

NACHGEDACHT

Einfach natürlich- natürlich sicher

„Immer wieder staune ich über meinen Körper!“ erzählt eine Frau über Ihre Erfahrungen mit der Natürlichen Empfängnisregelung (NER). „Das wir mit der NER unsere Empfängnis so verlässlich auf natürliche Art und Weise regeln können, war für uns, nach vielen Jahren der hormonellen Verhütung, ein echter Befreiungsschlag!“ Vier Frauen berichten über den Umgang mit ihrer Fruchtbarkeit.

„Total verändert!“

Neulich ergab sich ein interessantes Gespräch mit einer Freundin. Wir tratschten über dieses und jenes und wie so oft landeten wir beim Thema Verhütung. „Ich muss ja die Pille nehmen,“ meinte sie, „denn auf meinen Körper ist kein Verlass!“ Offensichtlich vertraute sie einem medizinischen Präparat mehr als ihrem eigenen Körper. Zusätzlich werden Nebenwirkungen in Kauf genommen oder es fehlt das Wissen darüber. Mein Einwand, dass ich mich sehr wohl auf meinen Körper verlassen könne, wurde mit einem schiefen Lächeln meiner Freundin quittiert: „Naja, nicht jede hat das Glück eines regelmäßigen Zyklus!“ Weil ich merkte, dass das Thema noch nicht vom Tisch war, erzählte ich ihr, dass ich keinesfalls einen regelmäßigen Zyklus habe. Mal ist er 25 Tage, dann wieder 30 Tage lang. „Aber wie kannst du dir dann so sicher sein?“, fragte meine Freundin weiter. „Ich habe seit der Pubertät gelernt meinen Körper und meinen Zyklus zu beobachten.“

Ich hatte damals schon des Öfteren von der Natürlichen Empfängnisregelung gehört, aber konnte mich lange Zeit nicht dazu durchringen, danach zu leben. Meine größten Bedenken hatte ich damals bezüglich des täglichen Messens der Aufwachttemperatur.“ „Wirklich jeden Tag? Zur selben Zeit?“, fragte meine Freundin erstaunt. „Ja, wirklich jeden Tag, aber nicht unbedingt zur selben Zeit. Ich messe irgendwann zwischen halb sechs und sieben Uhr. Meistens wache ich früh auf, messe im Halbschlaf meine Temperatur, lege das Thermometer wieder auf das Nachtkästchen und schlafe einfach weiter. Die Temperatur ablesen und in die Tabelle

eintragen kann ich später. Tägliche Routine wie Zähneputzen.“

„Was begeistert dich so an der NER?“, wollte meine Freundin wissen. Ich erzählte ihr, dass mir zwei Aspekte besonders wertvoll geworden sind: Erstens kenne ich meinen Körper und weiß, wo meine typische Temperatur liegt, auch wenn ich einmal krank bin oder die Nacht unruhig war.

Zweitens erleben mein Mann und ich die Natürliche Empfängnisregelung als große Bereicherung: Wir reden mehr über unsere Sexualität - nicht umsonst ist diese Lebensweise ein partnerschaftlicher Weg. Und die Art, wie wir unsere Sexualität leben, hat Auswirkungen auf unseren generellen Umgang miteinander. Uns scheint, dass Spannungen im Alltag weniger, dafür Respekt und Liebe füreinander mehr geworden sind.

„Darf denn das alles wahr sein?“

Jeden Tag um 20.00 Uhr erklang mein täglicher Handyalarm. Wie ferngesteuert griff ich dann nach der Packung mit den 21 kleinen rosa Pillen. Eines Tages jedoch, als dieses kleine Ding, das seit meinem sechzehnten Lebensjahr zu meinem ständigen Begleiter zählte, in meiner Hand lag – bereit mit einem Glas Wasser hinuntergespült zu werden – durchfuhr es mich. Eine plötzliche Abneigung machte sich in mir breit. „Was tust du da?“ fragte ich mich selbst.

Dieser Tag ist nun schon viele Jahre her. Damals traf ich tatsächlich die Entscheidung die Pille nicht mehr zu nehmen. Und es war eine sehr wichtige, vor allem für meine Ehe. Mein Mann und ich erhielten einige Geschenke. Das erste: Ich veränderte mich total! Im positiven Sinn! Als ich als junges Mädchen

voller Euphorie die erste Pillenpackung aufriss, sagte mir nämlich niemand, wie sehr diese kleine Tablette mich verändern würde; beziehungsweise viel dramatischer: Wie sehr sie mein Ich verändern würde. Mein Frauenarztklärte mich, abgesehen von den wirklich gefährlichen Risiken wie Thrombose oder Blutkrebs, nie über weitere Nebenwirkungen auf. Diese Pille wurde mir damals als Lösung aller meiner Probleme verkauft, denn mit ihr würden sich meine Haut- und Verhütungsprobleme in Luft auflösen und meine Regelblutung mit weniger Schmerzen einhergehen. Ein Jackpot also! Nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, war ich ab und zu am Zweifeln, ob es wohl die richtige Entscheidung gewesen sei, denn ich bekam wieder Pickel, Regelschmerzen und abgesehen davon war mein Zyklus alles andere als bilderbuchmäßig.

