

### **Frage 1: Wie lange dauert normalerweise ein Menstruationszyklus?**

Richtige Antwort: 23 bis 35 Tage. Einen 28 Tage Zyklus haben übrigens die wenigsten Frauen. Der 28 Tage Zyklus wurde eher zu pädagogischen Zwecken eingeführt. Die meisten Frauen haben eine Zyklus der 30 bis 35 Tage dauert.

### **Frage 2: Wie viele Tage dauert es normalerweise vom Eisprung bis zum Einsetzen der nächsten Menstruation?**

Richtige Antwort: 12 bis 16 Tage. Die Eizelle braucht eine gewisse Zeit um vom Eileiter in die Gebärmutter zu gelangen um sich dann einzunisten. Die Zeit kann pauschal mit der ersten höheren Messung der Basaltemperatur bestimmt werden.

### **Frage 3: Wie lange können Spermien im Körper der Frau befruchtungsfähig bleiben?**

Richtige Antwort: 3 bis 5 Tage. Die Spermien werden unter anderem durch den Zervixschleim der Frau ernährt und können in ihm etwa 3 bis 5 Tage befruchtungsfähig bleiben. Ohne Zervixschleim können Spermien nur wenige Sekunden im sauren Milieu der Scheide überleben.

### **Frage 4: Wie lange dauert normalerweise die Menstruation?**

Richtige Antwort: 2 bis 7 Tage. Bei einer Studie hat man festgestellt das bei den meisten Frauen die Regel zwischen 2 und 7 Tage dauert. Am zweiten Tag, so berichten die Frauen, bluten sie am stärksten. Jede Frau hat ihr eigenes Menstruationsmuster von Länge und Stärke was ihr hilft – ihre Menstruation von Zwischenblutungen zu unterscheiden.

### **Frage 5: Wie sieht der Zervixschleim idealerweise in der Zeit um den Eisprung aus?**

Richtige Antwort: Glasig und spinnbar. Je näher die Frau dem Eisprung kommt desto höher ist der Wassergehalt im Zervixschleim. Aus diesem Grund können viele Frauen zu dieser Zeit ihre beste Schleimqualität beobachten. Der Schleim sieht dann in der Regel glasig aus und kann zwischen den Finger zu einem langen elastischen Faden gespannt werden. Jede Frau hat allerdings ihre eigene beste Qualität, die sie nur durch Selbstbeobachtung anhand mit einer NFP Methode feststellen kann.

### **Frage 6: Mit welchen Körperzeichen kann man mit der symptothermalen Methode die fruchtbaren Tage bestimmen?**

Richtige Antwort: Basaltemperatur und Zervixschleim. Die symptothermale Methode setzt sich aus den Silben sympto = Symptom und thermal = Temperatur zusammen. Als zusätzliches Symptom zur Bestimmung der fruchtbaren Tage im Zyklus nutzen viele Frauen den Zervixschleim in doppelter Kontrolle mit der Basaltemperatur. Wenige Frauen nutzen die Veränderungen des Muttermundes in doppelter Kontrolle mit der Basaltemperatur zur Bestimmung der fruchtbaren Tage im Menstruationszyklus.

### **Frage 7: Welche Methode gehört nicht zur Natürlichen Familienplanung?**

Richtige Antwort: Kalendermethode. Die Kalendermethode gehört nicht zu den Methoden der Natürlichen Familienplanung, da sie ausschließlich auf mathematischen Berechnungen basiert. Die Methoden der Natürliche Familienplanung basieren dagegen auf der Beobachtung von Körperzeichen, die jeden Monat neu durchgeführt wird. Die Kalendermethode gehört in Fachkreisen zu den Rhythmusmethoden.

### **Frage 8: Welche Hormone werden im Eierstock gebildet?**

Richtige Antwort: Progesteron und Östrogen. Das Östrogen wird von den Eibläschen gebildet aus denen Kaskaden-artig die Eizelle reift. Nach dem Eisprung wandeln sich die Eibläschen im Eierstock zum Gelbkörper um, der wiederum den Progesteron Spiegel steigen lässt. Das Progesteron lässt die Basaltemperatur steigen. Aus diesem Grund kann man an der Basaltemperaturkurve erkennen, ob ein Eisprung stattgefunden hat.

