

Der Zyklus – Wie reagiert Ihr Körper?

May I? benötigt außer der Menstruation zwei Informationen:

- Die Aufwachtemperatur
- Die Beobachtung der Zervixflüssigkeit (alternativ des Muttermunds)

Der Mittelschmerz gibt einen Hinweis auf die hochfruchtbaren Tage.
Manche Frauen protokollieren weitere Begleitsymptome während des Zyklus.

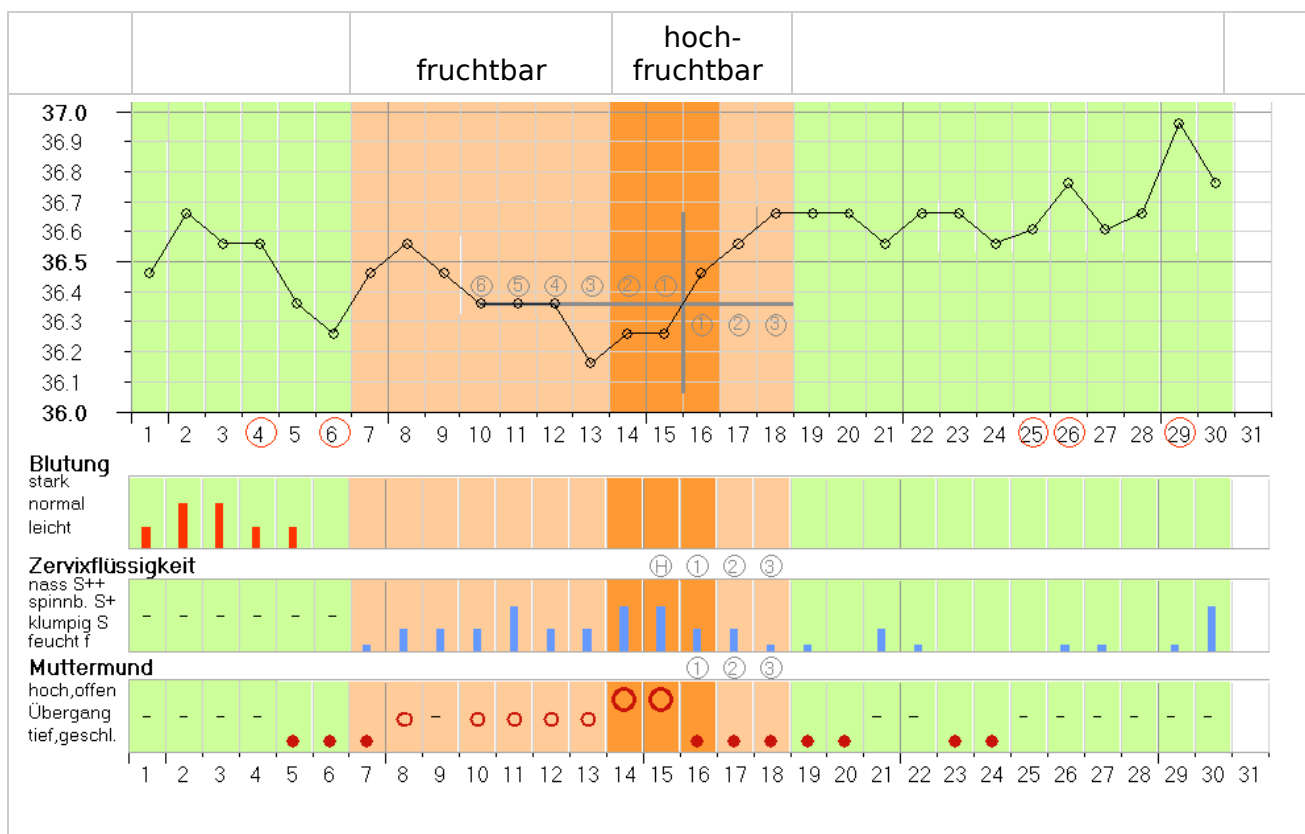
May I? wertet die Signale Ihres Körpers mit Hilfe des NFP-Regelwerkes für Sie aus und hilft Ihnen auf diese Weise eine Schwangerschaft anzustreben.

