

Mach dich frei von
Schmerzmitteln und
Kauf-Produkten zur Monatshygiene

Caroline Oblasser

Regelschmerz *ade!*

Die freie Menstruation:
Methode ohne Binden,
Tampons und Co

edition
riedenburg

Dies ist ein Buch für alle Mädchen und Frauen, die auf regelmäßige Regelschmerzen und traditionelle Produkte zur Menstruationshygiene ganz einfach verzichten wollen.

Egal, ob du für deine Periode bislang Tampons, Binden oder Menstruationsbecher verwendet hast: Hier erfährst du rasch, wie du all das hinter dir lassen und deine Menstruationsflüssigkeit auf andere Weise wunschgemäß abfließen lassen kannst. Begib dich auf eine Abenteuerreise ins Innere deines Körpers und finde heraus, wie du deinen Muttermund und deine Gebärmutter trainieren kannst. Wenn du im guten Dialog mit beiden bist, geben sie dir das ideale Maß an Spannung und Entspannung – während der Regel und in Zehen der Lust.

Aus dem Inhalt:

- Willkommen in deinem Körper!
- Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung
- Mamas Mens und ihr natürlicher Plan
- Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz
- Jeden Monat eine kleine Ei-Geburt
- Stärke deine Lust und mach dich selber „dicht“
- Aller Anfang leicht gemacht
- Muttermund, öffne dich!
- Praxis-Gedanken für den Alltag von Abfluss bis Zyklus
- Regelstart, Kinderwunsch und Verhütung

PLUS: Menstruationskalender für 12 Monate zum Eintragen deiner Aufwachtemperatur und rechtzeitigen Erkennen des ersten Regeltages. Auf diese Weise lernst du auch, an welchen Tagen im Zyklus du fruchtbar und wann du unfruchtbar bist.

Die Autorin, Dr. Caroline Oblasser, litt selber jahrelang unter starken Regelschmerzen, bis sie nach der Hausgeburt ihrer zweiten Tochter die freie Menstruation für sich entdeckte.

ISBN 978-3-902647-45-0



edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, zumal auch zahlreiche subjektive Erinnerungen und persönliche Erfahrungen geschildert werden, die sich nicht verallgemeinern lassen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Ärztin/Arzt, Apothekerin oder TherapeutIn.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage	Januar 2015
© 2011–2015	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Fachlektorat	Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg

Satz und Layout	edition riedenburg
Fotonachweis	Mädchen mit Hund + Illus © Vanessa – Fotolia.com
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-45-0

Was dich in diesem Buch erwartet:

Willkommen in deinem Körper!	6
Noch immer Schmerzen – was tun?	7
Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung	7
Wie ging es weiter?	11
Mamas Mens und ihr natürlicher Plan	11
Wie ging es weiter?	13
Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz	16
Wann bist du fertig?	17
Jeden Monat eine kleine Ei-Geburt	18
Langsam dehnen mit Gefühl	18
Warum Tampons oder Menstruationstassen irritieren	19
Spar dir dein Geld und bleib schön frisch	20
Stärke deine Lust und mach dich selber „dicht“	22
Aller Anfang leicht gemacht	23
Muttermund, öffne dich!	26
Praxis-Gedanken für den Alltag von Abfluss bis Zyklus	32
Regelstart, Kinderwunsch und Verhütung	44
Mein Menstruationskalender	45

Willkommen in deinem Körper!

Du hast dir dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Warum eigentlich? Hast du vielleicht starke Regelschmerzen? Oder geht dir die bisher verwendete Monatshygiene auf den Wecker – weil nichts so recht funktioniert, die Methoden viel Geld kosten oder diverse Einschränkungen mit sich bringen?

Ich möchte dich dazu einladen, deinen Frauenkörper neu zu entdecken. Leg deine inneren Hemmungen ab und entscheide dich für ein körperliches Abenteuer. Ein Abenteuer wird es für dich sein, deine Menstruationsflüssigkeit gezielt und natürlich abzulassen und keine gekauften Produkte zum Aufsaugen oder Auffangen mehr verwenden zu müssen.

Du denkst, diese neue Methode sei viel komplizierter, als sich mit Tampons auszustopfen, Binden zu wechseln oder Menstruationsbecher zu entleeren? Dann lass dich überraschen und entscheide selber, ob du schon bald auf Entdeckungsreise ins Innere deines Körpers gehen möchtest.

