

# **Die Natürliche Empfängnisregelung – eine Lebensweise**

## **Inhalt**

1. Was ist die Natürliche Empfängnisregelung?
2. Ein befreiender Weg: Sexualität und Liebe
3. Als Paar gemeinsam Verantwortung tragen
4. Wie können wir unsere Kinder stärken

## **Vorwort**

Folgende Artikel entstanden ursprünglich für BEGEGNUNG, eine Zeitschrift der "Schönstattbewegung Frauen und Mütter". Die Autorin Wilma Lerchen – verheiratet, Mutter von drei Kindern und am Institut von Prof. Dr. med. Rötzer ausgebildete Multiplikatorin für Natürliche Empfängnisregelung – gibt ihre Einsichten und Erfahrungen weiter. Mutmachende Impulse "von Frau zu Frau" – für ein Leben im Einklang mit der Schöpfungsordnung Gottes.

## **Was ist die Natürliche Empfängnisregelung?**

### **Mehr als eine weitere Methode**

Die Natürliche Empfängnisregelung ist viel mehr als eine weitere Methode, die Anzahl der Kinder und deren zeitlichen Abstand von einander zu regeln. Die Natürliche Empfängnisregelung ist eine Lebensweise, die sich sehr positiv auf die Partnerschaft zwischen Mann und Frau auswirkt. Um die NER besser bekannt zu machen, möchte ich hier in kurzen Zügen die Methode erklären.

Die Natürliche Empfängnisregelung wird auch als sympto-thermale Methode bezeichnet. Das heißt, wir beobachten die Symptome unseres Körpers und messen die Aufwachttemperatur. Das Symptom ist der sogenannte Zervix-Schleim. Dieser Schleim wird im Muttermund gebildet. Der Muttermund ist der Eingang zur Gebärmutter und normalerweise durch einen Schleimpfropf fest verschlossen.

Wenn im Eierstock ein Eibläschen heranreift, wird das Hormon Östrogen gebildet, das unter anderem bewirkt, dass der Schleimpfropf sich verflüssigt und neuer flüssiger Schleim gebildet wird. Dieser Schleim ist für das Überleben der eventuell vorhandenen Spermien wichtig. Normalerweise würden sie im sauren Klima der Scheide sofort absterben.

Die Verflüssigung des Schleimpfropfes bewirkt, dass die Spermien in die Eileiter aufsteigen und im Zervixschleim auf den eventuellen Eisprung warten können. Ist dann das Eibläschen geplatzt und hat es seine Eizelle freigegeben, so können die Spermien das Ei befruchten.

Dann wandert das befruchtete Ei, also der neue Mensch, durch den Eileiter in die Gebärmutter und nistet sich dort ein; die Schwangerschaft beginnt.

Wird nun von einem Paar keine Schwangerschaft angestrebt, kann es mittels der Schleimbeobachtung und der Temperaturmessung herausfinden, wo im Zyklus die fruchtbare Zeit der Frau liegt.

Durch eine Schulung, durch Beratung oder durch intensives Studium des Buches „Natürliche Empfängnisregelung“ von Prof. Dr. med. Josef Rötzer kann man dies erlernen. Wenn sich das Paar zur Zeit kein Kind wünscht, wird es nur an den Tagen zusammenkommen, wenn unfruchtbare Zeit besteht, und sich enthalten, wenn fruchtbare Zeit besteht.

Wie sieht das konkret aus? Mein Zyklus beträgt circa 30 Tage. Davon kann ich circa 20 Tage als unfruchtbar annehmen und circa zehn Tage als fruchtbar. Da ich jeden Zyklus neu beobachte, kann ich Schwankungen im Zyklus sofort wahrnehmen und muss mir keine Sorgen um die Sicherheit der Methode machen.

### **Voraussetzungen für die Anwendung sind:**

- Die Methode muss gründlich erlernt werden.
- Die Frau muss Zyklusaufzeichnungen führen.
- Das Paar muss sich gemeinsam für diese Methode entscheiden.

### **Die Vorteile der NER:**

1. Die NER ist ein partnerschaftlicher Weg; im Gegensatz zu anderen Methoden sind beide Partner in der Verantwortung. Die Partner bleiben im Gespräch miteinander.
2. Die NER hat keine Nebenwirkungen und beeinträchtigt die Fruchtbarkeit nicht.
3. Die NER ist kostenlos.
4. Man kann von der Pubertät bis zu den Wechseljahren sein Frausein annehmen, verstehen und leben.
5. Die NER hat eine hohe Zuverlässigkeit.