Die verwendeten Regeln können Sie sich jederzeit anzeigen lassen.

1 Die Phasen im Zyklus

Jede Frau hat einen individuellen Zyklus, den Sie mit May I? kennen und einschätzen lernen.

Unabhängig von individuellen Gegebenheiten besteht jeder Zyklus aus charakteristischen Phasen, aus denen die Fruchtbarkeit abgeleitet werden kann.



Die Phase am Zyklusanfang

Zu Beginn des Zyklus ist die Zervixflüssigkeit im Muttermund zäh und fest und verschließt ihn. Scheide und Scheidenausgang fühlen sich eher trocken an. Der Muttermund ist zu diesem Zeitpunkt geschlossen und hart. Er liegt tief und ist leicht zu ertasten.

Die Aufwachtemperatur bleibt bei einem regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus in dieser Zeit relativ stabil.

Bei Geschlechtsverkehr in dieser Phase können die Spermien die zähe Masse im geschlossenen Muttermund nicht durchdringen und gehen in dem sauren Milieu der Scheide zugrunde. Die Frau kann dann nicht schwanger werden.

■ Die fruchtbare Phase um den Eisprung

Nach einigen Tagen wird die Scheide feuchter. Die Zervixflüssigkeit nimmt zu und wird wässriger.

Der Muttermund wird weicher und öffnet sich. Es ist jetzt schwieriger, ihn mit dem Finger zu erreichen, da er nun höher in der Scheide liegt. Er fühlt sich durch die Zervixflüssigkeit feucht an.

In dieser Zeit können Spermien die Zervixflüssigkeit im Muttermund durchdringen. Durch Eiweiß, Zucker und Salze ernährt die Zervixflüssigkeit die winzigen Spermien auf ihrem Weg. Sie können so zwei bis fünf Tage überleben und auf die Eizelle warten. Das bedeutet, dass Sie auch noch Tage nach dem Verkehr schwanger werden können. Je länger und besser [May I?](#) Ihren individuellen Zyklus kennt, desto enger kann das Programm die fruchtbare Phase eingrenzen.

■ Die hochfruchtbare Phase

Kurz vor dem Eisprung ist die Zervixflüssigkeit maximal flüssig. Der Muttermund steht nun hoch, ist weich und geöffnet. Die Temperatur steigt um diese Zeit um mindestens 0,2 Grad Celsius an. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Eisprung mit hoher Wahrscheinlichkeit zwei Tage vor bis einen Tag nach dem Temperaturanstieg erfolgt. Die hochfruchtbare Phase lässt sich genau eingrenzen: Sie beginnt fünf Tage vor dem Eisprung, denn so lange können die Spermien überleben. Sie endet 18 Stunden nach dem Eisprung, da die Eizelle nach 12-18 Stunden im oberen Eileiter zugrunde geht. Sie können somit nur an fünf Zyklustagen schwanger werden.

■ Die Phase am Zyklusende

Nach dem Eisprung ist zum folgenden Eisprung im nächsten Zyklus eine Schwangerschaft ausgeschlossen.

Die Temperatur bleibt um einige Zehntel Grad Celsius erhöht. Die Zervixflüssigkeit wird wieder deutlich weniger und zähflüssiger. Schon wenige Tage nach dem Eisprung fühlt sich die Scheide wieder trocken an und der Muttermund ist hart und geschlossen. Der Zugang zur Gebärmutter ist wie zu Beginn durch feste Zervixflüssigkeit verschlossen. 11-14 Tage nach dem Eisprung setzt die Menstruation ein.