Für alle Mädchen und Frauen mit Regelschmerzen sei gesagt: Ich selber litt viele Jahre unter so starken Krämpfen an den ersten Tagen meiner Periode, dass ich kaum außer Haus gehen konnte und sogar hoch dosierte Schmerzmittel keine wirkliche Linderung brachten. Erst die Hausgeburt meiner zweiten Tochter hat mich zur freien Menstruation gebracht: Ich erkannte, dass meine sogenannten „Regelschmerzen“ in Wirklichkeit eine monatliche „Ei-Geburt“ waren, die ich nahezu schmerzlos steuern und bewusst zulassen konnte.

Nach über einem Jahr des Praktikums „freie Menstruation“ habe ich nun dieses Buch geschrieben und hoffe, dass es anderen Frauen Erleichterung und Anregungen bringen wird. Und zwar

- im Hinblick auf die möglicherweise bestehenden Regelschmerzen,
- in Bezug auf die Bewusstmachung der körperlichen Fähigkeiten
- sowie den (fast) vollständigen Verzicht auf kommerzielle Menstruationsprodukte.

Dieses Buch ist für junge Mädchen, die besonders neugierig darauf sind, was ihr Frauenkörper jetzt und später zu leisten im Stande ist, genauso geeignet wie für (mehrfache) Mütter. Immerhin „trainiert“ die Gebärmutter monatlich ihre Muskulatur, um bei Bedarf geburtsfördernde Wehen erzeugen und ein Kind auf die Welt bringen zu können. Wenn das kein Wunder ist – was dann?

NOCH IMMER SCHMERZEN – WAS TUN?

Sollten deine Regelschmerzen trotz der im Buch beschriebenen Linderungsmethoden unvermindert stark und störend weiter andauern, zögere bitte nicht, eine Hebamme, eine(n) Ärztin / Arzt deines Vertrauens oder eine(n) anderweitige(n) Therapeutin / Therapeuten zu befragen. Beschreibe der Fachfrau / dem Fachmann genau die Qualität des Schmerzes und den Zeitpunkt oder Zeitraum, in dem er im Zyklus auftritt. Eine Fachärztin / ein Facharzt kann, wenn sie / er über ausreichend Erfahrung verfügt, auch feststellen, ob du eventuell unter einer Erkrankung namens „Endometriose“ leidest und deshalb so ungewöhnlich starke Regelbeschwerden hast.

Nun aber zurück zu deinem Körperabenteuer. Und den Geschichten von Anna, Eva und Mama...

Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung

Anna ist 18, hat schon den Führerschein und macht bald ihr Abitur. Sie ist schlau und weiß ganz genau, wie das mit ihrer Menstruation funktioniert. Das ganze Wissen hilft ihr aber kaum, denn schon Tage vor ihrer Regel ist sie schlecht drauf und denkt daran, dass sie bald wieder in Bananenform zusammengekrümmt auf dem Sofa liegen wird: die Wärmeflasche auf dem Bauch, die Wollsocken an den Füßen und die Kuschedecke oben drüber. „Warum kann meine Chicca so leicht ihre Tage haben und ich nicht?“, fragt sich Anna und streichelt ihre Pudelhündin. Doch Chicca zieht den Kopf zurück, denn sie ist gerade läufig und möchte sich vom ausfließenden Schleim und Blut sauberschlecken.

Und dann, zum Glück an einem schulfreien Samstag, ist der erste Tag der Tage gekommen. Mit heftigem Grummeln im Unterleib macht sich bei Anna der Umbruch bemerkbar, noch bevor sie der erste Krampf zur Strecke bringt. Alles Teetrinken, Entspannen und Gute-Laune-Haben nützt nichts, denn Anna weiß: Lustig war gestern. Wenn Annas Regel kommt, kommt sie stark und heftig, und obwohl Anna mit Tampons versucht, das Blut aufzusaugen, sickert manchmal etwas durch und geht dann voll und peinlich in die Hose. Vor allem nachts ist das unangenehm, weil auch das Bett voll Blut sein kann – was aber immer noch besser ist, als vor lauter Regelbeschwerden nicht schlafen zu können.

