

# Empfängnis, Verhütung und Wohlbefinden

Autor(en): **Michel, Gerlinde**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **99 (2001)**

Heft 9

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-951302>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Frau beobachtet ihren Zyklus

# Empfängnis, Verhütung und Wohlbefinden

«Für alle Frauen, die ihren Monatszyklus auf natürliche Weise beeinflussen möchten»: diese Widmung stellt Hebamme und Luna-Yoga-Lehrerin Janne Terpstra Schläppi ihrer feinfühlig und künstlerisch illustrierten Arbeit «Mein Zyklus» voran.

Seit vielen Jahren arbeitet die Autorin mit Frauen, die schwanger sind, die sich eine Schwangerschaft wünschen, die unregelmässige oder gar keine Zyklen mehr haben, an Menstruationsschmerzen leiden, einen schwachen Beckenboden haben oder in den Wechseljahren sind.

Dabei war sie immer auf der Suche nach natürlichen Hilfsmitteln, welche den weiblichen Körper in solchen Situationen unterstützen können, und fand solche in verschiedenen Methoden wie u. a. Yoga, Fussreflexzonenmassage, Bauchtanz und Heilpflanzen. Das vorliegende Ringbuch beschreibt, wie Frauen ihren eigenen Körper auf dem Weg nach innen besser kennen lernen und beeinflussen können.

Die natürliche Zyklusbeobachtung ist Ausgangspunkt für eine gewünschte Empfängnis oder Verhütung. Beobachten und Dokumentieren der Menstruation, des Scheiden- und Zervixschleims, Mittelschmerz, empfindliche Brüste und emotionelle Befindlichkeit geben der Frau Aufschluss über den Verlauf ihres Monatszyklus. Das Messen der Körpertemperatur und die Selbstuntersuchung des äusseren Muttermundes sind weitere Pfeiler der natürlichen Zyklusbeobachtung.

Als Dokumentationshilfe für alle Beobachtungen hat Terpstra Zyklusblätter entworfen, mit einigen Beispielen ausgefüllt und im Anhang für den Eigengebrauch leer angefügt. Nicht fehlen darf eine Einführung in die wichtigen Zyklushormone mit ihren Ausschüttungsphasen.

Sehr viel Raum bekommen Übungen zum Entdecken der Beckenorgane, zum Entspannen und Anregen des Bauchraumes und der umgebenden Muskulatur. Beweglichkeits- und Wahrnehmungsübungen folgen auf Entspannungsübungen, es finden sich genaue Anleitungen, wie der Atem vertieft und gesteuert, wie die Blutzirkulation im Beckenbereich angeregt und Muskelverspannungen gelöst werden können. Wichtig bleibt immer die Abfolge von Anspannung und Entspannung, Ruhe folgt auf Arbeit. Eine besonders schöne Übung ist die «Kirschenübung»:

«Bleibe in Rückenlage und stelle deine Füsse vor das Gesäss. Die Fussstellung ist hüftbreit, d. h. die Füsse stehen ungefähr eine Fusslänge auseinander. Stell dir vor, du hättest zwei reife Kirschen bei dir. Lege dir in deiner Vorstellung eine Kirsche zwischen die Venuslippen und sauge diese mit Hilfe der Scheidenmuskulatur tiefer und tiefer in dich hinein, bis die Kirsche vor dem Muttermund liegt. Atme normal weiter.

Nun fängst du an, mit dem mittleren Teil deiner Scheide das Fruchtfleisch von dieser Kirsche anzuknabbern. Dann versuchst du, die Frucht zu drehen, um auch das restliche Fruchtfleisch zu naschen. Am Schluss saugst du den übrig gebliebenen Stein durch den Muttermund in die Gebärmutter hinein... Flupps.

Entspanne dich eine Minute, bevor du die zweite Kirsche in die Scheide nimmst. Am Schluss der Übung lässt du die Fersen wieder über den Boden gleiten. Achte darauf, dass du bei diesem

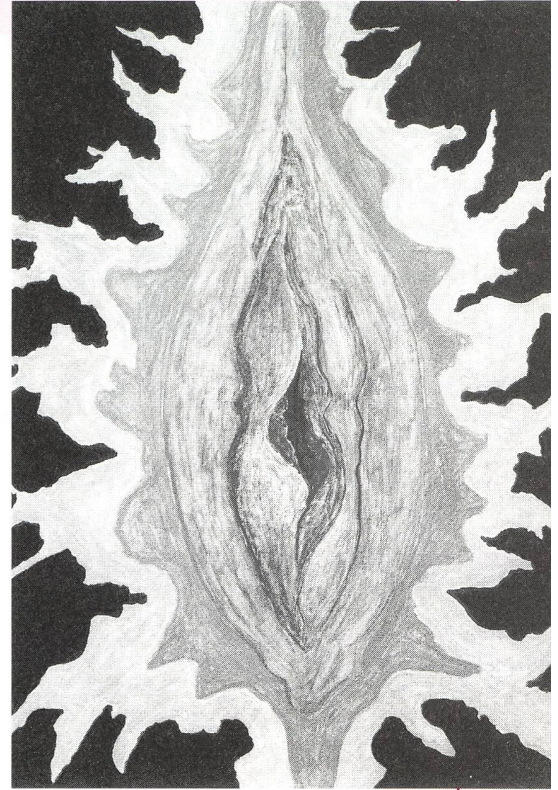


Illustration: Janne Terpstra Schläppi

*Gleiten den Aftermuskel zusammenzieht und das Becken in Kontakt mit dem Boden bleibt. Gib deinem Körper genug Zeit, diese Übung zu verstehen.»*

Menstruationsschmerzen, unregelmässigen Zyklen und empfindlichen Brüsten widmet die Autorin je ein eigenes Kapitel. Sie erörtert mögliche Ursachen und weist dann natürliche Wege zur Behandlung. Gegen Schmerzen empfiehlt sie verschiedene Kompressen und Wickel, Tees, Packungen, Bäder, Massagen, und – auch gegen Zyklusstörungen – immer wieder Körperübungen, die anderen Körperbereichen ebenfalls Gutes tun. Ein kleines Verzeichnis über weiterführende Literatur ergänzt diesen Ratgeber für Frauen und Hebammen.

Gerlinde Michel

«Mein Zyklus» ist erhältlich bei: Frauenbuchladen Irene Candinas, Münsterstrasse 41, 3000 Bern 8, Tel./Fax 031 312 12 85, candinas@webshuttle.ch, oder: Janne Terpstra Schläppi, Brückenstr. 1, 3005 Bern, Tel. 031 311 63 62, janne.terpstra@bluewin.ch, Fr. 30.– (exkl. Versandkosten)