Ende des Zyklus oder Erkennen einer Schwangerschaft

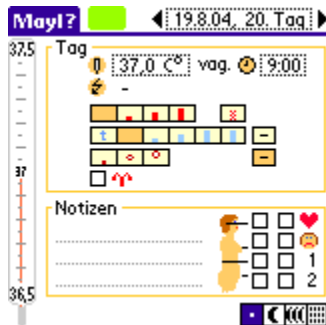
Mit erneuter Blutung endet der Zyklus. Sie weist darauf hin, dass im vergangenen Zyklus sehr wahrscheinlich keine Schwangerschaft eingetreten ist.

Bleibt die Blutung aus, so kann dies auf eine Schwangerschaft hinweisen. Allerdings können auch Krankheiten oder Stress gelegentlich zu Unregelmäßigkeiten im Zyklus führen.

In seltenen Fällen treten trotz Schwangerschaft Blutungen auf, die mit normalen Menstruationsblutungen verwechselt werden können. In unsicheren Fällen sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.

2 Beobachtung der Aufwachtemperatur

In **MayI?** werden die Aufwachtemperatur und die Messzeit eingegeben.



Der eingestellte Messort wird im Eingabefenster angezeigt
„or.“ = oral
„rek.“ = rektal
„vag.“ = vaginal

Die Temperatur wird auf ein halbes zehnte Grad gerundet, z. B.:
für 36,57° C wird 36,55° C eingetragen und
für 36,58° C wird 36,6° C eingetragen.

Bei der Temperaturmessung müssen einige Rahmenbedingungen erfüllt sein und es ist wichtig, dass Sie selber Ihren Zyklus kennen- und interpretieren lernen. Um den Eisprung im Temperaturverlauf erkennen zu können, müssen „gestörte“ Werte gekennzeichnet werden. Als „gestört“ werden Temperaturmessungen bezeichnet, die wegen anderer Ursachen als dem Eisprung erhöht sind.

Bei allen Menschen ist im Laufe des Tages ein Temperaturanstieg zu beobachten. Wann er erfolgt und wie stark er ist, ist allerdings sehr verschieden. Darum ist es wichtig, Ihren Körper kennen zu lernen, um herauszufinden, welche Bedeutung eine regelmäßige Messzeit für Sie persönlich hat.

Auch andere Umstände, wie Reisen oder Krankheit führen zu Temperaturschwankungen und sollten von Ihnen als solche erkannt und ggf. als so genannte „Störung“ (s. u.) aus der Auswertung durch **MayI?** ausgeschlossen werden.

Thermometer

Für die Messung der Aufwachtemperatur kann ein Glasthermometer (auch ohne Quecksilber) oder ein Digitalthermometer verwendet werden.

Bitte beachten Sie Folgendes:

Das Thermometer muss einwandfrei funktionieren und auf halbe zehntel Grad ablesbar sein (z. B. 36,35° C). Digitalthermometer benötigen also zwei Stellen hinter dem Komma (vierstellige Anzeige).

Das Thermometer muss eine CE-Zertifizierung haben und eine vom Hersteller angegebene Messgenauigkeit von unter 0,1°C haben. Bitte benutzen Sie kein altes Thermometer und achten Sie auf die Leistungsfähigkeit der Batterie. Insbesondere ältere Modelle der Digitalthermometer bieten oft keine ausreichende Genauigkeit.

Messzeit

Messen Sie morgens vor dem Aufstehen ungefähr zur gleichen Zeit. Nach dem Aufstehen verändert sich die Körpertemperatur und ist somit als „gestört“ zu betrachten. Falls Sie nicht durch schlafen können, sollten Sie vor der Messung etwa eine Stunde im Bett zur Ruhe gekommen sein.

Bei vielen Frauen spielen Unterschiede in der Messzeit bis zu 1,5 Stunden keine Rolle, es gibt sogar Frauen, deren Temperaturverlauf trotz Schichtarbeit auswertbar ist. Andere Frauen reagieren bereits auf geringe Zeitveränderungen mit einer veränderten Temperatur.

