

Toni Weschler

# FAMILIEN PLANUNG

Das Standardwerk zur natürlichen  
Empfängnisverhütung, Kontrolle der Fruchtbarkeit  
sowie Erfüllung des Kinderwunsches

Das weltweit erfolgreichste Buch über die  
weibliche Fruchtbarkeit

## Fachstimmen zum Buch

»*Familienplanung* ist ein fantastisches Buch voll praktischer und ansprechend aufbereiteter Information, die das Verhältnis jeder Frau zur eigenen Fruchtbarkeit verändern wird. Ich empfehle es für Frauen aller Altersgruppen.«

Christiane Northrup, M. D., Verfasserin  
von *Frauenkörper – Frauenweisheit* und  
*Weisheit der Wechseljahre*

»Dieses wunderbar geschriebene Handbuch zu den Fruchtbarkeitszeichen der Frau ist reich an Wissen, Weisheit und Humor – ein echtes Muss für das Bücherregal.«

Koautorinnen von *Unser Körper, unser  
Leben. Ein Handbuch von Frauen für Frauen*

»Mit seinen faszinierenden, interessanten, verlässlichen und aktuellen Erläuterungen offenbart uns dieses Fachbuch von Toni Weschler alles, was wir über unsere Fruchtbarkeit und Sexualität wissen sollten, und entmystifiziert die verblüffende Natur der Fortpflanzung. Weschlers praxisnahe Herangehensweise ist einfühlsam und motivierend gleichermaßen. Unabhängig davon, ob Sie schwanger werden, verhüten oder einfach die weibliche Fruchtbarkeit besser verstehen möchten – dies ist das richtige Buch für Sie!«

Penny Simkin, PT, Verfasserin von  
*Pregnancy, Childbirth, and the Newborn:  
The Complete Guide* und *The Birth Partner:  
Everything You Need to Know to Help a  
Woman Through Childbirth*

»Das bewährte Buch von Toni Weschler ist ein Muss für alle Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, die den Ovulationszyklus verstehen, den eigenen Fruchtbarkeitsstatus einschätzen, unnötige und aufwendige Tests vermeiden und schnell zum eigentlichen Kern ihres Problems vordringen möchten. Das Buch klärt viel Verwirrung, die hinsichtlich von optimalen Kinderwunschbehandlungen mit einem konventionellen, nicht technischen Ansatz besteht. Die Illustrationen sind hervorragend, die Anleitungen leicht zu befolgen. Ich empfehle diese Lektüre wärmstens als Grundlage für die Behandlung von Unfruchtbarkeit.«

Sherman J. Silber, M. D., Direktor  
des Infertility Center of St. Louis  
am St. Luke's Hospital und Verfasser  
des Bestsellers *Endlich schwanger*

»*Familienplanung* ist ein wertvolles Nachschlagewerk für Frauen, die ihre Zyklen besser verstehen und die eigene Gesundheitsvorsorge aktiv gestalten möchten. Das Buch ist ein wichtiges diagnostisches Mittel, um Anliegen rund um die Fruchtbarkeit einzuschätzen, aber auch zur Begleitung ovulationsfördernder Maßnahmen. Daher empfehle ich es wärmstens für Mediziner und Patienten gleichermaßen.«

Mark Perloe, M. D., Ärztlicher Direktor,  
Georgia Reproductive Specialists,  
Atlanta, Georgia

»Toni Weschlers Buch *Familienplanung* vermittelt Paaren Wissen und Hoffnung, denn Unfruchtbarkeit beraubt Paare einer wichtigen Lebensperspektive und geht oftmals mit dem Gefühl des Verlustes einher. Mit ihrer einfachen und einfühlsamen Herangehensweise hilft die Autorin Paaren, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Es gibt kein vergleichbares Buch auf dem Markt. Ich empfehle es dringend auch für Ärzte.«

Lee R. Hickok, M. D., Pacific Northwest  
Fertility & IVF Specialists,  
Seattle, Washington





Toni Weschler

# FAMILIEN PLANUNG

*In liebevoller Erinnerung an meine Mutter,  
Franzi Toch Weschler, deren Stärke  
mich stets beeindruckt hat.*

Toni Weschler

# FAMILIEN PLANUNG

**Das Standardwerk zur natürlichen  
Empfängnisverhütung, Kontrolle der Fruchtbarkeit  
sowie Erfüllung des Kinderwunsches**

**mvgverlag** 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

2. Auflage 2019

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2015 by Toni Weschler

Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei Harper Collins unter dem Titel *Taking Charge of Your Fertility, 20th Anniversary Edition*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ursula Fethke, Chris Keutmann-Wohlthat, Birgit Lamerz-Beckschäfer

Redaktion: Antje Eszerski für bookwise GmbH

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Shutterstock/iravgustin

Satz: bookwise GmbH

Druck: Graspco CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-682-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-944-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-945-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).



---

# Inhalt

Vorwort anlässlich des 20. Jahrestags der Erstveröffentlichung .....	xiii
Einleitung .....	xv

<b>Teil 1</b>  <b>NEUE DENKMODELLE ZUR FRUCHTBARKEIT DER FRAU</b> .....	<b>I</b>
1. Was Sie über die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode wissen sollten .....	3
2. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Fruchtbarkeit .....	11

<b>Teil 2</b>  <b>DEN EIGENEN ZYKLUS UND KÖRPER (WIEDER)ENTDECKEN</b> .....	<b>31</b>
3. Die Vagina ist nicht das einzige Geschlechtsorgan der Frau .....	33
4. Den Menstruationszyklus endlich verstehen .....	44
5. Die drei primären Fruchtbarkeitszeichen .....	52
6. Fruchtbarkeitszeichen beobachten und dokumentieren .....	72

<b>Teil 3</b>  <b>AKTIV AUF DIE EIGENE GESUNDHEIT ACHTEN</b> .....	<b>111</b>
7. Anovulation (fehlender Eisprung) und unregelmäßige Zyklen .....	113
8. Ovarialzysten, Endometriose und PCOS: Darüber sollten Sie Bescheid wissen! .....	125
9. Hormone natürlich im Gleichgewicht halten .....	144
10. Investition in die Zukunft: Ihre <i>künftige</i> Fruchtbarkeit .....	153

