.

Ganz praktisch: Fragen Sie sich im Tagesverlauf mehrfach, was Sie zwischen den kleinen Venuslippen spüren.

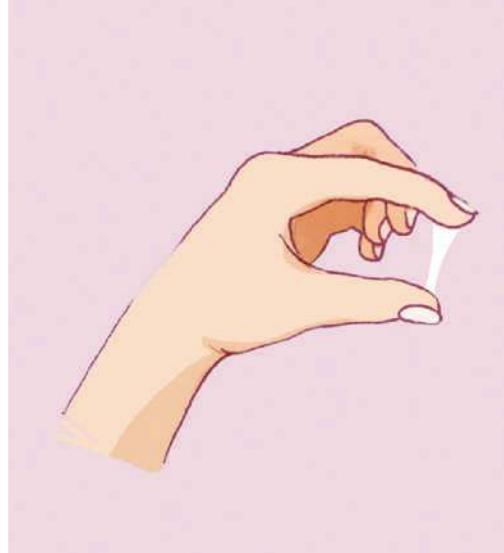
Dann wird die Qualität über Tasten und Fühlen bewertet. Wenn Sie mit dem Finger oder Toilettenpapier über den Scheideneingang streichen, fühlen Sie, ob es rutschig, feucht oder glitschig ist. Zu guter Letzt fragen Sie sich, wie der Schleim aussieht. An unfruchtbaren Tagen gibt es am Scheideneingang nicht viel zu sehen, auf dem Toilettenpapier bleibt kaum oder gar kein Schleim haften, wenn Sie wirklich etwas sehen wollen, müssen Sie in die Scheide eingehen und Schleim vom Muttermund abnehmen.

Die Zeichen des Schleimes können unterschiedlich verlaufen, daher sehen Sie in der Bewertungstabelle das »und/oder«. Es kann bereits ein feuchtes Gefühl zwischen den kleinen Venuslippen herrschen, aber noch nichts zu fühlen und zu sehen sein.

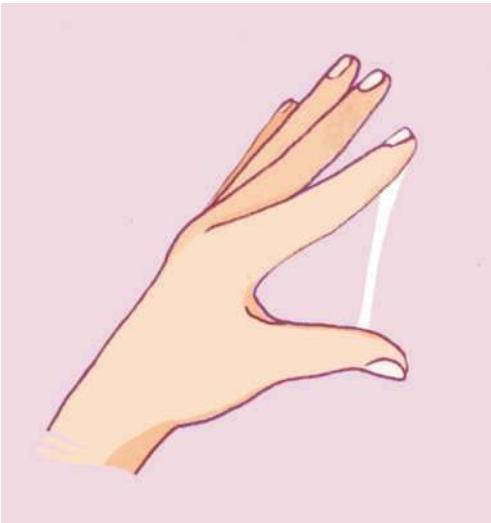
Schleimmuster können individuell unterschiedlich sein. Bei einigen Frauen ändert es sich schrittweise, bei anderen ist der Sprung von »trocken« und »am Scheideneingang nichts zu sehen« zu »reichlich«, »spinnbar«, »glasig« und damit superfruchtbar sehr plötzlich. Tragen Sie einfach konsequent ein, was Sie sehen, fühlen und spüren. Und lernen Sie so, Ihren Körper zu lesen.



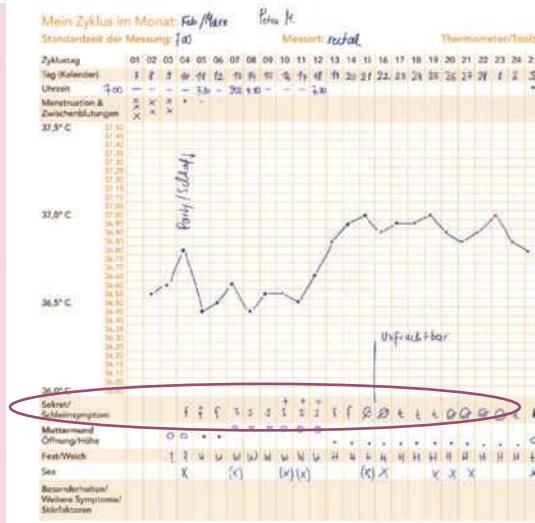
An unfruchtbaren Tagen ist der Schleim unelastisch und reißt zwischen den Fingern ab.



Fruchtbarer Schleim ist spinnbar und leicht fadenziehend und wird als »S« eingetragen.



Glasiger, spinnbarer, fadenziehender »S+«-Schleim unmittelbar um den Eisprung.



Das Schleimsymptom ist ein wichtiger Indikator für den Eisprung. Tragen Sie die Werte täglich ein.

fessionell angepasst wurde, und verwenden Sie ausschließlich Markenkondome.