Was ich hier in kurzen Sätzen zusammengefasst habe, hat einen enormen Einfluss auf mein Leben. Mit der NER muss ich als Frau meine Fruchtbarkeit nicht unterdrücken oder verneinen. Ich kann sie annehmen und in mein Leben integrieren. Ich fühle mich von meinem Partner so angenommen wie ich bin, mit meiner zyklisch wiederkehrenden Fruchtbarkeit. Auch ich nehme meinen Mann an mit seiner immer vorhandenen Zeugungsfähigkeit. Wir erleben Sexualität ohne Barriere, ohne hormonelle Einflüsse, ohne störende Vorbereitung oder Unterbrechung. Wir nehmen uns als Mann und Frau an, so wie wir sind. Wir stellen uns in die Schöpfungsordnung Gottes, nehmen die Vorgaben, die er uns gemacht hat, an und spüren, wie gut uns das bekommt.

Sicher, NER ist nicht nur einfach toll, sie fordert auch Opfer. Wenn die fruchtbaren Tage genau in den Urlaub fallen, ist das nicht gerade einfach oder stimmungsfördernd. Doch die Zeit der Enthaltung hat auch etwas Positives. Die natürliche Spannung zwischen den Ehepartnern bleibt erhalten, man freut sich aufeinander. Auch die Rücksichtnahme untereinander wird gefördert. Die kleinen Zärtlichkeiten, die man so leicht vergisst, haben hier ihr Comeback. Das Gespräch kann neu aufleben. Das Wichtigste aber noch einmal: Wir tragen als Ehepartner gemeinsam die Verantwortung für die Weitergabe des Lebens.

Leider ist die Unwissenheit um diese Methode noch immer hoch. Ich möchte hier einige Fragen wiedergeben, die häufig gestellt werden. Im Rahmen dieses Artikels kann ich sie nicht umfassend beantworten, hoffe aber, doch einige prägnante Informationen geben zu können.

### **Ist die NER wirklich sicher?**

Ja, die NER hat die gleiche bzw. eine noch höhere Zuverlässigkeit wie die Pille. Das Maß an Sicherheit bestimmt jedes Paar selbst. Durch die fortwährenden Zyklusaufzeichnungen werden Veränderungen sofort wahrgenommen, so dass die Sicherheit keinen Schaden nimmt.

### **Ist die NER auch mit unregelmäßigen Zyklen lebbar?**

Es hat sich immer wieder gezeigt, dass durch das reine Beobachten die Zyklen regelmäßig wurden. Unterstützen kann man diesen Effekt durch viele verschiedene Möglichkeiten, aufgeführt im Buch „Natürliche Empfängnisregelung“ von Prof. Dr. med. Rötzer. Dass diese Hinweise hilfreich sind, habe ich am eigenen Zyklus erfahren. Aber auch unregelmäßige Zyklen sind nach der Methode auszuwerten.

### **Ist die NER im Schichtdienst lebbar?**

Für Frauen, die im Schichtdienst arbeiten, wurden eigens Regeln entwickelt, nach denen die NER lebbar ist.

### **Muss ich immer zur gleichen Uhrzeit messen?**

Wenn die Methode genügend erlernt ist (spätestens nach 12 Zyklen), muss nicht mehr jeden Tag gemessen werden. Auch muss nicht sklavisch immer zur gleichen Uhrzeit gemessen werden. Gemessen wird die Aufwachtemperatur. Das bedeutet: direkt nach dem Aufwachen wird die Temperatur mittels eines normalen Quecksilberthermometers gemessen. Wenn ich normalerweise um cirka 6 Uhr 30 messe, ist eine Toleranz von minus oder plus einer Stunde kein Problem.

### **Ist der Zyklus noch auswertbar, wenn ich eine Messung vergessen habe?**

Ja, die weiteren Messungen geben genügend Aufschluss über den Zyklus.

### **Kann ich in den Wechseljahren mit NER leben?**

Ja, für die Wechseljahre gibt es eigene Regeln, nach deren Beachtung es noch nie zu einer überraschenden Schwangerschaft kam. Es hat sich sogar gezeigt, dass Frauen mit NER oft besser durch die Wechseljahre kommen, weil sie die Veränderungen im Körper und Leben bewusster wahrnehmen und so auch leichter annehmen können.