<b>Teil 4</b>  <b>NATÜRLICHE VERHÜTUNG</b> .....	<b>161</b>
11. Verhüten ohne Chemie und mechanische Hilfsmittel .....	163
12. Kurzform: minimale Aufzeichnungen, maximale Zuverlässigkeit .....	180

Teil 5  **KINDERWUNSCH** **185**

- 13. Wie steigern Sie Ihre Chancen, schwanger zu werden? ..... 187
- 14. Tipps zur Ergänzung der Fruchtbarkeitswahrnehmung ergänzen ..... 213
- 15. Tests und Therapien für eine Schwangerschaft..... 229
- 16. Der Umgang mit Fehlgeburten ..... 260
- 17. Idiopathische Infertilität: Wenn keiner weiß, woran es liegt ..... 268

Teil 6  **VORTEILE DER ZYKLUSAUFZEICHNUNGEN JENSEITS VON FRUCHTBARKEITSFRAGEN** **277**

- 18. Was Sie für Ihre gynäkologische Gesundheit tun können..... 279
  - 19. Irreguläre Blutungen ..... 293
  - 20. Freuen Sie sich an Ihrer Sexualität, und pflegen Sie Ihre Beziehung... 301
  - 21. Das prämenstruelle Syndrom: Alle Einbildung?..... 315
  - 22. Mysterium Menopause? ..... 325
  - 23. Die Fruchtbarkeitswahrnehmung erhöht Ihr Selbstbewusstsein..... 342
- Nachwort – Eine Geschichte des Fortschritts:  
weibliche Gesundheit und das fehlende Puzzlestück ..... 345

**ANHANG** **355**

**GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN FÜR ALLE LESERINNEN**

- A. Wie Sie Zyklusprobleme erkennen und lösen..... 357
- B. Häufig gestellte Fragen ..... 393
- C. Abläufe im Menstruationszyklus: Überblick anhand des 28-Tage-Modells 405

**NATÜRLICHE VERHÜTUNG**

- D. Die Wirksamkeit natürlicher Verhütungsmethoden ..... 413
- E. Die Unterschiede zwischen natürlichen Verhütungsmethoden ..... 422
- F. Verhütungsregeln, wenn Sie nur eines der Fruchtbarkeitszeichen dokumentieren ..... 424
- G. Innere Untersuchung des Zervixsekrets vor dem Eisprung ..... 426
- H. Problematische Schwellenlinien..... 430
- I. Die FAM in der Stillzeit ..... 442
- J. Die FAM bei langen Zyklen und in Phasen ohne Eisprung ..... 450

**KINDERWUNSCH**

K. Ein kurzer Blick auf die Geschlechtswahl ..... 464  
 L. So recherchieren Sie Fruchtbarkeitskliniken ..... 469

**SONSTIGE INFORMATIONEN**

Anlaufstellen rund um das Thema Fruchtbarkeit ..... 472  
  
 Glossar ..... 477  
 Bibliografie ..... 498  
 Register ..... 517  
 Vorlage für die jährliche Vorsorgeuntersuchung ..... 533  
 Mögliche Tabellenvorlagen ..... 536  
 Bildnachweis ..... 537  
 Danksagung ..... 538  
 Über die Autorin ..... 541

Der Verlag und die Autorin übernehmen keine Gewähr für die auf diesen Seiten beschriebene Methode der Empfängnisverhütung oder Empfängnisbegünstigung. Als kontrazeptive Methode ist die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode (FAM) bei genauer Befolgung der einschlägigen Anleitungen hochwirksam. Wie andere effektive Verhütungsmethoden auch, bietet sie jedoch keine absolute Sicherheit, und es besteht die Möglichkeit, dass sie versagt. Idealerweise erlernen Sie die Methode der Fruchtbarkeitswahrnehmung bei einem qualifizierten Kursleiter oder Berater. Auch sollte Ihnen klar sein, dass natürliche Methoden der Schwangerschaftsverhütung nicht vor Aids und anderen Geschlechtskrankheiten schützen. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch darauf, eine qualifizierte medizinische Beratung und Therapie zu ersetzen. Daher erfolgt jede Anwendung der hier genannten Empfehlungen auf eigenes Risiko. Bitte kontaktieren Sie gegebenenfalls auch Ihren Hausarzt, einen Fruchtbarkeitsberater oder beide. Verlag und Autorin haben jede Anstrengung unternommen, korrekte und aktuelle Informationen zur Verfügung zu stellen, können aber keine Haftung für etwaige Irrtümer, Unvollständigkeiten oder veraltete Inhalte übernehmen. Die hier geschilderten Anekdoten sind wahr und haben sich tatsächlich so zugetragen. Allerdings wurden die Namen, außer auf ausdrücklichen Wunsch hin, zur Wahrung der Anonymität geändert.

---

## Vorwort anlässlich des 20. Jahrestags der Erstveröffentlichung

Als vor genau 20 Jahren die Erstausgabe von *Taking Charge of Your Fertility* erschien, gab es nur sehr wenige Frauen, die ihre Menstruationszyklen aufzeichneten. Die Vorstellung, die so gesammelte Information könne dazu dienen, auf natürliche Weise zu verhüten, Empfängnischancen zu steigern und selbst über die gynäkologische und sexuelle Gesundheit zu bestimmen, war den meisten völlig fremd. Es war mein Ziel, bei jenen Frauen, die aufgrund des Mangels an Wissen über ihren eigenen Körper frustriert waren, eine »Bewegung von unten« in Gang zu setzen. Meine Hoffnung erfüllte sich: Es fühlten sich Hunderttausende Frauen vom Inhalt meines Buchs angesprochen.

