

Natürliche Familienplanung

Bei der natürlichen Familienplanung handelt es sich um eine Möglichkeit die Befruchtung ohne Einfluß von Hormonen oder anderen Verhütungsmitteln zu verhindern oder zu planen. Zu den Methoden gehören Coitus interruptus, Temperaturmethode, Billingsmethode, Kalendermethode und die Hormonmessung mit Persona.

Wichtig ist die genaue Kenntnis des eigenen Körpers und das Verständnis für die monatlichen Abläufe im Zyklus. Daraus kann man die fruchtbaren Tage bestimmen und die Sexualität darauf einstellen.

Da die Vorgänge im Körper anderen Einflüssen unterliegen, ist die Sicherheit dieser Verhütungsmethode eingeschränkt (Pearl- Index zwischen 3 und 40).

Coitus interruptus

Beim Coitus interruptus wird der Penis vor dem Samenerguß aus der Scheide herausgezogen. Es kommt also nicht in der Scheide zum Samenerguß und es kann keine Befruchtung stattfinden. Dieses Vorgehen setzt eine gute Kontrolle des Mannes über seinen Orgasmus voraus (Pearlindex zwischen 4 und 18).

Temperaturmethode

Bei der Bestimmung der Basaltemperatur wird jeden Morgen vor dem Aufstehen die Temperatur gemessen und in eine Kurve eingetragen. Nach dem Eisprung kommt es durch eine Veränderung der Hormone zu einer leichten Erhöhung der Temperatur, um ca. 0,5°C. Da die Eizelle nur ca. 12 Stunden befruchtbar ist, ist die Zeit nach dem Eisprung sicher. Es besteht jedoch eine Anfälligkeit für andere Einflüsse, welche ebenfalls die Temperatur erhöhen, wie z.B. Infektionen.

Billing- Methode

Durch eine Beurteilung des Schleims am Gebärmutterhals werden die fruchtbaren Tage bestimmt. Der Schleim wird zum Zeitpunkt des Eisprungs dünnflüssiger und "spinnbarer", letzteres bedeutet das der Schleim einen Faden z.B. zwischen den Fingern bildet, der nicht reißt.

Kalender- Methode

Bei der Kalendermethode wird der Zyklus genau in einen Kalender eingetragen und die Länge des Zyklus bestimmt. Dabei ist der erste Tag der Blutung der erste Zyklustag. Dadurch kann man relativ genau voraussagen, wann der Eisprung stattfindet und sich daran mit der Verhütung orientieren. Man sollte erstmal für einige Monate einen Regelkalender führen. Bei regelmäßigen Zyklen werden dann vom kürzesten Zyklus 18 Tage und vom längsten 11 Tage abgezogen. Die Zyklustage die dazwischen liegen gelten als "gefährlich", hier muß also zusätzlich verhütet werden oder es sollte kein Verkehr stattfinden.

Persona

Bei Persona werden im Urin Abbaustoffe der Hormone gemessen und anhand der Konzentration

bestimmt ob es sicher ist Verkehr zu haben. Dazu wird im Morgenurin die Konzentration eines Hormons gemessen und mit einem Minicomputer bestimmt ob der Eisprung bevorsteht. Auch hier ist ein regelmäßiger Zyklus Voraussetzung.