

Die natürlichen Methoden der Geburtenregelung

Prinzip

Die natürlichen Methoden verlangen eine genaue Beobachtung des Zyklus. Die Anzeichen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage müssen erkannt und erlernt werden.

Sie fordern vom Paar das Verzicht auf Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage.

Die Methoden sind nur wirksam, wenn sie von einem motivierten Paar korrekt angewendet werden.

Die Kenntnis der fruchtbaren Tage ist auch hilfreich, wenn eine **Schwangerschaft erwünscht ist.**

Verschiedene Methoden

1. Temperaturmethode

Die Temperatur muss jeden Morgen vor dem Aufstehen gemessen werden. Der Temperaturanstieg und die weiterhin hoch bleibende Temperatur (Plateau) weisen darauf hin, dass der Eisprung stattgefunden hat und die unfruchtbaren Tage beginnen.

2. Die Ovulations- oder Billingsmethode

Sie bestimmt die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Beobachtung des Schleim der Muttermundes (Zervixschleim).

3. Die Sympto-thermale Methode durch Selbstbeobachtung vereint

- ♦ Die Temperaturmessung
- ♦ Die Billingsmethode
- ♦ Das Abtasten des Muttermundes, der sich im Verlauf des Zyklus verändert
- ♦ Verschiedene Zeichen signalisieren den Eisprung wie Brustschmerz, Ovulationsschmerz (Schmerzen beim Eisprung)

Das gleichzeitige Beobachten verschiedener Merkmale erhöht die Wirksamkeit dieser Verhütungsart.

Zu beachten

Diese Methoden sind ungeeignet

- für Jugendliche
- kurz nach der Geburt
- bei unregelmässigen Zyklen
- bei Beginn der Wechseljahre

Die natürlichen Methoden verlangen

- ♦ Eine **tägliche genaue Beobachtung** der verschiedenen Anzeichen, sowie deren Eintragung in einer Tabelle
- ♦ Einen absoluten Verzicht auf Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage oder bedingen das Benützen eines Kondoms
- ♦ 3 bis 6 Monate, um diese Methode zu erlernen

Wie für jede andere Verhütungsmethode empfehlen wir Ihnen, sich zusätzlich mit einem Kondom vor sexuell übertragbaren Infektionen und HIV/Aids zu schützen.

Haben Sie Fragen?

Telefonieren Sie der Familienplanungsstelle, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Adressen und Informationen der Familienplanungsstellen finden Sie unter

www.isis-info.ch