In den Jahren seit der Ersterscheinung haben mich die überschwänglichen Reaktionen regelrecht überwältigt. Zahlreiche Leserinnen haben mir geschrieben und auf sehr persönliche Weise berichtet, wie sich ihr Leben durch das Buch verändert hat. Sie waren einerseits befreit und fühlten sich gestärkt, ebenso oft waren sie aber auch bitter enttäuscht, diese Informationen nicht schon früher in der Schule oder bei Arztbesuchen erfahren zu haben.

Durch das praktische Wissen über den Menstruationszyklus, das in meinem Buch vermittelt wird, entsteht möglicherweise der Eindruck, ich würde Mediziner diskreditieren. Hierzu möchte ich eines klarstellen: Einem Arzt ist es heute angesichts der großen Spannbreite der Verantwortungsfelder und der begrenzten Zeit, die er Patientinnen einräumen kann, nicht möglich, Ihren Zyklus im Detail zu kennen – vor allem nicht, wenn Sie selbst damit nicht vertraut sind! Das Thema Familienplanung dreht sich darum, zu lernen, für sich

selbst einzutreten. Mit dem Wissen um Ihren Körper können Sie Ihren Arzt unterstützen, denn im Kern dieses Buchs geht es um eines: Wissen ist Macht!

Außerdem gilt es zu bedenken, dass Familienplanung ganz unterschiedliche Aspekte umfasst. Betroffen sind sowohl Frauen, die eine Empfängnis vermeiden möchten, als auch jene mit Kinderwunsch. Das Buch ist daher so aufgebaut, dass man es als Ganzes oder in Kapiteln zu spezifischen Problemen oder Bedürfnissen lesen kann. Wichtige Informationen werden wiederholt, um die Bedeutung eines Themas hervorzuheben, aber auch, um zu gewährleisten, dass der Inhalt selbst beim Lesen von Textauszügen immer nachvollziehbar bleibt. Die Facetten der eigenen Fortpflanzung zu verstehen ist ein wichtiges Instrumentarium der Selbstbestimmung! Ich hoffe, dass Sie von dieser Neuausgabe profitieren, auch wenn Sie bereits eine ältere Ausgabe des Buchs kennen. Der weibliche Zyklus bleibt naturgemäß unverändert, doch unser Verständnis der biologischen Vorgänge wächst mit neuen medizinischen Erkenntnissen. In dieser Ausgabe finden Sie ergänzende und überarbeitete Beiträge. Es gibt u. a.

- einen zusätzlichen Farbbildteil
- verbesserte Vorlagen für FAM-Tabellen
- ein aktualisiertes Kapitel zu den Fortschritten bei den assistierten Reproduktionstechniken (ART)
- ein erweitertes Kapitel zum Thema Sexualität
- sechs neue Kapitel zu folgenden Themen:
  - ~ Verbreitete Störungen, über die jede Frau Bescheid wissen sollte
  - ~ Hormone natürlich im Gleichgewicht halten
  - ~ Ihre *künftige* Fruchtbarkeit
  - ~ Der Umgang mit Fehlgeburten
  - ~ Infertilität: Wenn keiner weiß, woran es liegt
  - ~ Irreguläre Blutungen

Das Selbstverständnis der Frauen für ihren Körper und die Technik der FAM entwickeln sich weiter, ebenso wie das biologische Wissen und die Reproduktionstechnologie. Mit der Neuausgabe meines Buchs hoffe ich, diese Veränderungen nachzuvollziehen, damit die neue Generation von Frauen mehr über den eigenen Körper und ihren Menstruationszyklus weiß und selbstbewusster wird als die vorherige. Weiterführende Information und Zugang zu Internetforen finden Sie (in englischer Sprache) unter [www.tcoyf.com](http://www.tcoyf.com).

---

## Einleitung

Noch immer zuckte ich zusammen, wenn ich an meine Collegejahre zurückdenke und an den Anlass, der mich dazu brachte, ausgerechnet die Fruchtbarkeitsberatung zu meinem Beruf zu machen. Unzählige Male bin ich damals mit einer vermeintlichen Scheideninfektion zu einer Gynäkologin gerannt. Die meisten Frauen werden mir zustimmen, dass gynäkologische Untersuchungen mehr als lästig sind. Trotzdem suchte ich meine Ärztin – gefühlt allmonatlich – mit offenbar immer demselben Problem auf. Stets aber wurde ich von ihr mit der unbefriedigenden Versicherung »da ist wirklich nichts, machen Sie sich keine Sorgen« nach Hause entlassen. Ich kam mir wie eine Hypochonderin vor, nur um kleinlaut erneut einen Termin zu vereinbaren, wenn die scheinbaren Symptome einer Infektion wiederkehrten.

Abgesehen vom Frust über das immer wieder auftretende Problem, waren da auch noch die unvermeidlichen Nebenwirkungen der Verhütungsmittel, die ich in dieser Zeit ausprobierte. Wenn es keine pillenbedingte Gewichtszunahme oder Kopfschmerzen waren, so litt ich entweder wegen des Diaphragmas an Reizungen in der Scheide oder durch den Verhütungsschwamm an Harnwegsinfekten. Jedes Mal wurde meine Frage nach einer wirksamen natürlichen Alternative zu den verfügbaren Verhütungsmethoden von Gynäkologen mit dem Hinweis abgetan, allein die Rhythmus-Methode sei »natürlich«, und jeder wisse ja, dass sie nicht funktioniere. Zurück auf Platz 1 also, mit scheinbar ständigen Infektionen und ohne eine akzeptable Empfängnisverhütung.

Erst Jahre später, beim Besuch eines Kurses über die Fruchtbarkeitswahrnehmung, wurde mir klar, dass ich während der ganzen Zeit gesund gewesen war. Der scheinbare Infekt war in Wirklichkeit normales Zervixsekret, eines der gesunden Fruchtbarkeitszeichen, das bei allen Frauen vor Herannahen des

Eisprungs auftritt. Da ein vergleichendes Gespräch über Scheidenausfluss nicht gerade zu den Themen des sozialen Miteinanders gehört, blieb mir verborgen, dass meine Erfahrung ganz normal und – vor allem – zyklisch bedingt war.

