

# *Zervixschleim* NFP - SPRECHSTUNDE

WORKBOOK



# HERZLICH WILKOMMEN



Moin, ich bin Katharina  
deine NFP-Expertin

## **Was ist die NFP-Sprechstunde Zervixschleim?**

Die Sprechstunde ist deine Möglichkeit mehr über Zervixschleim zu lernen und dich durch Unterstützung deinem Zervixschleimmuster zu nähern. Das Zervixschleim-Muster ist dabei die individuelle Veränderung deines Zervixschleims während des Zyklus. Wenn du diese einmal verstanden hast, wird es dir leichter fallen deine Zyklusphasen einzuordnen und die richtige Kategorie der symptothermalen NFP-Methode auszuwählen. Dieses Workbook ist die Zusammenfassung des Workshops, damit du dir Notizen machen und zu einem späteren Zeitpunkt nochmal nachschlagen kannst. Du findest darin Erklärungen was Zervixschleim ist, wofür er gut ist, wie er sich verändert, wie du ihn beobachtest und in die Kategorien der symptothermalen Methode einordnest.

## **Warum habe ich diese Sprechstunde ins Leben gerufen?**

Ich weiß selbst wie schwierig es grade am Anfang ist, die eigenen Zervixschleim Beobachtung einzuordnen und den Körper entsprechend kennenzulernen. Ich habe diesen Workshop für alle ins Leben gerufen, die ihren Zervixschleim beobachten aber sich in der Zuordnung noch unsicher sind. Das eigene Muster ist individuell und oftmals entspricht es nicht den Erwartungen, die man durch Social Media oder Blogs hat. Deswegen braucht es Erfahrung und Antworten, damit du dich deinem Muster nähern kannst und dich mit der Verhütung mit NFP wirklich sicher fühlst.

Und jetzt viel Spaß!

Deine Katharina



*Dein Zyklus ist nur so lange lästig, bis du ihn verstehst.*



# INHALT

<b>WAS IST ZERVIXSCHLEIM</b>	<b>04</b>
<b>WIE VERÄNDERT SICH ZERVIXSCHLEIM IM ZYKLUS</b>	<b>05</b>
<b>WIE BEOBACHTE ICH ZERVIXSCHLEIM</b>	<b>06</b>
<b>WICHTIGE HINWEISE ZUR BEOBACHTUNG</b>	<b>07</b>
<b>WIE ORDNE ICH MEIN GEFÜHL EIN</b>	<b>08</b>
<b>WIE ORDNE ICH DAS AUSSEHEN EIN</b>	<b>09</b>
<b>WAS IST DAS ERGEBNIS DES SPINNBAR-TEST</b>	<b>10</b>
<b>WAS IST DIE KATEGORIE MEINER BEOBACHTUNG</b>	<b>11</b>
<b>WAS SAGEN DIE KATEGORIEN ÜBER DEN ZYKLUS</b>	<b>12</b>
<b>MEINE TIPPS ZUR BEOBACHTUNG</b>	<b>13</b>
<b>PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN</b>	<b>14</b>



# WAS IST ZERVIXSCHLEIM?

Zervixschleim ist ein Sekret, welches im Gebärmutterhals (Zervix) in den sogenannten Krypten (kleine Drüsen) gebildet wird. Er besteht zu 90% aus Wasser und unter anderem aus Zucker und Aminosäuren.

Zervixschleim ist eine Art von Ausfluss. Er riecht leicht säuerlich und ist ansonsten geruchlos. Im Laufe des Zyklus verändert er seine Konsistenz. Dazu findest du mehr auf der nächsten Seite. Zervixschleim dient als Nahrungsquelle und Transportmittel für Spermien und hält Keime und Krankheitserreger aus der Gebärmutter fern.

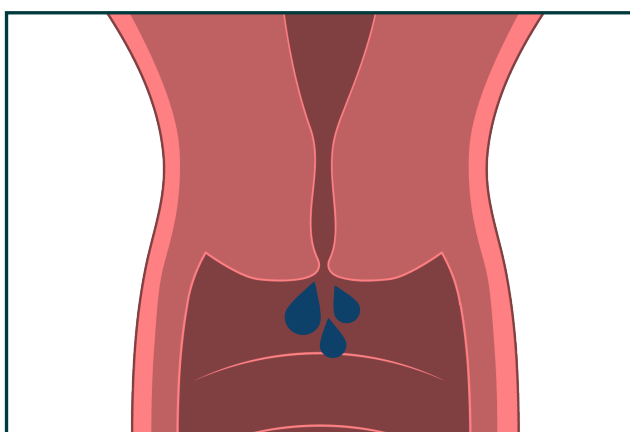
Neben Zervixschleim gibt es auch andere Arten von Ausfluss, zum Beispiel Ausfluss infolge einer Infektion. Dieser riecht häufig unangenehm, ist eher schaumig, gräulich, grünlich und oft begleitet von einem Juckreiz oder unangenehmen Gefühl.

