

Was zeigen die Fotos mit den verschiedenen Qualitäten des Fruchtbarkeitsschleims? (Fotos auf der folgenden Seite)

Der Fruchtbarkeitsschleim wird in den Schleimdrüsen des Gebärmutterhalskanals (Zervix) gebildet. Wenn dieser Zervixschleim auftritt, muss immer mit Fruchtbarkeit gerechnet werden.

Das Auftreten des Fruchtbarkeitsschleims und dessen Konsistenz (in der Natürlichen Empfängnisregelung sprechen wir auch von „Qualität“) ist abhängig von der Östradiol-Konzentration im Blut der Frau.

Das erste Auftreten des Fruchtbarkeitsschleims geschieht meist wenige Tage nach Ende der Menstruation. Die Konsistenz kann dann so sein, wie **auf den beiden oberen Fotos**. Die Frauen beschreiben den Schleim z.B. mit „weißlich-dicklich“ oder „weißlich-krümelig“. Es ist zu Beginn des Auftretens des Schleims mehr Östradiol im Blut als in den ersten Tagen nach der Menstruation, wo die Frau noch keinen Schleim wahrgenommen und auch noch keine Feuchtigkeit in der Scheide gespürt hat. Manche Frauen bemerken Letzteres als unmittelbaren Vorboten des Fruchtbarkeitsschleims. Der Fruchtbarkeitsschleim wird meistens im Bereich des Scheideneingangs wahrgenommen. Wird dies aber nun gemacht?

Die Frau, die diese Methode der Fruchtbarkeitswahrnehmen (engl. „fertility-awareness“) praktiziert, wird an den Tagen, an denen sie mit Fruchtbarkeitsschleim rechnet, bei jedem Toilettengang und vor dem Wasserlassen ganz leicht mit Toilettenpapier von vorne nach hinten über den Scheideneingang wischen. Sie braucht nicht tief in die Scheide einzudringen. Wenn Schleim vorhanden ist, wird er sich am Toilettenpapier zeigen und die Frau kann ihn beurteilen und entsprechend in die Tabelle des Institutes für Natürliche Empfängnisregelung eintragen (erhältlich als Download bei www.iner.org).

Nach ein bis drei Tagen kann der Fruchtbarkeitsschleim unter ansteigender Östradiol-Konzentration im Blut so aussehen, wie **auf den beiden Fotos in der zweiten Reihe**. Manche Frauen beschreiben den Schleim dann als „gelblich-cremig“. Wenn die Östradiol-Konzentration zeitlich näher zum Eisprung hin noch weiter ansteigt, dann wird der Schleim **glasig, flüssig, durchsichtig-klar, fadenziehend oder „spinnbar“**, wie **in der dritten und vierten Reihe** zu sehen ist. Wenn dann an dem Folgetag auf solch einen Schleim die Schleimqualität wieder zurück geht oder der Schleim ganz ausbleibt, dann wird dieser letzte Tag mit dem besten Schleim als „Höhepunkttag“ bezeichnet. Gemeint ist der „Tag mit dem Schleimhöhepunkt“. Das ist auch der Tag, an dem mit großer Wahrscheinlichkeit der Eisprung stattfindet, insbesondere dann, wenn am Folgetag die Temperatur ansteigt (Gelbkörperwirkung). Der Eisprung kann aber auch ein bis zwei Tage vorher oder nachher sein.

Die hier beschriebenen Beobachtungen von Schleim und Temperatur sind aber noch kein Beweis für einen stattgefundenen Eisprung, denn bei einem Teil der Zyklen bleibt trotz ausreichendem Follikelwachstum und damit Östradiol-Produktion das Platzen des vorgesehenen Follikels aus oder der Follikel ist ohne Ei gewesen oder da Ei konnte sich nicht aus dem Follikel lösen. Trotzdem kommt es zur Gelbkörperwirkung und damit zum Temperaturanstieg. Dies könnte die Ursache sein, wenn sich bei Kinderwunsch trotz normal beobachteter Zyklen keine Schwangerschaft einstellt.

Manche Frauen haben zu wenig Fruchtbarkeitsschleim, als dass dieser im Bereich des Scheideneingangs festgestellt werden kann. In einem solchen Fall hat die Frau die Möglichkeit, den Schleim direkt am Muttermund zu gewinnen. Wie dies praktiziert wird, ist im **Buch „Natürliche Empfängnisregelung“ von Professor Rötzer aus dem Herder-Verlag** beschrieben.

Für Paare, die mit dieser sympto-thermalen Methode nach Professor Rötzer eine Schwangerschaft vermeiden wollen, ist es wichtig zu wissen, dass die Spermien im Fruchtbarkeitsschleim ca. sechs Tage lang überleben können, bis sich dann, wenn der Schleim glasig und fadenziehend geworden ist, der Muttermund öffnet und die Befruchtung des eben beim Eisprung freigesetzten Eies stattfinden wird.

