
















## 1- Wissenschaftliche Grundlagen

Die hier vorgeschlagene Selbstbeobachtung steht in Zusammenhang mit der Sekretion von Schleim (auch Zervixschleim genannt), der vom Gebärmutterhals produziert wird und zur Vulva fließt. Seine Eigenschaften während des Zyklus wurden 1953 von Dr.med. John Billings (australischer Arzt und Pionier der Selbstbeobachtungsmethoden (BOM)) entdeckt und in seinem Auftrag von dem Ärzteteam John Billings, Evelyn Billings, Prof. Erik Odeblad (Professor für medizinische Biophysik an der Umea University, Schweden) und Prof. James B. Brown (Professor für Endokrinologie, Neuseeland) wissenschaftlich erforscht.





**Es wird empfohlen, NIEMALS nach diesem Schleim in der Scheide zu suchen, da dies u.a. die Empfindung verfälschen würde. Um die verschiedenen Phasen des Zyklus oder den Höhepunkt zuverlässig zu erkennen, ist das GEFÜHL AN DER VULVA WICHTIGER ALS DAS BEOBACHTEN.**

## 2- Die Beobachtung des Zervixschleims verstehen

1	Kein Schleim beobachtet	 	
2	Undurchsichtig weiß oder gelb; dickflüssig, teigig oder klumpig; klebrig (nicht dehnbar)	 	Zervixschleim vom nicht-östrogenen Typ.
3	Teilweise undurchsichtig und durchsichtig; etwas dehnbar	 	Zervixschleim vom Zwischentyp, weder eindeutig opak-klebrig noch eindeutig östrogenartig. Meistens handelt es sich um eine beginnende Veränderung während eines Östrogenschubs, kann aber auch von Anfang an ohne weitere Beobachtung auftreten.
4	Wolkig (weiß) bis durchsichtig; elastisch	 	Östrogenartiger Zervixschleim, der teilweise weiß sein kann (weiß gemischt mit durchsichtig). Eindeutig elastisch.
5	Durchsichtig; fadenziehend (≈ Eiweiß) oder sehr dünnflüssig (≈ Wasser)	 	Fließender, völlig durchsichtiger Zervixschleim, der sogar wie ein Wasserband an der Vulva herunterlaufen kann.
6	Getrocknete Ablagerung, weiß oder gelb	 	Trockene Ablagerung in der Unterwäsche, in großen oder kleinen Mengen. Kann einfacher vaginaler Ausfluß sein, aber auch getrockneter Zervixschleim, weshalb er standardmäßig als beobachteter Zervixschleim betrachtet wird, bis nach einem Gespräch mit der Betreuerin eventuell das Gegenteil bewiesen wird (Anm.: Die Unterscheidung zwischen den beiden ist schwierig).
Die Zervixschleimarten 3 bis 5 (oder sogar 6) deuten auf eine dominante (beginnende oder etablierte) Östrogenprägung hin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• präovulatorischer Östrogenschub, mit oder ohne Anstieg zum Eisprung</li> <li>• Episode der Östrogendominanz postovulatorisch (manchmal in der Mitte oder am Ende der Lutealphase beobachtet)</li> </ul>			
7	Sonstige Beobachtung		Bei Zweifeln an der Beobachtung oder bei jeder ungewöhnlichen Beobachtung, die etwas anderes als Zervixschleim sein könnten oder sogar Ausdruck einer (sexuell übertragbaren oder nicht übertragbaren) Infektion sein könnte.

## 3- Tab Zyklen (Übersichtstabelle, Zusammenfassung des Zyklus)






Die Farben in der 3. Spalte (nach dem Datum), die je nach der gewählten Kombination Gefühl an der Vulva + Beobachtung des Zervixschleims automatisch sind, werden **standardmäßig** angewendet, **bis Sie Ihre manuelle Zyklusinterpretation durchführen** (siehe § 4):

- ☞ Standardmäßig **BLAU** (Wasserfarbe)  = jegliches Vorhandensein von Feuchtigkeit (in GEFÜHL oder BEOBACHTUNG)
- ☞ Standardmäßig **GELB** (sandfarben)  = Trocken + Schleim vom nicht-östrogenen Typ (undurchsichtig, nicht dehnbar)
- ☞ Standardmäßig **BRAUN** (Erdfarbe)  = Trocken + kein sichtbarer Schleim
- ☞ Standardmäßig **FARBLOS** = andere Situationen
- ☞ **mit einem «?»** = Gefühl oder Beobachtung "Andere"
- ☞ **DUNKEL ROT**  = deutliche Blutung (Periode oder andere)
- ☞ **ROT** = weniger starke Blutung (Beginn/Ende der Periode; andere)
- ☞ **HELLROT** = Blutspuren, rot oder braun

N.B. Jedes Vorhandensein von Blut gibt der Farbe ROT automatisch Vorrang.

#### 4- Funktion Zyklusanalyse

Die Spalte **ANALYSE**, ein automatisches Duplikat der Spalte **FARBE**, ermöglicht die manuelle Interpretation des Zyklus durch Anklicken eines oder mehrerer zu bearbeitender Kästchen. **Fakultativ**, dem Ermessen der Betreuerin überlassen oder für fortgeschrittene Nutzerinnen.

- **Blüte**  : Tag, der als "Höhepunkt" bezeichnet wird = Höchststand der Fruchtbarkeit = letzter Tag der Gleitfeuchtigkeit in der fruchtbaren Phase = unmittelbarer bevorstehender Eisprung. Wird nachträglich am Folgetag erkannt.
- **1, 2, 3**: Tage nach dem Höhepunkt (oder nach einer Episode, in der sich das GMU verändert hat)
- **Schraffur**:  unfruchtbare Perioden (präovulatorisches GMU; unfruchtbare Periode der Lutealphase)
- **BLAU**  : typisches Gefühl und Beobachtung eines Östrogenschubs, der zu einem Höhepunkt führt oder nicht.
- **GELB**  : *Trocken + undurchsichtig, nicht elastisch* **oder eine andere Situation, die auf ein unfruchtbares Profil vom sekretorischen Typ hindeutet** (siehe "Sonderfälle").
- **BRAUN**  : *Trocken + kein sichtbarer Zervixschleim* **oder andere Situationen, die auf ein unfruchtbares Profil vom nicht sekretorischen Typ hindeuten**

#### SONDERFÄLLE:

Viele farblose Kästchen, weil die Nutzerin die Gefühle nie erkennen kann (Gefühl "*Nicht wahrgenommen*").

Wenn sie sich dank der sehr charakteristischen und klaren Sekretionsprofile leicht orientieren kann, könnte sie die Kästchen allein nach dem Zervixschleim einfärben, indem sie von der Gefühl absieht (und trotzdem weiter übt, sie zu spüren): **BLAU** für östrogenbedingte Schleimschübe (*dehnbar bis fadenziehend*), **GELB** für nicht östrogenbedingten Zervixschleim (*undurchsichtig, nicht dehnbar*) und **BRAUN** für keinen Zervixschleim.




Kästchen mit einem "?", weil die Benutzerin "*Anderer*" (Gefühl oder Beobachtung) eingetragen hat. Der Austausch\* mit der Betreuerin wird die Art dieser "anderen" Situation klären und das Kästchen entsprechend einfärben.

\*N.B. Ähnlich wie bei "*getrockneter Ablagerung*", um zwischen *Vaginalsekret* und *Zervixschleimsekreten* verschiedener Art zu unterscheiden.

Präovulatorisches GMU und Schraffur: Fortgeschrittene Selbstbeobachterinnen können ihr Profil erkennen.

Zur Erinnerung: GMU = **Grundmuster der Unfruchtbarkeit** = Tag für Tag unveränderliche Sequenz vor dem Eisprung (Gefühl und Aussehen bleiben gleich und zeugen von der Inaktivität des Gebärmutterhalses).

Es kann von folgendem Typ sein:

- Nicht sekretorisches GMU: **trocken + kein Zervixschleim** (braune Kästchen: zu schraffieren  )
- Sekretorisches GMU: **trocken + undurchsichtiger Zervixschleim** (gelbe Kästchen: zu schraffieren) **oder feuchtes Gefühl + undurchsichtiger Zervixschleim** (standardmäßig blaue Kästchen wegen der Feuchtigkeit, die gelb gefärbt und schraffiert werden können  ).
- Hinweis: Fall von trockenem GMU + getrockneter Ablagerung (farblose Kästchen):
  - a) Die getrocknete Ablagerung wird eindeutig identifiziert als:
    - getrockneter Zervixschleim : farblose Kästchen, gelb zu färben und zu schraffieren.
    - getrockneter vaginaler Ausfluß (ohne Zervixschleim): farblose Kästchen, braun zu färben und zu schraffieren.
  - b) Die Ablagerung wird nicht eindeutig identifiziert: Kästchen farblos zu lassen und zu schraffieren. 

#### 5- Tab Überblick

Hier werden die Spalten "**ANALYSE**" für jeden Zyklus zusammengefaßt. Durch Antippen der Zyklusnummer erscheint die Tabelle **Zusammenfassung**, die bei Bedarf (erneut) analysiert werden kann.

Mit dem Knopf **Auf vorherigen Zyklus übertragen** kann die versehentliche Erstellung eines neuen Zyklus rückgängig gemacht werden, z.B. wenn eine Blutung mit der Menstruation verwechselt wurde.

\*\*\*