Durch eine irreführende und unzureichende Gesundheitsaufklärung wird Frauen nur selten vermittelt, wie sich zwischen normalem, zyklisch auftretendem Zervixsekret und den Symptomen einer Scheideninfektion unterscheiden lässt. Was aber sind die Konsequenzen einer solch elementaren Wissenslücke? Abgesehen von den unnötigen Kosten, Scherereien und Ängsten, die sich hiermit für Frauen oft verbinden, kann das zu einem niedrigeren Selbstwertgefühl und Unsicherheit in Bezug auf die eigene Sexualität führen.

Aus diesen negativen Erfahrungen heraus erwuchs mein Interesse an der Frauengesundheit. Sie weitete sich zu einer regelrechten Leidenschaft aus. So bewarb ich mich schließlich auf eine Stelle als Gesundheitsberaterin in einer Frauenklinik – eine katastrophale Erfahrung, die sich im Rückblick aber als ausschlaggebend für meine Entscheidung erwies, die Fruchtbarkeitsberatung zum Beruf zu machen. Während ich im Wartezimmer auf mein Vorstellungsgespräch bei der Klinikleiterin wartete, wanderten meine Augen über die aus Frauenkliniken so vertrauten Anschauungsmaterialien: Poster, die vor der Verbreitung von Geschlechtskrankheiten warnen, vergleichende Tabellen zu Verhütungsmethoden (klein gedruckt jeweils die Nebenwirkungen und Risiken) und Plastikmodelle der weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Schlagartig wurde mir die Aussichtslosigkeit meiner Lage bewusst. Hier saß ich also und bewarb mich als Gesundheitsberaterin, ohne jede Ausbildung in diesem Bereich. Was hatte ich mir dabei gedacht? Während meine Unruhe wuchs, fiel mir eine Broschüre zu Kursen über die Fruchtbarkeitswahrnehmung ins Auge, die die Klinik anbot. Ich konnte nicht glauben, dass eine angeblich doch so namhafte Einrichtung die verrufene Rhythmus-Methode zu unterrichten schien. Ein echtes Dilemma! Sollte ich meine Bestürzung zum Ausdruck bringen und die begehrte Stelle aufs Spiel setzen – oder besser den Mund halten? Letzteres aber wäre mir unredlich erschienen. Ich geriet unter Druck, als ich endlich der Klinikleiterin gegenüber saß. Noch bevor sich die freundliche Frau richtig vorgestellt hatte, platzte ich heraus: »Ich verstehe nicht, warum Sie die Rhythmus-Methode unterrichten. Jeder weiß, dass sie nicht funktioniert!«

»Ach? Wir unterrichten was?«, fragte sie sichtlich überrascht. »Mir fiel Ihre Broschüre über die Fruchtbarkeitswahrnehmung im Wartezimmer auf. Ist das nicht dasselbe?«, murmelte ich etwas eingeschüchtert. Mit leicht verärgertem Blick antwortete sie: »Ehrlich gesagt, Toni, lässt Ihr mangelndes Wissen über einen so wichtigen Aspekt der Frauengesundheit nichts Gutes für eine Tätigkeit an unserer Klinik erahnen.«

Die Stelle bekam ich nicht. Doch das peinliche Erlebnis veränderte meine Sicht auf die weibliche Gesundheitspflege. Ich schluckte meinen Stolz hinunter, belegte den Kurs der Klinik über Fruchtbarkeitswahrnehmung – und war verblüfft. Ich lernte dort, dass ich selbst die Kontrolle über meine Zyklen haben konnte. Keine Ungewissheit mehr angesichts verschiedener Ausflüsse, Schmerzen und anderer Symptome! Endlich ließen sich die allmonatlich auftretenden kleinen, feinen Veränderungen im Körper verstehen, und ich war in der Lage, meinen Menstruationszyklus in den gesamtgesundheitlichen Zusammenhang einzuordnen – in physiologischer, aber auch in psychologischer Hinsicht. Und das Allerbeste? Kein Gerenne mehr zum Gynäkologen.

Diese hochwirksame Methode der natürlichen Verhütung erforderte nur einige wenige Minuten am Tag, um meine potenziell fruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen. Außerdem konnte ich nun selbst Störungen erkennen, die möglicherweise eine Schwangerschaft bei mir verhinderten. Als ich dann ein Kind wollte, konnte ich das bange Ratespiel vermeiden, dem so viele Paare ausgeliefert sind, und den präzisen Zeitpunkt für den Geschlechtsverkehr festlegen. Und das alles können Sie auch!

Das wohl schönste Ergebnis meiner jahrelangen Anwendung der Fruchtbarkeitsmethode aber war das Privileg, nun so viel über einen grundlegenden Aspekt des Frauseins zu wissen. Keine Unsicherheit mehr, wann meine Periode einsetzen würde – ich wusste es immer (auch als dann meine schließlich letzte Regel kam!). Mir war bewusst, was mich körperlich wie emotional zu bestimmten Zeiten in meinem Zyklus erwartete. Mein Selbstvertrauen wuchs dadurch, was sich letztlich positiv auf andere Bereiche meines Lebens auswirkte.

Der Menstruationszyklus einer Frau sollte nicht von Geheimnissen umwittert sein. Nach dem Durchlesen des Buchs haben auch Sie hoffentlich das befreiende Gefühl, Einblick in Ihren Körper gewonnen zu haben. Über den rein praktischen Nutzen hinaus, ein Mittel an der Hand zu haben, um eine Schwangerschaft auf natürliche Weise zu vermeiden oder auch zu begünstigen und selbst über die gynäkologische Gesundheit bestimmen zu können, wird das Wissen über den eigenen Zyklus und Körper schließlich auch Ihr Selbstbewusstsein in vielerlei Hinsicht stärken – und das ist gut so!