Das alles war ziemlich nervenaufreibend; es zeigte mir aber auch, wie massiv die Pille in meinen Körper eingegriffen hatte. Soweit die schlechten Nachrichten und um ehrlich zu sein, die guten sind viel bedeutender: Ich lernte meinen Körper kennen, ich bekam wieder Lust darauf mit meinem Mann zu schlafen, mein Energiehaushalt erfuhr einen extremen Schub und mein Selbstwertgefühl schwang unglaublich in die Höhe. Als mir all diese Veränderungen eines Tages in ihrer Summe bewusst wurden, begann ich sehr aufmerksam die Packungsbeilage meiner Pille zu lesen. Ich weiß noch genau, wie ich perplex den dünnen, endlos langen Zettel auf meinen Schoß legte und die Augen schloss. „Darf denn das alles wahr sein? Was hatte ich getan? So viele kostbare Lebensjahre habe ich mich von der Pille zu einem anderen Menschen

formen lassen?“ ging es mir durch den Kopf. Meine Stimmungsschwankungen, meine Müdigkeit, meine mir selbst oft unerklärliche Lustlosigkeit mit meinem Mann zu schlafen, meine Selbstzweifel und fast depressiven Stimmungen – all das fand ich in der Packungsbeilage, schwarz auf weiß.

Ich beschloss also, nicht mehr mit der Pille zu verhüten. Soweit so gut. Aber wie dann? Nachdem, was ich nun wusste und an meinem eigenen Körper erlebte, kamen auch andere hormonelle Mittelchen nicht in Frage. Auch das Kondom war kein gangbarer Weg für uns. Wir befanden uns in einem luftleeren Raum. Eine Lösung musste her.

Jetzt kommt das zweite Geschenk ins Spiel: Mein Mann erinnerte sich an unser Eheseminar, bei dem uns die Referentin etwas von einer Natürlichen Empfängnisregelung nach Prof. Rötzer erzählt hatte. Schnell wurde gegoogelt und so landeten wir auf der Seite des Institutes für natürliche Empfängnisregelung (www.iner.org).

Bei einem Grundkurs lernten wir den weiblichen Zyklus kennen und wie man ihn beobachtet. Wir eigneten uns fachliches Zykluswissen an, staunten gemeinsam über das Wunder Frau. Wir entdeckten das Geschenk der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im weiblichen Zyklus und dass Fruchtbarkeit keine Krankheit, sondern eine besondere Gabe ist, mit der jeder unterschiedlich und genau durchdacht beschenkt wurde. Gleichzeitig tut dieser neue Zugang zu unserer Sexualität unserer Ehe unglaublich gut. Ich habe mich ganz neu kennengelernt und bin überglücklich, meinen Körper und mein ganzes Sein von den jahrelangen negativen Auswirkungen der Pille befreit zu haben. Die Entscheidung gegen

die Pille war eine Entscheidung für meinen Körper und für meine Ehe.

„Eine neue Welt!“

Ich wollte ein Leben ohne künstliche Hormone führen, waren mir doch die Wirkung auf meinen Körper und auf die Umwelt bekannt. Doch was war die Alternative? Immer wieder hörte ich von der Natürlichen Empfängnisregelung (NER), jedoch meist mit sehr süffisantem Unterton: „Wenn du bald schwanger sein möchtest, dann musst du die NER versuchen!“ Aber die NER ließ mich nicht los – immer wieder „stolperte“ ich über sie – sei es in Artikeln oder in Gesprächen – und irgendwann spürte ich: Vielleicht sollte ich mich doch mehr damit beschäftigen! Vielleicht war es ja in Wahrheit genau das, wonach ich so lange gesucht hatte!

Also besuchte ich einen Grundkurs, der vom Referat für Ehe und Familie in Salzburg angeboten wurde. Während dieses Kurses eröffnete sich mir eine neue Welt: Die Natürliche Empfängnisregelung nach Prof. Rötzer ist nicht nur ein wunderbarer Weg, Kinder zu empfangen, weil man als Paar um die fruchtbare Zeit weiß, sondern auch, dass es im Zyklus der Frau auch Zeiten gibt, in denen keine Empfängnis möglich ist. Zeiten in denen ich mich meinem Mann in aller Freiheit schenken kann und er sich mir. Was für ein Geschenk! „Die Verlässlichkeit bestimmt das Paar“, so hat es die sympathische Kursleiterin immer wieder betont. Die NER ist keine „schnelle“ Verhütung, sie ist eine Lebensweise, die es einzuüben gilt. Durch das tägliche Beobachten der äußeren Zeichen der Fruchtbarkeit und das Messen der Aufwachttemperatur lerne ich meinen Körper immer besser kennen. Ich habe dadurch

eine „persönliche Fachkompetenz“ erworben, die ich gerne meinen Töchtern weitergeben möchte.

„Unschlagbar!“

Ich bin nun in der elften Schwangerschaftswoche. Dass ich schwanger bin, weiß ich jedoch schon viel länger und das, ohne einen Schwangerschaftstest gemacht zu haben. Ich meine jetzt aber auch nicht meine weibliche Intuition, sondern mit Hilfe der Natürlichen Empfängnisregelung. Durch die NER kenne ich meinen Zyklus sehr gut und wusste dadurch schon sehr bald Bescheid, was in meinem Körper gerade geschah. Ein unschlagbarer Vorteil ist dabei das Wissen um meine fruchtbaren Tage im Zyklus. Meinen Körper und seine zyklischen Vorgänge beobachte ich mit ganz einfachen Hilfsmitteln: durch Temperaturmessung gleich nach dem Aufwachen und Beobachtung meines Körpers auf Zeichen der Fruchtbarkeit. Das ist alles. Diesen Vorteil empfinde ich als echten Gewinn, vor allem für Paare, deren Kinderwunsch sehr groß ist.

Was ist NER?

Natürliche Empfängnisregelung ist eine Lebensweise, die es erlaubt, eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden und sie kann im gesamten fruchtbaren Leben der Frau gelebt werden. NER beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass im Zyklus der Frau fruchtbare und unfruchtbare Tage mit Zuverlässigkeit erkannt werden können.

Nähere Informationen:
Institut für Natürliche Empfängnisregelung www.iner.org