# WIE VERÄNDERT SICH ZERVIXSCHLEIM IM ZYKLUS?

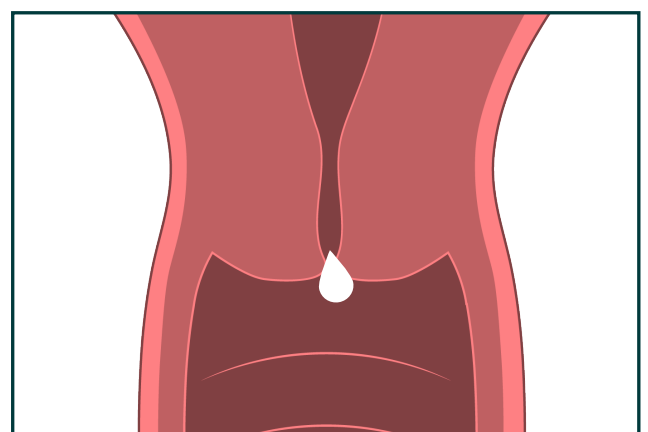
Zervixschleim hat drei wichtige Aufgaben, die sich je nach Zyklusphase unterscheiden: an nicht fruchtbaren Tagen schützt er die Gebärmutter vor dem Eindringen von Krankheitserregern und zählt damit als Teil des Immunsystems. An den Tagen mit hoher Fruchtbarkeit unterstützt er die Spermien auf ihrem Weg in die Gebärmutter. Außerdem filtert Zervixschleim funktionell minderwertige Spermien heraus.

Zervixschleim ist besonders wichtig für die Fruchtbarkeit, da er das sehr saure Milieu der Vagina neutralisiert, damit die Spermien auf ihrem Weg überleben können. Er dient außerdem als Transportmittel und Nahrung für die Spermien auf ihrem Weg zum Eileiter und einer gesprungenen Eizelle.

Entsprechend der Aufgabe ändert sich die Konsistenz und auch die sichtbare Menge des Zervixschleims. Die Veränderung richtet sich nach dem dominierenden Hormon. Während der Follikelphase dominiert das Östrogen und der Zervixschleim wird flüssiger und mehr sichtbar. Der Zervixschleimhöhepunkt ist zur Zeit des Östrogenhochs um den Eisprung herum. Der Zervixschleim ist dann besonders flüssig, oft auch glasig oder fast wie Wasser. Er dient in diesem Fall den Spermien als Transportmittel und Nahrungsquelle. In der Lutealphase nach dem Eisprung, wenn Progesteron das dominierende Hormon ist, wird der Zervixschleim wieder cremiger und weniger sichtbar. Bei manchen ist sogar keiner mehr zu beobachten. Der Zervixschleim bildet nun eine Art „Pfropfen“ vor dem Muttermund, um in dieser Phase eine Barriere vor der Gebärmutter zu bilden.



**Beispielhafte Darstellung  
Zervixschleim an fruchtbaren Tagen**



**Beispielhafte Darstellung Zervix-  
schleim an nicht fruchtbaren Tagen**

# WIE BEOBACHTE ICH ZERVIXSCHLEIM?

Die Beobachtung verläuft in drei Schritten:

1

## Gefühl

Fühle beim Toilettengang mit dem Finger oder Toilettenpapier, wie sich deine Vulva die Öffnung deiner Vagina anfühlt: trocken, normal, feucht oder nass. Vermutlich fühlst du auch über den Tag schon, wie sich deine Öffnung der Vagina anfühlt - manchmal spürst du vielleicht schon ein trockenes, feuchtes oder nasses Gefühl zwischen den Beinen.

2

## Aussehen

Wische mit deinem Finger oder mit Toilettenpapier an der Öffnung deiner Vagina entlang und schaue dir deinen Zervixschleim an. Was siehst du? Nichts, cremig und weißlichen, glasigen oder sogar wässrigen Zervixschleim?\*

\*Manche produzieren weniger Zervixschleim als andere. Es kann deswegen sein, dass du nie Zervixschleim an der Öffnung deiner Vagina entnehmen kannst. Versuche dann den Zervixschleim mit einem sauberen Finger direkt am Muttermund abzunehmen.