TEIL  I

---

*N*EU  
DENKMODELLE  
ZUR FRUCHTBARKEIT  
DER FRAU



## Was Sie über die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode wissen sollten

Wie oft haben Sie das schon gelesen oder gehört? Der Menstruationszyklus umfasst im Idealfall 28 Tage, und der Eisprung findet normalerweise am 14. Tag des Zyklus statt. Doch dies ist nur ein Mythos. Leider wird er oft für bare Münze genommen, sodass dadurch zahllose ungeplante Schwangerschaften begünstigt und zugleich viele Paare um das ersehnte Baby gebracht werden. Zum Teil beruht diese Behauptung auf der veralteten Rhythmus-Methode, die irrtümlich davon ausgeht, die Zyklen seien bei jeder Frau 28 Tage lang, auf jeden Fall aber über längere Zeit stets in etwa gleichbleibend. Das Ergebnis ist eine falsche Prognose, die mithilfe einer statistischen Formel *künftige* Fruchtbarkeit anhand *bisheriger* Zyklen vorhersagen will.

Tatsächlich schwankt die Zykluslänge von Frau zu Frau und oft sogar bei ein und derselben Frau. Merken sollten Sie sich am besten einfach, dass der Zyklus 21 bis 35 Tage lang ist. Die folgende Geschichte, die mir strenggläubige Patienten aus New York schon vor Jahrzehnten erzählt haben, zeigt, dass der Mythos vom Eisprung am 14. Tag gravierende Folgen haben kann:

*Ilene und Mick heirateten am 21. Mai. Beide waren zu diesem Zeitpunkt noch unberührt. Sie wünschten sich möglichst bald Kinder und schlossen zum 15. Mai eine gemeinsame Krankenversicherung ab. Zu ihrer großen Freude wurde Ilene gleich auf der Hochzeitsreise schwanger. Doch die Versicherung weigerte sich, die Kosten für Schwangerschaft und Entbindung zu übernehmen. Die Begründung: Da Ilene ihre letzte Regel am 19. April bekommen hatte, müsste sie demnach bereits drei Wochen vor der Hochzeit schwanger geworden sein.*

»Das kann nicht sein«, beharrte Ilene. »Wir sind beide jungfräulich in die Ehe gegangen.« Allerdings räumte sie ein, ihr Zyklus sei lang und unregelmäßig geworden, seit sie jogge und Diät halte. Das erklärte Ilene so auch der Versicherungsgesellschaft. Diese jedoch akzeptierte die Begründung nicht und berechnete den Entbindungstermin wie üblich mit der Rechenscheibe (Seite 5, Farbbildteil), die den Eisprung exakt am 14. Zyklustag ansetzt. Ilene klagte: »Wir waren finanziell ruiniert. Wie beweist man vor Gericht, dass man noch Jungfrau war? Und was geht das andere überhaupt an?«

Der Mythos vom Eisprung am 14. Tag kam Ilene und Mick teuer zu stehen. Ihr einziger Trost war, dass ihr Sohn pünktlich zum erwarteten Zeitpunkt zur Welt kam – drei Wochen nach dem Termin, den die Versicherung errechnet hatte! Doch auch das spielte für Ilene inzwischen keine Rolle mehr, denn in ihren Augen war der Kleine »das ganze Theater so oder so wert«.

Heute wissen wir mehr über die menschliche Fortpflanzung und verfügen über eine exakte und effiziente Methode zur Identifizierung der fruchtbaren Phasen der Frau. Dank der *Bewussten Fruchtbarkeitsmethode (Fertility Awareness Method)*, kurz FAM\*, lassen sich die komplexen Mechanismen unserer Fortpflanzung besser nachvollziehen. Die FAM basiert auf der Beobachtung und tabellarischen Erfassung wissenschaftlich fundierter Fruchtbarkeitsindizien, an denen sich ablesen lässt, ob eine Frau an einem bestimmten Tag empfängnisbereit ist oder nicht. Die wichtigsten Fruchtbarkeitszeichen sind das Zervixsekret, die Basaltemperatur (Morgentemperatur) und die Lage der Zervix (als zusätzliches Zeichen, das die beiden Ersteren stützt). Die FAM ermöglicht Frauen, eigenverantwortlich zu verhüten oder schwanger zu werden und die Vorgänge in ihrem eigenen Körper besser kennenzulernen. Außerdem ist sie ein ausgezeichnetes diagnostisches Hilfsmittel für Frauenärzte.

### **WARUM IST DIE BEWUSSTE FRUCHTBARKEITSMETHODE NICHT BEKANNTER?**

Vorbehalte gegen die FAM beruhen häufig auf dem Missverständnis, dass sie mit der sogenannten Rhythmus-Methode (auch Knaus-Ogino- oder Kalendermethode) gleichgesetzt wird. Hinzu kommt, dass natürliche Verhütungsmethoden von Menschen bevorzugt werden, die strikt gegen künstliche Verhütungsmittel sind. Zu Unrecht wird deshalb noch immer behauptet, die FAM sei ausschließlich für diese Zielgruppe geeignet. Dabei ist die FAM gerade für die meisten

\* Im Folgenden verwenden wir das Kürzel FAM für die von Tony Weschler entwickelte Methode der Fruchtbarkeitswahrnehmung, da die Abkürzung FAM sowohl im Internet (siehe dazu auch [www.tcyf.com](http://www.tcyf.com)) als auch in der Fachliteratur eingeführt ist.

Frauen allein schon deshalb eine Option, weil sie im Gegensatz zu hormonellen Methoden wie der Antibabypille ganz ohne Chemie auskommt. Außerdem sorgt sie dafür, dass Frauen erheblich seltener auf unangenehme oder umständliche Verhütungsmethoden zurückgreifen müssen, die jegliche Spontaneität am Sex ausschließen. Fest steht jedenfalls, dass Frauen, die sich für die FAM entscheiden, häufig nicht nur, wenn es um ihre Fruchtbarkeit geht, aktiv um eine gesundheitsbewusste, natürliche Lebensweise bemüht sind.

