

### 3. Monat

Datum	Kette	Zyklustag	Zyklusphase - mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe Scheidenausgang	Persönliche Wahrnehmung
		1.	<b>1. Tag der Regelblutung</b> starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen		
		2.			
		3.			
		4.			
		5.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden		
		6.	<b>Östrogenphase</b> schöne Haut, gesteigerte Aktivität		
		7.			
		8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich		
		9.	<b>Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage</b>		
		10.			
		11.			
		12.			
		13.	<b>Eisprungphase</b> <b>Sehr fruchtbare Tage</b> Achten auf Zervixschleim, Aufwachttemperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung.		
		14.			
		15.			
		16.			
		17.	noch fruchtbare Tage		
		18.	<b>Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage</b> aber: Ausnahmen sind möglich		
		19.			
		20.			
		21.	<b>Gelbkörperhormonphase</b> Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefüh, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut		
		22.			
		23.			
		24.			
		25.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus		
		26.			
		27.			
		28.			
		29.	Auch längere Zyklen sind möglich		
		30.			

**Merke:** Mädchen sollten den Kalender erst ein Jahr nach der ersten Menstruationsblutung verwenden, wenn der Zyklus annähernd regelmäßig ist. Bei Anwendung der Pille oder anderer hormoneller Verhütungsmittel, die alle Zyklussymptome unterdrücken, ist diese Zyklusbeobachtung allerdings nicht möglich.

**Achtung:** Zyklusbewusstsein ist keine Schwangerschaftsverhütung!



## Drei-Monatskalender

für Frauen und Mädchen zum Erlernen eines natürlichen Fruchtbarkeitsbewusstseins

M. Hengstberger

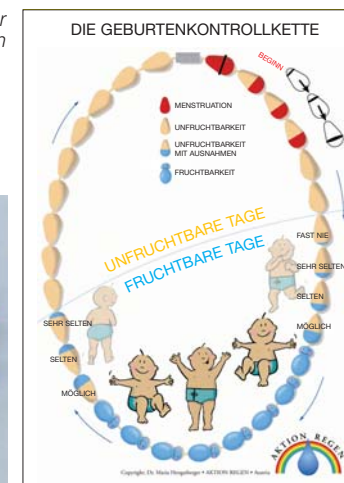
Die Geburtenkontrollkette ermöglicht auch einfachen Frauen in den Entwicklungsländern durch tägliches Weiterschieben eines Gummiringes über farbige Perlen das Kennenlernen ihrer fruchtbaren Tage ([www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)). Drei Monate den Zyklus gewohnheitsmäßig zu beobachten und mit den möglichen Symptomen auf dem Vordruck zu vergleichen, könnte allen Frauen zu einem besseren natürlichen Zyklusbewusstsein verhelfen und ein sicheres Erfühlen der Eisprungphase ermöglichen. Das verlässlichste Zeichen höchster Fruchtbarkeit ist der Austritt von Zervixschleim aus der Scheide. Berührungängste müssen für diese erste persönliche Tastwahrnehmung abgebaut werden, aber dies ist zumutbar, da schon viele Mädchen Tampons als Menstruationshilfe verwenden. Der Schleim ist in der Phase der höchsten Fruchtbarkeit glasklar, fadenziehend wie rohes Eiklar und reichlich. Ohne bewusste Beobachtung wird er jedoch meist nicht wahrgenommen. Bei der Verwendung der Kette ist an den Tagen mit blauer Markierung auf der Perle eine Tastprobe zweimal täglich empfohlen und die Tropfen sind auf dem Vordruck entsprechend der Sekretmenge auszumalen. Wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen kein Zervixschleim mehr wahrgenommen, ist dies der Beginn der unfruchtbaren Zyklusphase und weitere Tastproben können entfallen, auch wenn die Perlen blau markiert sind. ([www.irh.org/TwoDayMethod](http://www.irh.org/TwoDayMethod))

Die Perlen der Kette sind neben den Zyklustagen auch auf dem Drei-Monatskalender sichtbar. Durch Wissen und diese geführte Anleitung kann jede Frau und jedes Mädchen nach nur drei Monaten gewohnheitsmäßiger Zyklusbeobachtung ihr persönliches Fruchtbarkeitsbewusstsein fühlen und den natürlichen Rhythmus ihrer Hormone besser kennen lernen.

Das neu erlernte Körpergefühl gibt Ihnen in Zukunft die Möglichkeit Ihre Termine besser zu planen und etwa stressreiche Ereignisse vor der Regel zu vermeiden, aber auch die östrogen-stimulierte „Hoch-Zeit“ des Monats besser zu nützen. In diesem Sinne könnten auch prämenstruelle Symptome weitgehend verringert werden, wenn Sie Ihre Lebensführung mit dem Kalender abstimmen. Dieses Basiswissen kann später für die natürliche Familienplanung angewendet werden.

Gebrauchsanweisung für Analphabeten

Die Geburtenkontrollkette



Workshop für Entwicklungshelferinnen in Äthiopien