Anna hasst ihre Regel. Noch viel mehr aber hasst sie Binden. „Ich bin doch keine alte Frau, die ihren Harn nicht mehr halten kann und deshalb mit Windeln oder dicken Einlagen herumlaufen

muss“, denkt sie sich. „Und dann der Geruch: Wie das muffelt in der Hose! Schwitzen tu ich mit diesen Dingen, und in meiner engen Jeans drückt sich der Bindenrand außerdem total hässlich durch.“

Anna benutzt deshalb Tampons. Aber sie hat schon seit längerem bemerkt, dass Tampons ihre Scheide unangenehm austrocknen und die Schmerzen eher noch verstärken. Auch ist ihr das Gefühl, einen Fremdkörper an ihren Tagen einzuführen, nicht wirklich angenehm. Dennoch hat sie sich damals sehr rasch gegen Binden entschieden. Ein junges Mädchen mit einer ausgestopften Unterhose? Das passt nicht in Annas Welt, und viele ihrer Freundinnen tragen ebenfalls schon lange keine Binden mehr, sondern unauffällige Tampons. Einige benutzen kleine Stielbecher aus weichem Kunststoff, mit denen sie das Regelblut innerlich auffangen. Man nennt ein solches Teil „Menstruationsbecher“ oder „Menstruationstasse“. Aber Anna möchte, wenn sie unterwegs ist, nicht erst umständlich eine Toilette suchen, wo sie ihre Menstruationstasse entnehmen, entleeren und saubermachen muss, und nachher das ganze Blut an den Fingern kleben hat. „Öffentliche Toiletten sind sowieso eklig“, denkt sich Anna, „und Blut an den Fingern brauche ich auch nicht unbedingt. Das Hantieren mit den Menstruationsbechern finde ich aufwändig – und wie soll ich überhaupt merken, dass der Becher voll ist? Am Ende läuft er über und ich hab die ganze Kleidung voller Blut.“

Obwohl heute die Sonne scheint und sich Annas Freundinnen draußen verabreden haben, ist Anna überhaupt nicht nach Rausgehen zumute. Ihre Regelschmerzen sind mal wieder besonders fies, und nicht einmal die Schmerztablette, die sie vor zwei Stunden eingenommen hat, zeigt die geringste Wirkung. Alles krampft sich zusammen, und zu allem Überfluss bemerkt Anna, wie ihr Tampon übertoll ist und ausgerechnet ihre hellgrüne Lieblingshose feucht wird. „Na bravo, gerade wo ich an so etwas denke, muss es natürlich passieren“, murmelt Anna. „Der eklige Fleck in meiner Hose wird hoffentlich wieder rausgehen“, hofft sie und schlüpft in ihren ausgeleierte Trainingsanzug. Als sie in die leere Tamponschachtel schaut, ist sie doppelt frustriert. „Wie soll ich jetzt neue Tampons kaufen gehen, wenn ich so stark blute, dass ich sofort auslaufe? Mamas Binden möchte ich eigentlich nicht gern benutzen.“

Wütend und traurig pfeffert Anna den mit Klopapier umwickelten Tampon in den kleinen Müll-eimer und bleibt auf der Toilette sitzen. Warum ist sie nur eine Frau geworden? Jungs haben dieses und andere Probleme nicht, und Kinder müssen sie später auch nicht kriegen. Wie das mit den Wehen nur mal werden soll, wenn die Regel sie schon fast umbringt?

Während Anna in ein Taschentuch schnieft, merkt sie, wie sie sich innerlich öffnet. Sie fühlt, wie etwas Warmes aus ihr herausrinnt. Erst wenig, und dann ziemlich viel. „Ist das Urin?“, fragt sie sich und ist verwirrt, weil sie das fremde Gefühl bislang nicht kennt und ihre Blase doch schon seit einiger Zeit leer ist. Anna genießt es, sitzenzubleiben. Endlich steckt kein voller, schwerer

Wattestab mehr in ihr, endlich ist sie vollkommen frei. Und dann bemerkt sie das Beste überhaupt: Ihre Regelkrämpfe, die sie bislang nur als Schmerzen wahrgenommen hat, sind wie verwandelt! Ähnlich den kleinen Körperwellen einer Raupe hat ihr Unterleib das Regelblut und den Schleim der Gebärmutter abtransportiert. „Das ist ja interessant“, überlegt Anna, und ist nun wirklich neugierig, was sie nach dem Aufstehen erwartet. „Gut, dass ich nicht aufs dunkle Gästeklo gegangen bin, denn da fällt alles gleich nach unten ins Wasser und ich könnte jetzt gar nicht sehen, was passiert ist.“

Langsam hebt Anna ihren Po ein bisschen in die Höhe und guckt vorsichtig durch ihre Beine hindurch. „Boah!“, entfährt es ihr, als sie eine richtig große dunkelrote Pfütze im blütenweißen Toilettenbecken entdeckt. „So viel Blut, das ist ja der Hammer!“ Sie drückt noch ein bisschen mit, und es kommt tatsächlich noch ein dünner, zähflüssiger Blutfaden nach. Wie in Zeitlupe schleicht er aus Annas Körper in Richtung Klo, um sich dann mit der bereits vorhandenen Blutpfütze zu vereinen.

