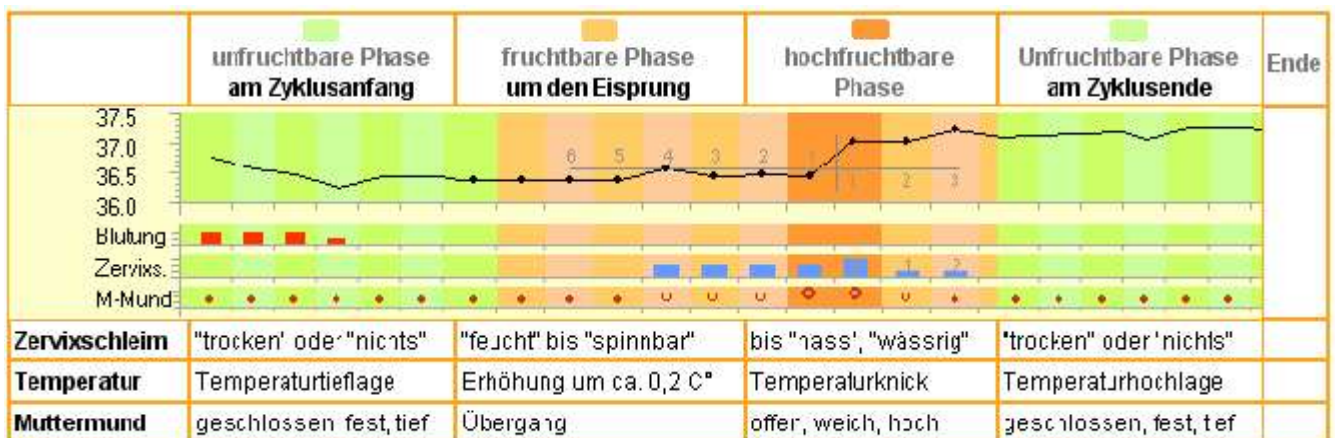


Die Phasen des Zyklus

May I?

www.mayi.de
info@mayi.de

Jede Frau hat einen individuellen Zyklus, den Sie mit **May I?** kennen und einschätzen lernen.
 Unabhängig von individuellen Gegebenheiten besteht jeder Zyklus aus charakteristischen Phasen, aus denen die Fruchtbarkeit abgeleitet werden kann.



■ Die unfruchtbare Phase am Zyklusanfang

Zu Beginn des Zyklus ist der Zervixschleim im Muttermund zäh und fest und verschließt ihn. Scheide und Scheidenausgang fühlen sich trocken an. Der Muttermund ist zu diesem Zeitpunkt geschlossen und hart. Er liegt tief und ist leicht zu ertasten.

Die Temperatur bleibt bei einem regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus in dieser Zeit relativ stabil.

Bei Geschlechtsverkehr in dieser Phase können die Spermazellen die zähe Masse im geschlossenen Muttermund nicht durchdringen und gehen in dem sauren Milieu der Scheide zugrunde. Die Frau ist jetzt unfruchtbar und kann ungeschützten Verkehr haben, ohne dass eine Schwangerschaft möglich ist.

■ Die fruchtbare Phase um den Eisprung

Nach einigen Tagen wird die Scheide feuchter. Der Zervixschleim nimmt zu und wird wässriger.

Der Muttermund wird weicher und öffnet sich. Es ist jetzt schwieriger, ihn mit dem Finger zu erreichen, da er nun höher in der Scheide liegt. Er fühlt sich durch den flüssigen Zervixschleim feucht an.

In dieser Zeit können die Spermazellen den Zervixschleim im Muttermund durchdringen. Durch seine Eiweißbestandteile, Zucker und Salze ernährt der Zervixschleim die winzigen Spermazellen auf ihrem Weg. Sie können so zwei bis vier Tage überleben und auf die Eizelle warten. Das bedeutet, dass Sie auch noch vier Tage nach dem Verkehr schwanger werden können. Da es nicht möglich ist, genau vorherzusagen, wann der Eisprung stattfindet, beendet [MayI?](#) mit einem "Sicherheitsabstand" die unfruchtbare Zeit. Je länger und besser [MayI?](#) Ihren individuellen Zyklus kennt, desto enger kann das Programm die fruchtbare Phase eingrenzen.

■ Die hochfruchtbare Phase

Kurz vor dem Eisprung ist der Zervixschleim maximal flüssig. Der Muttermund steht nun hoch, ist weich und geöffnet. Die Temperatur steigt um diese Zeit um mindestens 0,2 Grad Celsius an. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Eisprung mit hoher Wahrscheinlichkeit zwei Tage vor bis einen Tag nach dem Temperaturanstieg erfolgt. Die hochfruchtbare Phase lässt sich genau eingrenzen: Sie beginnt vier Tage vor dem Eisprung, denn so lange können die Spermazellen überleben. Sie endet 18 Stunden nach dem Eisprung, da die Eizelle nach 12–18 Stunden im oberen Eileiter zugrunde geht. Sie können somit nur an fünf Zyklustagen schwanger werden.

■ Die unfruchtbare Phase am Zyklusende

Bis zum nächsten Eisprung im nächsten Zyklus ist eine Schwangerschaft ausgeschlossen. Die Temperatur bleibt um einige Zehntel Grad Celsius erhöht. Der Zervixschleim wird wieder deutlich weniger und zähflüssiger. Schon wenige Tage nach dem Eisprung fühlt sich die Scheide wieder trocken an und der Muttermund ist tief, hart und geschlossen. Der Zugang zur Gebärmutter ist wie zu Beginn der ersten fruchtbaren Phase durch den festen Zervixschleim verschlossen. 12–16 Tage nach dem Eisprung setzt die Menstruation ein.

Ende des Zyklus oder Schwangerschaft

Mit erneuter Blutung endet der Zyklus. Sie weist darauf hin, dass im vergangenen Zyklus sehr wahrscheinlich keine Schwangerschaft eingetreten ist.

Bleibt die Blutung aus, so kann dies auf eine Schwangerschaft hinweisen. Allerdings können auch Krankheiten oder Stress gelegentlich zum Ausbleiben der Menstruation oder zu Unregelmäßigkeiten im Zyklus führen.

In seltenen Fällen treten trotz Schwangerschaft Blutungen auf, die mit normalen Menstruationsblutungen verwechselt werden können. In unsicheren Fällen sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.