### **Frage 9: Kann eine Frau mehr als einen Eisprung innerhalb eines Zyklus haben?**

Richtige Antwort: Ja, aber nur innerhalb von 12 bis 18 Stunden. Wie schon in Frage 8 erklärt – steigt um den Eisprung der Progesteron Spiegel. Das Progesteron verhindert weitere Eisprünge, sodass nur innerhalb von 12 bis 18 Stunden Eizellen springen und befruchtet werden können.

### **Frage 10: Was ist die Zykluslänge?**

Richtige Antwort: Die Anzahl der Tage vom ersten Tag der Regelblutung bis einen Tag vor der nächsten Regelblutung. Hierbei ist der erste Tag der Tag an dem die Regel in voller Stärke einsetzt. Zwischenblutungen werden nicht als ersten Tag gerechnet!

### **Frage 11: Welches Hormon löst den Eisprung aus?**

Richtige Antwort: LH. Wenn die Eireifung im Eierstock abgeschlossen ist, bekommt das Gehirn einen Hinweis und schüttet das Hormon LH aus, dieses löst dann den Eisprung aus. Aus diesem Grund gibt es Ovulationstest, die ebenso den LH Spiegel messen, und somit helfen bei Kinderwunsch die Zeit um den Eisprung einzugrenzen.

### **Frage 12: Woran kann man nicht erkennen, dass man schwanger ist?**

Richtige Antwort: Am Ausbleiben der Menstruation. Das die Menstruation ausbleibt, heißt nicht notwendigerweise das man schwanger ist. Viele Frauen können durch Diät, Stress oder Krankheit ein Ausbleiben der Menstruation haben. Die sicherste Methode eine Schwangerschaft festzustellen ist der Ultraschall beim Arzt, gefolgt von einem hoch-sensiblen Schwangerschaftstest und einer mehr als 18 Tage erhöhten Basaltemperatur.

### **Frage 13: Wieviel Spermien enthält ein Samenerguss eines fruchtbaren Mannes?**

Richtige Antwort: 200 bis 700 Millionen. Die Natur ist nicht sparsam, wenn es um die Entstehung des Lebens geht. Schließlich haben Frauen auch zwei Eierstöcke und Männer zwei Hoden. Selbst Frauen haben bis zu 400.000 Eizellen. Ganz schön viel, wenn man bedenkt das deutsche Frauen durchschnittlich nur 1.4 Kinder im Schnitt bekommen.

**Frage 14: Welche Wissenschaftlerin zeigte, dass die symptothermale Methode nach den Regeln der AG NFP genauso sicher wie die Pille ist?**

Richtige Antwort: Dr. med. Petra Frank-Herrmann. Die berühmte Wissenschaftlerin veröffentlichte 2007 in einem renommierten Journal eine Studie mit 900 Frauen, die die symptothermale Methode ein Jahr zur Verhütung anwendeten. Sie errechnet einen Pearl Index bei perfekter Anwendung von 0.4. Das heißt, dass etwa 1 von 200 Frauen, die die symptothermale Methode ein Jahr anwenden, ungewollt schwanger wird. Der Pearl Index der Pille liegt mit 0.3 etwa in derselben Region. Aus diesem Grund kann aus dieser Studie geschlossen werden, dass die symptothermale Methode nach den Regeln der AG NFP genauso sicher wie die Pille ist.

**Frage 15: Welche Aufgaben hat das Hormon Östrogen in der präovulatorischen Phase?**

Richtige Antwort: Zunahme der Zervixschleimproduktion. Desto mehr Zervixschleim produziert wird, desto leichter können Spermien im Zervixschleim befruchtungsfähig bleiben. Aus diesem Grund produziert die Frau in der Regel mehr Schleim um die Ovulation herum. Meist hat dieser Schleim auch eine höhere Wasserqualität. Darüber-hinaus ist das Östrogen für den u.a. für den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut verantwortlich.