3

## Spinnbar-Test

Wenn du Zervixschleim sehen kannst, dann drücke Finger oder Toilettenpapier zusammen und prüfe, ob der Zervixschleim spinnbar ist (das heißt, ob sich ein „Faden“ zwischen den Fingern oder dem Toilettenpapier bildet). Mögliche Beobachtungen sind: nein, ja ein paar Millimeter oder ja über 1 cm.



# HINWEISE ZUR BEOBACHTUNG



## **Prüfe vor'm Toilettengang**

Insbesondere zu Beginn deiner Beobachtungen ist es einfacher, wenn du jeweils vor deinem Toilettengang den Zervixschleim prüfst. Der Zervixschleim kann sich ansonsten mit deinem Urin vermischen und das kann deine Beobachtung erschweren. Solltest du nach dem Toilettengang deutlich Zervixschleim beobachten, zählt diese Beobachtung selbstverständlich!



## **Prüfe nicht nach dem Sex**

Wichtig ist, dass du deinen Zervixschleim nicht direkt nach dem Sex oder nach der Masturbation beobachtest, denn dann können Sperma oder Erregungsschleim deine Beobachtung verfälschen. Warte nach Sex oder Masturbation am besten mindestens 3-5 Stunden mit deiner Beobachtung.



# EINORDNUNG DER BEOBACHTUNG

Es gibt leider nicht DIE einzige Möglichkeit Zervixschleim zu kategorisieren. Weltweit gibt es viele verschiedene Ansätze und von Forschung begleitete Methoden zur natürlichen Familienplanung (NFP). Bei den verschiedenen Methoden sind die Parameter sehr ähnlich, die Einordnung in Kategorien variiert jedoch. Bei der amerikanischen FEMM® Methode, wird beispielsweise stark nach den dominierenden Hormonen unterschieden: G für gestagenic, also durch Progesteron hervorgerufenen Zervixschleim und EL / ES für die zwei Qualitäten von estrogenic, also durch das Hormon Östrogen hervorgerufenen Zervixschleim.

In Deutschland ist die symptothermale Methode, die seit über 30 Jahren durch die Universität Heidelberg und die Sektion Natürliche Fertilität durch Studien begleitet und erforscht wird, am meisten verbreitet. Deswegen nutze ich diese als Basis für die Einordnung des Zervixschleims.

Bei der Methode wird in 5 Kategorien unterschieden.<sup>1</sup> Was die einzelnen Kategorien bedeuten und wie du deine Beobachtung einordnest, findest du auf den nächsten Seiten.



<sup>1</sup> Quelle: Arbeitsgruppe NFP (2018) Natürlich und Sicher. TRIAS Verlag



# WIE ORDNE ICH MEINE BEOBACHTUNG EIN?

Bei der symptothermalen Methode unterscheidet man das Gefühl in trocken, normal (oder nichts gefühlt), feucht und nass.



## **trocken**

Deine Vaginaöffnung fühlt sich eher trocken, juckend, rau oder unangenehm an.



## **normal**

Deine Vaginaöffnung fühlt sich genauso an wie deine restliche Vulva. Du kannst keine / geringe Feuchtigkeit spüren.



## **feucht**

Deine Vaginaöffnung ist feuchter als deine restliche Vulva.



## **nass**

Deine Vaginaöffnung fühlt sich sehr feucht, nass, wie eingeeölt oder glitschig an. Eventuell hast du am Tag das Gefühl „auszulaufen“.

Bei der symptothermalen Methode unterscheidet man in drei Kategorien was das Aussehen des Zervixschleim angeht:



## **nichts gesehen**

Du kannst keinen Zervixschleim am Finger oder auf dem Toilettenpapier beobachten.



## **weißlich, cremig, trüb**

Du kannst Zervixschleim beobachten. Er ist weißlich, cremig, klumpig, gelblich, klebrig oder milchig.



## **glasig, glasklar, wässrig**

Du kannst Zervixschleim beobachten. Er ist glasklar, wie rohes Eiweiß eventuell mit weißen Schlieren durchzogen oder er ist flüssig fast wie Wasser oder rötlich, rotbraun.