Bei der FAM geht es, wie bei der Natürlichen Familienplanung (NFP), letztlich um eine effiziente natürliche Verhütung, wobei ein Paar, das die Natürliche Familienplanung praktiziert, während der fruchtbaren Phase der Frau oftmals gezielt auf Sex verzichtet, statt mit einer Barrieremethode zu verhüten.

## Warum wird die FAM nicht im Medizinstudium gelehrt?

Eine Frage drängt sich auf: Wenn die FAM so wirkungsvoll zur Verhütung wie auch bei Kinderwunsch eingesetzt werden kann, warum ist sie dann bei uns so wenig verbreitet? Ein Grund dafür ist schlichtweg, dass es für Medizinstudenten an den Universitäten heute immer noch keine umfassende Einführung in diese wissenschaftliche Methode gibt. Tatsächlich wissen Frauen, die die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode anwenden, oftmals mehr über ihre Fruchtbarkeit als ihre Gynäkologen, die durch die Facharztausbildung eigentlich Experten für die weibliche Physiologie sind!\*

*Als ich vor Jahren an einer Frauenklinik lehrte, buchte das ganze Team meinen Kurs als Verhütungsmethode – bis auf eine Ärztin. Diese erzählte mir eines Tages im Vertrauen: »Toni, um ganz ehrlich zu sein: Ich schicke meine Patientinnen nicht in Ihre Kurse.« »Ach, und warum denn nicht?«, fragte ich betont beiläufig. »Ich misstrauere Ihrer Methode, denn ich bin damit schwanger geworden«, erwiderte sie. »Das kann doch nicht Ihr Ernst sein! Haben Sie einen Kurs besucht? Nach welchen Regeln sind Sie vorgegangen?«, wollte ich von ihr wissen, aber sie fragte verblüfft zurück: »Was für Regeln?« Ich hakte nach, »... ich meine, haben Sie Ihre Morgentemperatur gemessen und das Zervixsekret beobachtet oder nur eines von beiden Fruchtbarkeitszeichen?« Sie starrte mich hilflos an, offenbar ohne jeden Schimmer einer Ahnung, von was ich da eigentlich sprach. Erst da begriff ich, wie verbreitet die Unkenntnis der FAM selbst innerhalb der Ärzteschaft ist und wie viele Kollegen unter »Fruchtbarkeitswahrnehmung« noch immer die Vorhersage künftiger Fruchtbarkeit anhand bisheriger Zyklen wie bei der umstrittenen Rhythmus-Methode verstehen.*

\* Aus diesem Grund habe ich einen Link speziell für Frauenärzte, betreffend der Fruchtbarkeitsmethode, erstellt. Sie finden ihn auf meiner Website unter [www.tcoyf.com](http://www.tcoyf.com).

Die Wirksamkeit der Bewussten FRuchtbarkeitsmethode basiert auf rein biologischen Grundlagen (Kapitel 4). Dazu gehört die Funktion zahlreicher Hormone wie Follikelstimulierendes Hormon (FSH), Östrogen, Luteinisierendes Hormon (LH) und Progesteron, die wissenschaftlich nachgewiesen sind. Gerade weil die FAM nicht nur zur Verhütung und bei Kinderwunsch ein wertvolles Hilfsmittel ist, sondern generell der gynäkologischen Gesundheit dient, verwundert es umso mehr, dass diese Methode im Medizinstudium nicht routinemäßig gelehrt wird. Hinzu kommt: Die FAM kann Ärzten und Patientinnen bei der Diagnose zahlreicher Erkrankungen hilfreich sein. Dazu gehören u. a.:

- Anovulation (ausbleibender Eisprung)
- später Eisprung
- kurze Lutealphase (Gelbkörperphase nach dem Eisprung)
- »unfruchtbares« Zervixsekret
- Hormonstörungen wie das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)
- zu niedrige Progesteron-Spiegel
- Fehlgeburten

Die Aufzeichnung von Fruchtbarkeitsindizien erleichtert letztlich die Diagnose gynäkologischer Störungen. Frauen, die regelmäßig einen Zyklus Kalender führen, bemerken recht schnell, wenn etwas bei ihnen nicht »normal« ist, und können ihren Arzt auf Unregelmäßigkeiten hinweisen. Störungen, die durch die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode leichter diagnostiziert werden, sind:

- unregelmäßige oder ungewöhnliche Blutungen
- Scheideninfektionen
- Harnwegsinfekte
- Anomalien der Zervix
- Knoten in der Brust
- PMS
- ein falsch berechnetes Empfängnisdatum

Ärzten, die die FAM nicht beherrschen, entgeht ein erstklassiges Werkzeug, das die Beratung von Patientinnen erleichtert. Stattdessen führen Gynäkologen zur Diagnose eines mutmaßlichen Menstruationsproblems oft Tests durch, die manchmal überflüssig, invasiv und kostspielig sind. Lernen Frauen dagegen, ihre Zyklen selbst zu beobachten, können Sie so manchen Arztbesuch und unnötige diagnostische Maßnahmen vermeiden.

Mithilfe der Fruchtbarkeitsmethode lassen sich, wie die oben aufgelisteten Erkrankungen und gynäkologischen Störungen zeigen, potenzielle Hindernisse für eine Schwangerschaft aufdecken. So wird beispielsweise anhand der aufge-

zeichneten Temperaturkurven sichtbar, wenn der Eisprung im Zyklus komplett ausbleibt oder der »richtige« empfängnisfördernde Zervixschleim fehlt. Unter Umständen belegen die Aufzeichnungen der FAM sogar, dass eine Frau immer wieder schwanger wird, die Frucht aber jedes Mal abgeht, ohne dass sie selbst oder ihr Arzt es bemerken. Frauen, die sich sehnlichst ein Baby wünschen, ersparen sich mit diesen dokumentierten Daten die quälende Ungewissheit, ob es diesmal geklappt hat oder nicht. Sie brauchen sich bei ihrem Arzt oder in der Apotheke keine teuren Schwangerschaftstests zu kaufen. Anhand ihrer Temperaturkurve erkennen sie eine Schwangerschaft, ohne erst verunsichert abwarten zu müssen, ob sich vielleicht doch nur ihre Regel verspätet.