Als wenig später nichts mehr kommt, nimmt Anna Toilettenpapier, wischt sich ab und ist erstaunt, wie wenig Blut am Papier kleben bleibt. „Praktisch!“, bemerkt sie und überlegt für sich: „Wenn jetzt so viel gekommen ist, wird wohl eine Zeit lang Ruhe sein?“ Das hofft sie zumindest, denn sie will es ja bis zum Drogeriemarkt und auch wieder zurück schaffen. Sie legt sich ein paar Blatt Toilettenpapier in ihre Unterhose und zieht sich an. Dann spült sie und ist nochmals ganz erstaunt, wie viel Blut sie in der kurzen Zeit aus sich herausgelassen hat. „Also gut, lieber Körper, probieren wir es mal so! Ob ich nun mit oder ohne Tampon auslaufe, ist doch auch schon egal“, murmelt Anna, „und das Toilettenpapier spüre ich im Gegensatz zu Mamas Binden wenigstens kaum.“

Aber so ganz traut sie der Sache doch noch nicht. Sie beschließt, erst einmal ein wenig in der Wohnung zu warten – falls sie doch gleich wieder bluten und komplett auslaufen sollte.

Anna ist neugierig und etwas nervös, wie vor einer Prüfung. Was würde geschehen und wie würde sich ihr Körper verhalten? Sie geht in die Küche und schneidet sich einen Apfel auf. Dann setzt sie sich auf den Balkon und liest in ihrem derzeitigen Lieblingsschmöker weiter. Ihre Regelschmerzen sind so weit weg, dass sie gar nicht mehr daran denkt. Angenehmerweise bleibt auch ihre Unterhose trocken, und Anna versinkt anstatt in Regelblut lediglich in der Handlung ihres Romans ...

„Hallo, mein Spatz!“, ruft ihre Mutter, als sie vom Einkauf nach Hause kommt. Anna schaut verwundert hoch und blickt auf die Uhr: Tatsächlich! Eine Stunde ist seit ihrem letzten Toilettenbesuch bereits vergangen. „Ich hab dir neue Tampons mitgebracht, deine waren doch schon alle“,

Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz

Willst auch du die freie Menstruations-Methode ausprobieren, in der Regel keinen Schmerz haben und nicht auf Menstruationshygiene-Produkte angewiesen sein?

Dann warte auf deine nächste Menstruationsblutung und such dir ein gemütliches Klo für deine erste eigene Blutpfütze. Du wirst überrascht sein, wie einfach es ist, ganz ohne Tampons, Binden, Menstruationsbecher oder sonstige Utensilien die Regel zu haben und dabei frei und unabhängig zu sein – und vor allem: bestenfalls ohne Schmerzen zu bleiben!

Nimm dir Zeit, wenn du mit der freien Menstruations-Methode beginnst. Die Erfahrung, komplett auf deinen Körper vertrauen zu können, mag neu für dich sein. Bislang dachtest du vielleicht, zur Regelblutung gehörten zwangsläufig Produkte, die das Blut in dir oder in der Unterhose aufsaugen oder auffangen, weil du den Ausscheidungsprozess – anders als bei der Harnblase – nicht selbst steuern kannst.

Dies stimmt nur zum Teil, denn mit etwas Übung kannst du deinen Muttermund als inneren Stöpsel für dein Blut benutzen und die Ausscheidungsintervalle deiner Menstruationsflüssigkeit bewusst steuern. Während du also zwischen den Toilettenpausen mit deinem Muttermund eine zuverlässige innere Schranke besitzt, die Blut und Schleim sicher und sauber zurückhält, verfügst du andererseits mit demselben Muttermund über ein Auslassventil und eine Methode der Entspannung: Sobald du auf der Toilette sitzt, dich darüber hockst oder in freier Natur eine Position zum Urinieren einnimmst, kannst du innerlich komplett loslassen und den Muttermund schmerzfrei aufgehen lassen. Er lässt sodann die angestaute Menstruationsflüssigkeit frei und sie rinnt aus dir heraus. Anfangs schneller, dann langsamer.