# WAS IST DAS ERGEBNIS DES SPINNBAR-TESTS?

Folgende zwei Ergebnisse gibt es für den Spinnbar-Test:



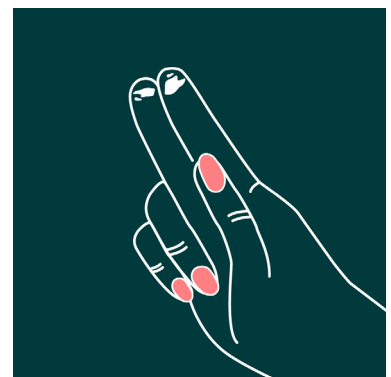
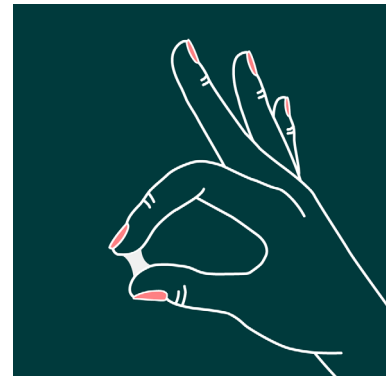
## nicht spinnbar

Du kannst den Zervixschleim nicht spinnen oder der Faden reißt nach wenigen Millimetern ab .



## spinnbar mehr als 1 cm

Du kannst den Zervixschleim über 1 cm zwischen deinen Fingern oder dem Toilettenpapier spinnen.



# WAS IST DIE PASSENDE KATEGORIE?

Bei der symptothermalen Methode gibt es die folgenden fünf Zervixschleim-Kategorien:



Gefühl: trocken  
Aussehen: nichts



Gefühl: normal (oder nichts)  
Aussehen: nichts



Gefühl: feucht  
Aussehen: nichts



Gefühl: normal oder feucht  
Aussehen: weißlich, cremig, bröckelig, flüssig  
Spinnbar: nein oder nur ein paar Millimeter



sobald mindestens 1 der folgenden Eigenschaften zutrifft:  
Gefühl: nass  
Aussehen: glasig, glasklar, wässrig, wie rohes Eiweiß  
eventuell mit weißen Schlieren, rötlich, rotbraun  
Spinnbar: ja, mehr als 1 cm

## WAS SAGEN DIE KATEGORIEN AUS?

Das Zervixschleimmuster ist sehr individuell. Deswegen ist auch die beste Qualität und die Kategorie der fruchtbaren Tage nicht für alle gleich und nur durch Beobachtung herauszufinden. Die Qualität steigt von t < S+ an.

aufsteigende  
Qualität



Geringe Fruchtbarkeit; meistens beobachtest du diese Kategorie nach der Menstruation oder nach dem Eisprung; Progesteron ist das dominierende Hormon. Diese Kategorie hat die niedrigste Qualität.



Geringe Fruchtbarkeit; meistens beobachtest du diese Kategorie nach der Menstruation oder nach dem Eisprung; Progesteron ist das dominierende Hormon.



Fruchtbarkeit muss angenommen werden, da Spermien in dieser Art von Zervixschleim bereits überleben können; meistens findest du diese Kategorie in der Follikelphase kurz nach Ende der Menstruation oder in der Lutealphase nach dem Eisprung.



Hohe Fruchtbarkeit, wenn vor dem Eisprung, da Spermien in dieser Art von Zervixschleim überleben können. Meistens findest du diese Kategorie im Verlauf der Follikelphase, eventuell nach dem Eisprung auch in der Lutealphase.



Hohe Fruchtbarkeit, diese Zervixschleim-Kategorie beobachtest du meistens in der Zeit des Eisprungs und ein paar Tage davor beziehungsweise danach. Bei manchen kann es vorkommen, dass diese Kategorie ein paar Tage vor der Menstruation erneut beobachtet wird. Das liegt daran, dass zu der Zeit der Progesteronspiegel bereits sinkt. Diese Kategorie ist die höchste Qualität.



# MEINE TIPPS ZUR BEOBACHTUNG



## Wiederholung

Wiederhole die Schritte über den Tag verteilt bei einigen deiner Toilettengängen. Notiere dir abends, welche Beobachtungen du gemacht hast. Wähle dann die beste Kategorie, die du am Tag beobachtet hast.



## Lass dir Zeit

Lass dir Zeit dich mit der Beobachtung vertraut zu machen. Es dauert einige Zyklen, bis du die Veränderungen erkennst und deinen Zervixschleim einordnen kannst.





# QUELLENVERZEICHNIS

## **Quellen**

Raith-Paula, Frank-Herrmann, Freundl, Strowitzki (2020). Natürliche Familienplanung heute. (6) Springer Verlag

FEMM Foundation (2019). Practice Teaching Materials. FEMM Foundation, New York

Arbeitsgruppe NFP (2018) Natürlich und Sicher. TRIAS Verlag

**Copyright**  
Katharina Dinzen  
[instagram.com/ovulista\\_](https://www.instagram.com/ovulista_)  
[www.ovulista.de](http://www.ovulista.de)