## Politik, Profit und natürliche Verhütung

Dass die FAM wenig bekannt ist und selten empfohlen wird, liegt zum Teil auch daran, dass Ärzte, insbesondere aber Hersteller von Hormonprodukten wie der Antibabypille oder Intrauterinpressaren, daran nicht verdienen. Abgesehen von der anfänglichen Investition in ein Fieberthermometer und vielleicht ein Buch, einen Kurs oder eine App, kostet die FAM nichts, während zum Beispiel für die Pille pro Jahr schnell mehr als hundert Euro Auslagen zusammenkommen.

Angesichts der satten Profite, die mit anderen Verhütungsmethoden abgeschöpft werden können, leuchtet es ein, warum die Fachwelt nicht mehr Frauen an die FAM heranführt. Es ist ein offenes Geheimnis, dass die Pharmafirmen erhebliche Summen ausgeben, um die Pille als Verhütungsmittel erster Wahl zu positionieren. Weniger bekannt ist jedoch, wie beharrlich viele Pharmafirmen die Wirksamkeit und Stichthaltigkeit anderer Verhütungsmethoden – und dabei vor allem der FAM – in einem falschen Licht darstellen.

In Publikationen der Pharmaunternehmen für Verbraucher über die verschiedenen Kontrazeptiva fallen immer wieder drastische Falschaussagen auf. So wird beispielsweise in der Broschüre »*Contraception: The Choice Is Yours*« behauptet: »Die Natürliche Familienplanung basiert darauf, dass die Befruchtung meist unmittelbar vor, während oder direkt nach dem Eisprung erfolgt.« Das klingt erst einmal völlig überzeugend – bis auf den nicht unerheblichen Schönheitsfehler, dass eine Befruchtung ohne Eizelle gar nicht erfolgen kann. Fände eine Befruchtung statt, bevor der Follikel überhaupt ausgestoßen wird, wäre das – zynisch gesagt – schon eine echte Leistung! Mehr Schaden als einzelne Falschaussagen richtet jedoch das generelle Image an, das von FAM und NFP gern vermittelt wird. Die oben zitierte Broschüre ist insofern typisch, als sie zur Überschrift »Natürliche Familienplanung« das vermeintliche Synonym »Rhythmus-Methode« als Zusatz in Klammern anbietet.

Ganz abgesehen von der Empfängnisverhütung, haben Mediziner und Firmen, die auf das Thema »Kinderwunsch« spezialisiert sind und mit Hightech-Behandlungen Paaren Hoffnung auf ein Baby machen, kein Interesse daran, eine so gut wie kostenlose Methode zu verbreiten, die ihre Dienste in vielen Fällen überflüssig machen würde. Natürlich sind technische Lösungen manchmal unumgänglich. Aber wie wir noch sehen werden, reicht bei vielen Paaren allein das richtige Wissen aus, um die erhoffte Schwangerschaft herbeizuführen.

### Was heißt hier »unappetitlich«? Sprachliche Feinheiten

Es gibt noch einen weiteren Punkt für die stiefmütterliche Behandlung der Bewussten Fruchtbarkeitsmethode. Vor allem die Medien stufen diese Verhütungsmethode als »unappetitlich« ein. Warum?, fragt man konsterniert.

*Bei einem Nachrichtensender in Seattle betreute ein Arzt einen wöchentlichen Beitrag zu medizinischen Themen. Ich sprach ihn im Laufe der Jahre mehrmals darauf an, ein Feature über die FAM zu machen, aber er sagte nie verbindlich zu, obwohl er nach eigenen Angaben von der Wirksamkeit der Methode überzeugt war. Ich verstand nicht, warum er das Thema offenbar scheute, bis er schließlich einräumte, es erscheine ihm einfach zu unappetitlich für die Öffentlichkeit. Offenbar ging es dabei um den Ausdruck »cervical mucus« (Zervixschleim) für eines der drei Fruchtbarkeitszeichen. Ich fragte mich, ob das Thema publikumswirksamer wäre, wenn wir einen weniger konkreten Begriff verwenden. Als ich ihm schrieb, wir könnten statt »cervical mucus« gern »cervical fluid« (Zervixflüssigkeit) sagen, rief er prompt zurück: In diesem Fall sei das Thema natürlich ohne Weiteres für die Nachrichten geeignet. Und einige Wochen nach dem Telefonat brachte er einen aufschlussreichen Beitrag über die Fruchtbarkeitsmethode.*

Diese Begebenheit zeigte drastisch, wie viel Einfluss Sprache auf die Akzeptanz von Themen hat. Seit dem Vorfall in der Nachrichtenredaktion in Seattle habe ich immer wieder festgestellt, dass Patienten, Zuhörer und Leser erheblich mehr Aufmerksamkeit und Interesse für die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode aufbringen, wenn der neutralere Begriff Zervixflüssigkeit (*cervical fluid*) statt Zervixschleim (*cervical mucus*) verwendet wird. Vermutlich stellen viele zwischen der »Zervixflüssigkeit« der Frau und der »Samenflüssigkeit« (*seminal fluid*) des Mannes eine Analogie her. Letztere würde man ja nicht als »Samenschleim« bezeichnen, obwohl der Zweck beider Flüssigkeiten ähnlich ist, nämlich Spermia am Leben zu erhalten und seine Fortbewegung zu unterstützen.

Die Medien sind ein Spiegel unserer Kultur. Sie stellen physiologische Vorgänge im menschlichen Körper oft unrealistisch oder geschönt dar. Die FAM dagegen will über diese Vorgänge sachlich aufklären und Frauen dadurch selbstbestimmter machen. Wenn das mit Begriffen wie »Zervixflüssigkeit« oder »Zervixsekret« leichter geht, habe ich nichts dagegen.