Manchmal mag es hilfreich sein, wie beim Stuhlgang nach vorne etwas mitzuschieben, damit das Sekret rascher abfließen kann. Finde selber heraus, welches dein Tempo ist – dies kann übrigens von Tag zu Tag, von Monat zu Monat und von Ort zu Ort unterschiedlich sein.

✿ *Annas Tipp für unterwegs: „Wenn du dich auf einem fremden Klo nicht hinsetzen möchtest, geht meine Methode auch wunderbar in der Hockstellung. Besonders spannend ist dabei, dass du dem Blut zugucken kannst, wie es herausrinnt, und so ein Gefühl dafür bekommst, wie lange es etwa dauert, bis sich deine Gebärmutter und dein Muttermund entleert haben.“*

✿ *Mamas Tipp für unterwegs: „Du möchtest vor dem Kinofilm noch auf Nummer Sicher gehen und dein Regelblut draußen haben? Dann hock dich über die Kino-Toilette und konzentriere dich auf den Muttermund, damit er einfach aufgehen und das Blut freigeben kann. Vergiss bitte nicht, mögliche Blutspuren von dir auf dem fremden Toilettensitz mit Toilettenpapier zu entfernen.“*

WANN BIST DU FERTIG?

Sobald die Flüssigkeit aufhört, aus dir herauszurinnen, bist du vorerst „fertig“, kannst dich abputzen und wieder anziehen. Bis zur nächsten Periode deiner freien Periode, die du selbst für dich erspürst.

Nach relativ stark blutigen Anfangstagen wirst du spüren, wie die Blutung immer schwächer wird und schließlich komplett aufhört. Wenig später bildet sich neue Gebärmutterschleimhaut, denn es geht in Richtung Eisprung und deine Gebärmutter baut zur Sicherheit schon mal ein feines, schleimiges Nest.

Findet keine Befruchtung statt, wird die Schleimhaut gemeinsam mit Blut und normalem Scheidenschleim ziemlich genau 14 Tage später ausgestoßen – dein Zyklus beginnt von vorne und deine freie Menstruation auch.

Dieser Kreislauf geht so lange, bis dein Körper irgendwann nicht mehr auf Fruchtbarkeit eingestellt ist und du keine Regel mehr hast. Auch wenn dir die Regel vielleicht ab und zu lästig erscheint, oder du dich fragst, ob das denn wirklich sein muss: Probiere, ob es dir gelingt, das Geschenk der Fruchtbarkeit dankend anzunehmen. Es ist nicht selbstverständlich und auch nicht von ewiger Dauer. Wer weiß, ob dir dieses urweibliche Gefühl später nicht sogar fehlt? Du bist Frau, jetzt und hier. Vollständig und vollwertig.

✿ *Anna meint: „Mein erster Regeltag ist immer wirklich heftig, ich hätte nie gedacht, dass so viel Blut kommt! Gut, dass ich endlich sehen kann, was sich tut. Inzwischen kann ich an der Blutmenge ziemlich genau abschätzen, wie lange meine Regel schon läuft.“*

✿ *Mama meint: „Durch meine Zyklusbeobachtungen und mein Menstruationstagebuch habe ich schon seit Jahren ein gutes Gefühl für meinen Körper. Praktischerweise hat sich auch die Verhütungsfrage dadurch geklärt, weil ich ja genau weiß, wann ich fruchtbar bin und wann nicht. Aber besonders spannend ist, dass sich meine Regel nach ein paar freien Menstruationszyklen verkürzt hat. Es scheint, als ob mein Körper schneller ausscheiden kann, wenn ich ihn ungehindert lasse.“*

Regelstart, Kinderwunsch und Verhütung

Woher weißt du, wann die Regel beginnt? Vielleicht bist du eine derjenigen Frauen, die ein untrügliches Gespür dafür haben, wann ihre Regel einsetzt. Vielleicht wirst du aber auch regelmäßig durch deine Blutung überrascht und ärgerst dich, weil du wieder einmal nicht mitbekommen hast, wann es so weit ist. Das Führen eines Menstruationskalenders kann dir unkompliziert Auskunft darüber geben, wann in etwa die nächste Regelblutung einsetzt. Notiere deine morgendliche Aufwachtemperatur, bevor du geturnt, gefrühstückt oder Zähne geputzt hast, am besten noch während du im Bett liegst. Sobald deine Temperaturkurve deutlich abfällt, setzt die Regel ein und das unbefruchtete Ei wird, eingebettet in reichlich Menstruationsflüssigkeit, ausgeschieden.