Messort

Es kann rektal, vaginal oder oral gemessen werden. Bei der oralen Messung muss die Thermometerspitze sicher unter der Zunge liegen und der Mund geschlossen bleiben. Der Messort sollte innerhalb eines Zyklus nicht gewechselt werden, sonst kann keine Auswertung stattfinden. Ein Wechsel am Ende des Zyklus ist unproblematisch.

Störungen

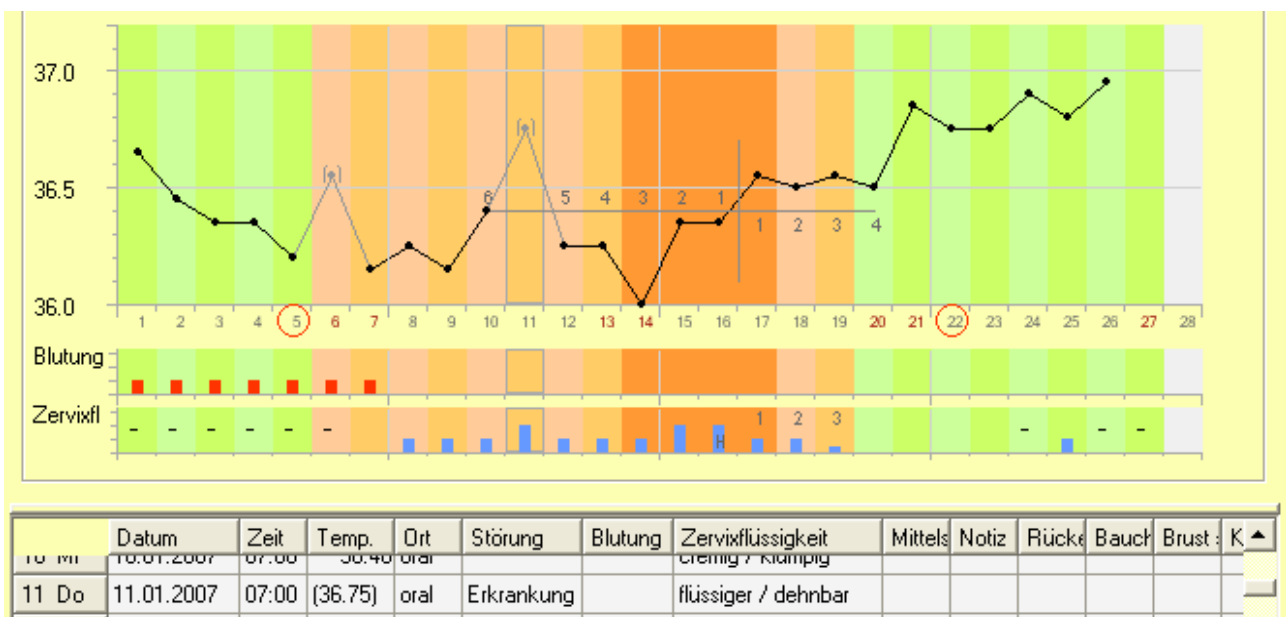
Manche Frauen reagieren mit erhöhter Temperatur, wenn sie abends lange aus waren oder Alkohol getrunken haben. Bei anderen verändert auch Essen am späten Abend, Stress, psychische Belastung oder ein Umgebungswechsel (Reisen, Urlaub oder Klimawechsel) die Aufwachtemperatur.

Störung:

Ist die Temperaturerhöhung nicht durch den Eisprung, sondern durch andere Faktoren verursacht, kann der Wert nicht zur Auswertung genutzt werden und sollte von Ihnen als "gestört" gekennzeichnet werden.

Welche Umstände bei Ihnen zu einer Störung führen, können Sie am besten in der ersten Zeit des Zyklus beobachten. In der Zeit um den Eisprung besteht die Gefahr, dass eine erhöhte Temperatur mit dem Temperaturanstieg durch den Eisprung verwechselt wird. In dieser Zeit sollten Sie im Zweifelsfall zur Sicherheit eine Störung annehmen.

Mit der Zeit lernen Sie die Reaktionen Ihres Körpers kennen und entwickeln ein Gefühl dafür, wie er auf verschiedene Einflüsse reagiert. Dann können Sie gelegentlich auf Messungen am Zyklusanfang oder einige Tage nach dem Temperaturanstieg verzichten.



Weitergehende und sehr ausführliche Informationen zur Beobachtung der Temperatur finden Sie auch im Buch „Natürlich und sicher“ der Arbeitsgruppe NFP.

3 Beobachtung der Zervixflüssigkeit

Sie können die Zervixflüssigkeit auf verschiedene Weise wahrnehmen. Im Alltag machen Sie sich hin und wieder bewusst, was Sie am Scheidenausgang empfinden. Oder Sie tasten morgens und abends im Bett, in der Dusche oder auf der Toilette mit der Hand, wie sich der Scheidenausgang anfühlt. Die Zervixflüssigkeit ist auch auf dem Toilettenpapier zu sehen.

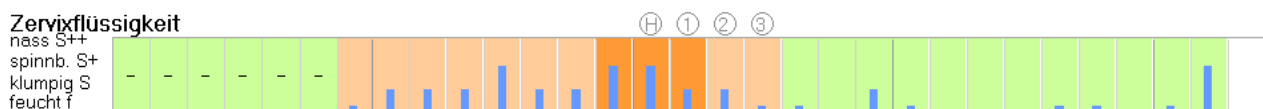
Sie können Zervixflüssigkeit auch vom Muttermund entnehmen, indem Sie ihn mit zwei Fingern leicht zusammendrücken und die Finger ungeöffnet wieder aus der Scheide nehmen.

In der Phase nach der Menstruation empfinden die meisten Frauen am Scheidenausgang nichts oder eine Art Trockenheit. Nach einigen Tagen beginnt die Wahrnehmung von Feuchtigkeit, ohne dass zunächst Zervixflüssigkeit sichtbar wird.

Später kann sie Zervixflüssigkeit wahrnehmen, die mit folgenden Worten beschrieben wird: cremig/klumpig, trüb, weißlich, gelblich und dicklich klebrig, zäh, elastisch. Sie zeigt die fruchtbare Phase an.

Nun wird die Beschaffenheit langsam flüssiger. Die Menge und die "Qualität" der Zervixflüssigkeit nimmt zu, so dass sie eine immer bessere Umgebung für Spermien wird.

In der hochfruchtbaren Phase um den Eisprung ist die Zervixflüssigkeit maximal flüssig, damit die Spermazellen leicht durch den Muttermund zur Eizelle gelangen können. Zu dieser Zeit nehmen die meisten Frauen den Scheidenausgang als feucht oder nass wahr. Die Zervixflüssigkeit wird beschrieben als flüssig/dehnbar bis nass/wässrig. Wenn Sie das Toilettenpapier oder die Finger zusammen- und wieder auseinander nehmen, können Sie möglicherweise sehen, dass die Zervixflüssigkeit wie rohes Eiweiß Fäden zieht.



Bei manchen Frauen wird die Zervixflüssigkeit nie wässrig, aber auch diese Frauen können eine Steigerung der Flüssigkeitsqualität beobachten, die mit dem Eisprung endet. Bald nach dem Eisprung und mit Ende der fruchtbaren Phase entwickelt sich die Zervixflüssigkeit zurück und nimmt wieder eine zähe, klebrige Konsistenz an. Diesmal erfolgt die Veränderung deutlich schneller als zu Beginn der fruchtbaren Phase.

Im Handbuch zu [May I?](#) findet sich ein ausführliches Kapitel zur Beobachtung der Zervixflüssigkeit von NFP-Exertinnen und Gynäkologen.

Die Eintragungen zur Zervixflüssigkeit

Am besten tragen Sie abends ein, was Sie tagsüber beobachtet haben. Ausschlaggebend ist jeweils die für den Tag beste Qualität. Wenn Sie zum Beispiel mittags dehnbare Zervixflüssigkeit beobachtet haben und nachmittags dickliche, so tragen Sie »dehnbar« ein.

Bezeichnungen in May I? für die Zervixflüssigkeit

trocken = keine Zervixflüssigkeit gesehen, trockenes (oder gar unangenehmes) Gefühl

nichts = keine Zervixflüssigkeit gesehen oder gespürt

feucht = feuchtes Gefühl, keine Zervixflüssigkeit sichtbar

cremig/klumpig = Zervixflüssigkeit ist dicklich, weißlich, gelblich, klumpig oder cremig

flüssiger/dehnbar = Zervixflüssigkeit ist glasig, durchsichtig, wie rohes Eiweiß, dehnbar, als Faden ausziehbar, flüssig, rötlich oder rinnt weg wie Wasser

nass/wässrig = Sie nehmen noch eine Steigerung der Qualität wahr



Bitte klicken Sie die entsprechende Kategorie an.

Anmerkung zur Begrifflichkeit

In der medizinischen Fachsprache wird nicht von „Zervixflüssigkeit“, sondern von „Zervixschleim“ gesprochen.

Der Mittelschmerz

Viele Frauen haben in der Zeit des Eisprungs im Unterbauch ein Ziehen, das "Mittelschmerz" genannt wird. Die Ursachen für diesen Schmerz sind nicht genau bekannt, aber er tritt immer in zeitlichem Zusammenhang mit dem Eisprung auf. Der Mittelschmerz wird unterschiedlich beschrieben. Während er bei manchen Frauen eher diffus irgendwo im Unterbauch ist und mehrere Tage andauert, ist er bei anderen Frauen eindeutig auf der rechten oder der linken Seite und hält Sekunden bis Stunden an. Der Mittelschmerz kann auf andere Bereiche des Körpers ausstrahlen, so dass bei manchen Frauen Rücken, Bein oder Steißbein betroffen sind.









Wenn Sie Mittelschmerz wahrnehmen, markieren Sie dieses Symbol in der Tagesansicht.

Begleitsymptome

Es gibt zahlreiche Begleitsymptome, die im Laufe des Zyklus oder in Zusammenhang mit der Regelblutung auftreten können: Bauchschmerzen, Ziehen im Rücken, Spannung in der Brust, Stimmungsschwankungen, Tatendrang oder Abgeschlagenheit, gesteigertes oder vermindertes Bedürfnis nach Sexualität, Hauterscheinungen (Akne oder Juckreiz), fettige Haare, Gewichtsschwankungen, Wassereinlagerungen etc.

Diese Symptome können nicht für die Ermittlung der fruchtbaren Tage herangezogen werden, da sie keine zuverlässigen Rückschlüsse auf das Zyklusgeschehen zulassen. Sie können diese Begleiterscheinungen jedoch für sich persönlich aufnehmen und auch mit einigen Worten kommentieren. [May I?](#) bietet Textfelder und Checkboxen für ihre individuellen Angaben, die das Programm nicht zur Berechnung der fruchtbaren Tage heranzieht. Zwei Felder können individuell definiert werden:

Notizen

.....	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
.....	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
.....	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	A1
.....	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	A2

Kopfschmerz
 Brust spannt
 Rückenschmerz
 Bauch schmerzt

Sex
 matt
 Anmerkung 1
 Anmerkung 2

Weitergehende Informationen und individuelle Beratung

Für die Klärung individueller Fragen empfehlen wir Ihnen den Kontakt zu NFP-Beraterinnen, die von der Arbeitsgruppe NFP ausgebildet wurden. Weitergehende Informationen zu den Körpersignalen finden Sie auch in den Literaturempfehlungen am Ende des Handbuchs.