## **WARUM INFORMIEREN MANCHE ÄRZTE NICHT ÜBER DIE BEWUSSTE FRUCHTBARKEITSMETHODE?**

Dass die Fruchtbarkeitsmethode eine wissenschaftlich fundierte und effiziente natürliche Verhütungsmethode ist, die zugleich der Gesundheitspflege dient, ist Ärzten durchaus bekannt. Trotzdem empfehlen sie diese Methode ihren Patientinnen nicht. Als Begründung führen einige Ärzte an, Frauen hätten keine Lust, sich eine Technik anzueignen, die kompliziert und schwierig sei, Verantwortungsbewusstsein und einen großen Zeitaufwand erfordere. Meiner Meinung nach treffen diese Behauptungen auf die meisten Frauen überhaupt nicht zu.

Kennt man erst einmal die Grundlagen der FAM, dann ist sie mühelos nachvollziehbar. Die meisten erlernen die Methode anhand des vorliegenden Buchs. Darüber hinaus werden Kurse zum Thema Familienplanung und der symptothermalen Methode angeboten (Seite 472), die wie die FAM auf der Beobachtung der Morgentemperatur in Kombination mit der des Zervixsekrets beruhen. Die FAM ist nicht schwieriger oder einfacher zu handhaben als viele andere alltägliche Fertigkeiten. Selbst wenn sie anfangs etwas ungewohnt erscheint, wird sie mit ein wenig Übung schnell zur Routine.

Frustrierend finde ich, dass manche Ärzte Frauen allen Ernstes nicht zutrauen, das in Kursen zur Fruchtbarkeitswahrnehmung vermittelte Wissen zu verstehen und richtig anzuwenden. Warum diese Meinung vorherrscht, leuchtet mir nicht ein, denn für die FAM interessieren sich in der Regel eher gebildete Frauen. Andererseits geht es meines Erachtens grundsätzlich nicht darum, dass für die Anwendung eine gewisse Intelligenz nötig wäre, sondern vielmehr darum, wie man dieses Wissen vermittelt. Bis vor Kurzem war das Thema Fruchtbarkeitswahrnehmung noch den wenigen vorbehalten, die sich damit wissenschaftlich auseinandersetzen konnten.

Ich selbst habe mein Wissen über die FAM bisher an über 1500 Frauen weitergegeben und kann versichern, dass so gut wie alle von ihnen die Methode und ihre biologischen Grundlagen innerhalb weniger Stunden begriffen haben. Die paar Minuten am Tag, die man dafür opfern muss, empfinden meines Wissens die wenigsten als eine Belastung.

## Ein Wort zur Verteidigung der Ärzte

Um es klarzustellen: Meine kritischen Anmerkungen in diesem Kapitel richten sich nicht generell gegen die Ärzteschaft. Ich bin überzeugt davon, dass die meisten Mediziner einfühlsam und fürsorglich sind und ihren Patienten gern Wissen vermitteln, das sie gesund und stark macht.

Angesichts der zunehmenden Technisierung ihres Berufsumfelds stehen viele Mediziner der Bewussten Fruchtbarkeitsmethode allerdings eher skeptisch gegenüber – gerade weil diese Methode so völlig ohne moderne Hightech auskommt. Manch einer der Ärzte mag sogar der Überzeugung sein, ohne Medikamente oder Eingriffe nicht ausreichend für seine Patienten zu sorgen.

Eine Tatsache aber wiegt schwer: Ärzte haben in der Praxis heutzutage gar nicht mehr genügend Zeit, um die FAM bei einem regulären Arzttermin umfassend erklären zu können. Schon aus diesem Grund wissen so wenige Frauen über das Thema Fruchtbarkeitswahrnehmung Bescheid.

Was daraus entstehen kann, ist ein Teufelskreis, denn selbst die Ärzte, die Frauen dabei unterstützen, sich selbst um ihre Fortpflanzung und Gesundheit zu kümmern, können ihrem Anspruch nicht so effizient nachkommen, wie sie möchten, wenn ihre Patientinnen keine Zyklustabellen führen. Die Vorzüge der Fruchtbarkeitsmethode – was das Verhältnis zwischen Arzt und Patientin angeht – können *nur dann* wirklich ausgeschöpft werden, wenn immer mehr und mehr Frauen mit dem Führen von Zyklustabellen ihren Teil dazu beitragen.

## Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Fruchtbarkeit

Der Körper einer Frau bereitet sich in jedem Zyklus auf eine mögliche Schwangerschaft vor – zum Leidwesen all der Frauen, die nicht schwanger werden möchten. Fruchtbar ist eine Frau allerdings nur an den wenigen Tagen im Zyklus rund um den Eisprung. Dieses fruchtbare Zeitfenster lässt sich durch die Selbstbeobachtung von Basaltemperatur (Morgentemperatur), Zervixsekret und möglicherweise zusätzlich durch die Lage des Muttermunds alltags-tauglich, nicht invasiv und zuverlässig bestimmen. An der Tabelle, in die eine Frau täglich ihre Fruchtbarkeitszeichen einträgt, kann sie ablesen, ob sie gerade empfängnisbereit ist. Da sich der Tag des Eisprungs von Zyklus zu Zyklus verschieben kann, liefert die Ermittlung dieses Zeitfensters den Schlüssel für ihre Fruchtbarkeit.

### WAS SPRICHT FÜR NATÜRLICHE VERHÜTUNGSMETHODEN?

*Wir wollen bessere Gründe dafür haben, Kinder zu bekommen, als nur nicht zu wissen, wie man sie verhütet.*

DORA RUSSELL (1894–1986), BRITISCHE AUTORIN UND FEMINISTIN

Warum sind so viele Frauen von den Verhütungsmöglichkeiten enttäuscht? Warum ist die Mehrzahl der Methoden für Frauen gedacht, obwohl Männer jederzeit zeugungsfähig sind? Wäre es nicht sinnvoller, Verhütungsmethoden für das fruchtbarere Geschlecht zu entwickeln? Sehen Sie sich folgende Tabelle an: