

Ratgeber Natürliche Verhütung und Familienplanung

Frauen können durchaus 40 Jahre ihres Lebens in der fruchtbaren Phase sein. Das bedeutet eine enorm lange Phase, in der die Verhütung ein Thema ist.

Jede Verhütungsmethode hat ihre Vor- und Nachteile. Es geht darum, die Passende zu finden für die jeweilige Lebenssituation. Die ganz persönlichen Wünsche, die körperliche Verfassung der Frau und gesundheitliche Risikofaktoren spielen dabei eine Rolle.

Öfters habe ich Paare bei mir, die seit Beginn ihrer Beziehung hormonell (Pille, Minipille, Hormonspirale, Hormonstäbchen, Hormonring, Dreimonatsspritze) oder mit Kupfer (Kuperspirale, Kupferkette, Kupferperlenball) verhüten. Dazumal war es für sie die einfachste Lösung. Mit den Jahren hat sich ihre Situation jedoch verändert, ihre Beziehung ist stabil, allenfalls möchten sie später mal eine Familie gründen. Für diese Paare sowie auch für Paare, welche die Familienplanung bereits abgeschlossen haben macht es Sinn, über die natürliche Empfängnisverhütung nachzudenken.

Vorteile der natürlichen Verhütungsmethode:

- Es wird in keinsten Weise auf den Körper der Frau eingewirkt, weder hormonell noch durch Kupfer-Ionen. Der Zyklus geschieht ganz natürlich, die monatliche Blutung findet statt. Es sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.
- Die Frau lernt den weiblichen Körper auf ganz neue Art kennen und die Zusammenhänge Zyklus - Lust - Fruchtbarkeit - Befindlichkeit besser verstehen. Der Partner wird von Anfang an miteinbezogen, anders als bei hormonellen Verhütungsmitteln, wo er sich darauf verlassen muss, dass Frau sicher verhütet.
- Es gibt viele Tage, an denen gar nicht verhütet werden muss, was viele Paare sehr schätzen.
- Wenn ein (erneuter) Kinderwunsch aufkommt, muss nichts umgestellt oder abgesetzt werden.
- Der Pearl-Index¹ liegt nach aktuellem Stand bei 0,4 bei optimaler Aufklärung und Anwendung, schneidet sogar besser ab, als die Kupferspirale.
- Die Methode ist zudem im Vergleich sehr kostengünstig (sie brauchen dazu nur ein Thermometer) und schont die Gewässer (Östrogenbelastung).

Wie funktioniert das nun? - Bei der symptothermalen Methode geht es darum, den Körper zu beobachten und so die fruchtbaren Tage zu ermitteln.

Es werden zwei Parameter täglich beobachtet und in vorgedruckte Tabellen eingefügt: Basaltemperatur und Vaginalschleim. Durch Veränderungen der Temperatur und des Schleims kann der Tag des Eisprungs und somit die Mitte der fruchtbaren Zeit ermittelt werden. Die Eizelle kann jedoch 24 Stunden lang befruchtbar bleiben, aber auch die Spermien können bis zu 6 Tage (!) überleben. Daraus ergibt sich eine fruchtbare Phase, die je nach Frau und Zyklus 7-9 Tage dauern kann. An diesen Tagen wird mit Kondom, Femidom oder Diaphragma fachgerecht verhütet. An den unfruchtbaren Tagen, welche den Grossteil des Zyklus ausmachen, muss nicht verhütet werden.

Die Methode zu erlernen und anzuwenden ist sehr einfach, braucht am Anfang aber etwas Übung. Klassische Fehler entstehen durch mangelnde Information und falsche Vorstellungen, die sich hartnäckig halten. Hier die drei häufigsten Annahmen, durch welche schon manches Kind entstanden ist: Der Eisprung sei grundsätzlich in der Zyklusmitte zu finden. Die fruchtbaren Tage beschränkten sich auf die drei Tage rund um den Eisprung. Während der Menstruation sei Frau nicht fruchtbar.

Lassen Sie sich fundiert und individuell beraten.

Und nun wünsche ich viel Freude, ist sie doch das Wichtigste an der Sache...

**Fragen richten Sie gerne an: praxis@sonjawunderlin.ch
Weiterführende Informationen finden Sie unter www.sonjawunderlin.ch**

¹ Wahrscheinlichkeit einer ungewollten Schwangerschaft in % im ersten Jahr