Auf den folgenden Seiten kannst du mittels Temperaturmessen deinen Menstruationskalender führen und gleichzeitig die Beobachtung deines Körpers perfektionieren. Du wirst feststellen, dass spätes Ins-Bett-Gehen oder Alkoholkonsum am Vorabend deine Aufwachtemperatur verfälschen und in die Höhe treiben. Aber mit ein bisschen Übung bist du schon bald ein Regel-Profi und lässt dir nichts mehr vormachen, was deinen weiblichen Zyklus angeht.

Praktischerweise kannst du deinen Menstruationskalender bei Bedarf auch zur Verhütung oder zum Kinderwunsch einsetzen. Für die Verhütung einer Schwangerschaft darfst du an den Tagen vor dem Eisprung bis einige Tage nach dem Eisprung keinen Sex mit Spermienabgabe mehr haben. Für die Erfüllung eines Kinderwunsches solltest du genau an jenen Tagen mit deinem Partner aktiv sein. Der Beginn der fruchtbaren Zeit kündigt sich meist durch Scheidenschleim an, der nach und nach besser spinnbar wird und sich um die Eisprungszeit herum ähnlich wie Eiklar anfühlt. Der aufgebaute Gebärmutter Schleim möchte, falls dein Ei unbefruchtet geblieben ist, wieder abgelassen werden – daher wirst du in deinem Menstruationsblut auch reichlich Schleim entdecken können.

 *Praxis-Tipp: Auch für den PC und das Mobiltelefon gibt es, je nach Software, unterschiedliche elektronische Menstruationskalender, in welche du deine gemessenen Aufwachtemperaturen sowie Schleimkonsistenz und andere Beobachtungen eintragen kannst. Eine Internet-Recherche zum Thema „sympto-thermale Verhütung“ oder „natürliche Familienplanung“ kann dir hilfreiche Ergebnisse liefern. Auf weiterführenden Informationsseiten und in geeigneten Büchern lernst du für den Fall der gewünschten natürlichen Verhütung oder bei Bestehen eines Kinderwunsches auch, deine fruchtbaren und unfruchtbaren Tage noch genauer einzugrenzen.*

Mein Menstruationskalender

Muster-Zyklus

Zyklusbeginn (1. Tag der Periode) am: 25.04.2011 Thermometer: Digital

Zyklus-Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Blutung																																									
Sex (X)		X	X	X																X				XX		X	XX														
Schleim f = feucht k = klebrig s = spinnbar						ø ø f f k k s s s k k ø ø																																			
Eisprung (E)															E																										
Meine morgendliche Aufwachtemperatur	8 7 6 5 4 3 2 1																																								
Messzeit	7 ¹⁵	7 ¹⁵	7 ¹⁵	7 ¹⁵	9	9	7 ³⁰	7 ¹⁵	7 ³⁰	7 ¹⁵	7 ¹⁵	7 ¹⁵	7 ¹⁵	7 ¹⁵	7 ³⁰	7 ¹⁵	7 ¹⁵	8	7	9	+ ³⁰	7 ¹⁵	7 ¹⁵	6 ³⁰	7 ³⁰																
Zyklus-Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Alkohol?						Wein																																			
Party, spät ins Bett?						Spät																																			
krank? Fieber?																																									
Stillen? voll / teil																																									
sonstige Vermerke						Mittelschmerz																																			

Verhütung oder Kinderwunsch? Die kleine Fruchtbarkeits-Statistik:

Früheste erste höhere Messung (Eisprungzeit) in diesem Zyklus an Tag

1 7

Früheste erste höhere Messung (Eisprungzeit) aller bisherigen Zyklen inkl. diesem Zyklus an Tag

1 7

Minus 8 fruchtbare Tage = frühester als fruchtbar angenommener Tag bislang



Tipp: Trage zusätzlich in der Zeile „Eisprung“ deine von der Temperaturmessung unabhängige, gefühlte oder vermutete Eisprungzeit ein. Manche Frauen spüren ihre Eierstöcke zur Eisprungzeit (eigenartiges Ziehen bzw. Stechen rechts oder links unterhalb des Nabels). Auch der Scheidenschleim hat zur Eisprungzeit eine glasig-spinnbare, fast flüssige Konsistenz, ähnlich Eiklar.

Vielleicht fällt dir auch eine Veränderung deiner Brust auf, die du in der Zyklus-Kurve notieren möchtest.

Jeder Zyklus ist anders! Daher ist auch der Muster-Zyklus auf der linken Seite lediglich beispielhaft zu verstehen. Es wird einige Zyklen brauchen, bis du mit der Aufzeichnung deines eigenen, ganz persönlichen Zyklus wirklich gut vertraut bist. Du siehst beim Muster-Zyklus, dass die Temperatur an Tag 6 und 7 „ausgerissen“ ist und daher eingeklammert, also nicht als echter Temperaturanstieg gewertet wurde. Grund für die erhöhte Temperaturlage waren spätes Zu-Bett-Gehen und der Konsum von Alkohol am Vorabend der beiden Messungen. Auch wurde erst um 9 Uhr gemessen.

Weiters siehst du, dass nach dem vermuteten, gefühlten Eisprung (E) an Tag 15 die Temperatur an Tag 17 (eingeringelt) deutlich, also um mehr als $2/10^{\circ}\text{C}$, angestiegen ist. Auch der Scheidenschleim zeigt, dass es sich hier um den Übergang von der fruchtbaren in die unfruchtbare Phase gehandelt hat: aus s = spinnbarer wurde k = klebriger Schleim an Tag 18.

Ab wann und für wie lange bist du unfruchtbar? Man geht davon aus, dass eine Frau ab dem Abend der dritten echten höheren Messung **nach** dem Eisprung inkl. Schleim-Höhepunkt bis zum Eintritt der nächsten Regel sicher unfruchtbar ist. Im Muster-Zyklus wäre das ab dem Abend des 19. Zyklustages bis zum 29. Zyklustag gewesen. Die weiterhin als unfruchtbar geltende Zeit wird bis zum Ende des 6. Tages des darauffolgenden neuen Zyklus (Zyklusbeginn: echter Temperatursturz nach echter Temperaturhochlage inkl. Einsetzen der echten Regelblutung) angenommen.

Wenn du mit deinem Zyklus schon sehr gut vertraut bist und dein Zyklus sehr regelmäßig ist, kannst du die vermutlich unfruchtbare Zeit **zu Beginn** eines Zyklus durch genaue Schleim-, Temperatur- und Eisprungsymptom-Beurteilung noch etwas weiter ausdehnen. **Vor** einem Eisprung besteht prinzipiell jedoch immer die Chance auf eine Empfängnis. Dies solltest du jedenfalls bedenken, wenn du ganz sicher verhüten möchtest, und im Zweifelsfall die sicher unfruchtbare Zeit der zweiten Zyklushälfte abwarten. Bedenke nämlich, dass die Spermien etliche Tage in deinem Körper überleben können und dass sich der Eisprung zumeist nicht ganz genau eingrenzen lässt. Einige Tage als zusätzlicher „Puffer“ (Minus 8-Regel) sind also nötig, damit keine ungewollte Schwangerschaft eintritt. Die Verwendung eines Kondoms in der fruchtbaren Zeit ist zwar möglich, jedoch verlässt du dich dann auf die Sicherheit des verwendeten Präservativs, und nicht auf die Zyklus-Sicherheit deines Körpers. Ein Kondom kann außerdem einen zusätzlichen, aber leider nicht 100%igen Schutz vor Infektionskrankheiten bieten.

Übrigens: Früher haben manche Frauen nur die Temperatur gemessen und sich dann fallweise über eine versehentlich eingetretene Schwangerschaft gewundert. Heute wissen wir, dass die reine Temperatur-Beobachtung NICHT ausreicht, um sicher zu verhüten. Die Beobachtung des Scheidenschleims ist unbedingt erforderlich, um die unfruchtbare von der fruchtbaren Zeit genau unterscheiden zu können. Mit etwas Übung wirst du deinen Scheidenschleim schon sehr bald gut unterscheiden können, eventuell sogar am Duft, jedenfalls aber an seiner Spinnbarkeit (klebrig = wenig fruchtbar, spinnbar = sehr fruchtbar). Auch deinen Partner kannst du in die Geheimnisse des Scheidenschleims einweihen.