## KLASSISCHES NFP »RETRO«

Für die klassische Methode brauchen Sie nur wenige Hilfsmittel: Nehmen Sie sich ein Zyklusblatt (eine Kopiervorlage finden Sie in der hinteren Umschlagklappe), besorgen Sie sich ein gutes Thermometer und einen Stift und führen Sie Ihre Kurven nach den Regeln von NFP. Das ist nicht altbacken, sondern ein seit Jahrzehnten bewährtes System, das nebenbei noch sehr kostengünstig ist. Wenn Sie nach dem Eisprung freigegeben, spart das deutlich Diaphragmagel im Vergleich zu ständiger Nutzung. Wir sagen in der Praxis im-

*Für klassisches NFP brauchen Sie nur einen Stift, ein Zyklusblatt und ein gutes Thermometer.*



mer, was gut funktioniert, muss nicht repariert werden. Es spricht also nichts dagegen, die klassische Methode anzuwenden, die durch aktuelle Forschung noch deutlich besser und sicherer geworden ist. Kein Vergleich zu den 80ern, als ich mein erstes Thermometer zu diesem Zweck kaufte.

## KLASSISCHES NFP »MODERN«

Wer es analog nicht so gerne mag, sondern eher auf digitale Datenerhebung setzt, kombiniert je nach Fruchtbarkeitsstatus Barriere-methoden wie Diaphragma oder Kondom mit einem modernen Tool.

## Verhütungscomputer

Stiftung Warentest hat vor einigen Jahren festgestellt, dass eine Frau, die weiß, wie sie NFP mit Thermometer, Papier und Stift richtig anwendet, jeden der zu diesem Zeitpunkt verfügbaren Zykluscomputer in Sachen Verhütungssicherheit um Längen schlägt. Egal was Ihnen Hochglanzbroschüren oder begeisterte Bloggerinnen auf Social-Media-Kanälen erzählen, es lohnt sich, bei der Auswahl geeigneter Verhütungstools genau hinzusehen. Es gibt mittlerweile sehr gute Zykluscomputer, die symptothermal nach NFP auswerten und nicht nur einen Messfühler für die Basaltemperatur haben, sondern auch die Eingabe von Muttermundschleim und anderen Symptomen erlauben. Empfehlenswert ist beispielsweise der Cyclotest MyWay®.

Wenn Sie sich für einen guten monosymptomalen Computer entscheiden wie etwa den Daysy®, müssen Sie unbedingt in Betracht ziehen, dass diese nur berechnen, wann der Eisprung kommt, und die Rechnung erst nach etwa einem halben Jahr annähernd exakt wird, wenn das Gerät Ihren individuellen Zyklus kennengelernt hat. Aber selbst dann wird der kommende Eisprung nur hochgerechnet und nicht aus Zeichen des aktuell laufenden Zyklus ermittelt. Zeichnen Sie daher auf jeden Fall zusätzlich Ihr Schleimsymptom oder andere Muttermundzeichen auf, um nicht von einem unerwartet frühen Eisprung überrascht zu werden. Die meisten Schwangerschaften bei Frauen, die alleine mit einem monosymptomalen Computer verhüten, entstehen in den ersten drei bis sechs Monaten.

## Der Einsatz von Apps

Wenn Sie eine App verwenden wollen, halten Sie sich an eine, die nach einer gesicherten Form von NFP ausgewertet, und lesen Sie unbedingt das Kleingedruckte in den AGBs. Mehr Informationen zu Apps finden Sie unter »Sicher und simpel verhüten mit Apps und Tools?« auf Seite 110. Konkrete Produktempfehlungen finden Sie ab Seite 121. Bitte bedenken Sie, dass kein Computer und keine App, egal wie gut sie funktionieren, Ihre individuelle Reaktion auf Störfaktoren einordnen kann. Bei unklaren Ergebnissen sollten Sie im Zweifelsfall lieber so lange ein Diaphragma verwenden, bis Sie unter Einbe-

ziehung aller Faktoren guten Gewissens freigeben können. Nur so bleiben Ihnen unliebsame Überraschungen in Form einer ungeplanten Schwangerschaft erspart.

## Wenn Sie es supersicher wollen, müssen Sie pingelig sein!

Mit Aussagen wie »erwiesene Sicherheit« oder »Es gibt da eine Studie« ist es leider nicht getan. Gerade wenn in Herstellerangaben oder in der Werbung Studien erwähnt werden, ist es wichtig zu wissen, dass die Existenz einer Studie alleine kein Garant für eine hohe Verhütungssicherheit ist. Bleiben Sie kritisch! Folgende Fragen sollten Sie sich stellen, bevor Sie den Angaben eines Herstellers vertrauen: Ist die Qualität der Studie

*Zykluscomputer und Apps sind nur so gut wie die Daten, mit denen sie gefüttert werden.*



# LIEBESLEBEN OHNE PILLE? KEIN PROBLEM!



Natürlich verhüten – hormonfrei und ohne störende Nebenwirkungen.

Praktische Anleitungen für die weiblichen Barrieremethoden und für  
NFP (Natürliche Familienplanung).

Hohe Verhütungssicherheit durch clevere Methodenkombination. Wichtige  
Tipps für moderne Tools wie Zykluscomputer und Apps.

WG 460 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-6844-3



9 783833 868443



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