Temperatursturz = Regelbeginn: Im Muster-Zyklus tritt der Temperatursturz an Tag 30 auf, das heißt, die Regel setzt ein und somit beginnt ein neuer Zyklus. Der alte Zyklus hatte bei unserem Beispiel also 29 Tage, aber bei dir wird es vermutlich Zyklen geben, die deutlich kürzer oder länger sind als unser Muster-Zyklus. Beobachte dich und finde heraus, was sich wann bei dir ereignet und welchen Verlauf deine Zyklen haben.

Mein Zyklus Nummer: _____

Zyklusbeginn (1. Tag der Periode) am: ____ . ____ . 20 ____ Thermometer: _____

Po ☐
Scheide ☐
Mund ☐
Ohr ☐

Zyklus-Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Blutung																																										
Sex (X)																																										
Schleim f = feucht k = klebrig s = spinnbar																																										
Eisprung (E)																																										
Meine morgendliche Aufwachtemperatur	37,5																																									
	37,4																																									
	37,3																																									
	37,2																																									
	37,1																																									
	37,0																																									
	36,9																																									
	36,8																																									
	36,7																																									
	36,6																																									
	36,5																																									
	36,4																																									
36,3																																										
36,2																																										
36,1																																										
Messzeit																																										
Zyklus-Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Alkohol?																																										
Party, spät ins Bett?																																										
krank? Fieber?																																										
Stillen? voll / teil																																										
sonstige Vermerke																																										

Verhütung oder Kinderwunsch? Die kleine Fruchtbarkeits-Statistik:

Früheste erste höhere Messung (Eisprungszeit) in diesem Zyklus an Tag

Früheste erste höhere Messung (Eisprungszeit) aller bisherigen Zyklen inkl. diesem Zyklus an Tag

Minus 8 fruchtbare Tage = frühester als fruchtbar angenommener Tag bislang

Tipp: Trage zusätzlich in der Zeile „Eisprung“ deine von der Temperaturmessung unabhängige, gefühlte oder vermutete Eisprungszeit ein. Manche Frauen spüren ihre Eierstöcke zur Eisprungszeit (eigenartiges Ziehen bzw. Stechen rechts oder links unterhalb des Nabels). Auch der Scheidenschleim hat zur Eisprungszeit eine glasig-spinnbare, fast flüssige Konsistenz, ähnlich Eiklar.

Meine Monatshygiene-Produkte in diesem Zyklus:

Meine Schmerzen bzw. Schmerzmittel in diesem Zyklus:

Meine Erfahrungen mit der freien Menstruation in diesem Zyklus:

Weitere Titel von Caroline Oblasser



Brüt es aus!

Die freie Schwangerschaft.
Methode mit Mama, Baby und Co

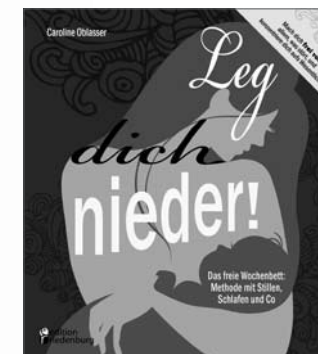
Für eine besonders aufregende
Zeit, die andererseits auch ganz
normal ist.



Lass es raus!

Die freie Geburt: Methode mit
Gebärmutter, Scheide und Co

Zur wirkungsvollen Einstimmung
auf das selbstbestimmte Gebären
aus eigener Kraft.



Leg dich nieder!

Das freie Wochenbett: Methode
mit Stillen, Schlafen und Co

Was kommt wirklich nach der
Geburt? Für die ersten echten
Mama- und Baby-Wochen.



Still die Badewanne voll!

Das freie Säugen: Methode mit
Brüste, Nippeln und Co

Das humorvolle Stillbuch.
Mit speziellen Tipps bei
schmerzhaftem Anfangsstillen.



Alle meine Tage

Menstruationskalender mit 50 freien Zyklusblättern
für die Selbstbeobachtung • mit Muster-Zyklus
und Kurz-Erklärung zur Natürlichen Verhütung bzw.
Familienplanung (NFP, NER).

*Dies alles und noch viel mehr
findest du bei editionriedenburg.at
und im Buchhandel.*

edition
riedenburger
editionriedenburg.at