

## Natürlich und sicher verhüten

Die NFP-Ratgeber-Reihe  
wird publiziert von  
UEBE GmbH, Wertheim

UEBE GmbH  
Zum Ottersberg 9  
97877 Wertheim  
<http://www.uebe.de>

## Sie wollen (jetzt noch) kein Kind und suchen nach einer für Sie persönlich geeigneten Verhütungsmethode?

Ein bißchen schwanger gibt es nicht.

Wenn Sie bei der Empfängnisverhütung kein unnötiges Risiko eingehen wollen, ist es wichtig, die verschiedenen Verhütungsmöglichkeiten zu kennen, um das Für und Wider besser abschätzen zu können. So viele Methoden es gibt, keine ist gleichermaßen geeignet für alle.

Es kommt viel auf die persönliche Einstellung zum eigenen Körper und die Beziehung zum Partner an, ob Sie sich für die eine oder andere Art der Verhütung entscheiden. Und es ist gar nicht ungewöhnlich, wenn Sie die Methode wiederholt wechseln, weil sich Ihre Anforderungen geändert haben.

In dieser Schrift werden verschiedene Methoden mit ihren Vor- und Nachteilen dargestellt. Eine Tabelle am Schluß dieser Schrift zeigt die beschriebenen Methoden im Überblick mit Anhaltspunkten zur Sicherheit.

Wenn Sie ausführlichere Informationen und Beratung zur Anwendung bestimmter Methoden wünschen, können Sie eine Liste der Beratungsstellen anfordern. Verwenden Sie einfach den Anforderungsabschnitt am Ende des Heftes.

## Der Zyklus der Frau ist ein komplexes Geschehen, in dem viele biologische Vorgänge zusammenwirken.

Alle Verhütungsmethoden sind auf die biologischen Vorgänge im Zyklus einer Frau abgestimmt. Dabei handelt es sich um die periodische Wiederkehr bestimmter hormonell gesteuerter Körpervorgänge zwischen zwei Menstruationen, die im Abstand von 25 bis 32 Tagen eintreten. Längere Zyklen liegen durchaus im Bereich des Normalen.

Die Empfängnisbereitschaft einer Frau ist während eines Zyklus auf 12 bis höchstens 18 Stunden nach dem sogenannten Eisprung beschränkt, während die Eizelle sich auf dem Weg vom Eierstock zur Gebärmutter befindet. Trifft sie während dieser Wanderschaft auf männliche Spermien, kann eine Verschmelzung von Ei und Spermium stattfinden. Die befruchtete Eizelle nistet sich dann in der Gebärmutter ein und entwickelt sich zum Kind.

Hat keine Befruchtung stattgefunden, wird die Eizelle mit der oberen Schleimhautschicht der Gebärmutter ausgeschieden. Die Monatsblutung (Menstruation) tritt ein.

Im Unterschied zur weiblichen Eizelle sind männliche Spermien im Körper einer Frau länger befruchtungsfähig – normalerweise 2-4 Tage, in seltenen Ausnahmefällen auch länger. So ist eine Befruchtung auch dann möglich, wenn Sie mehrere Tage vor dem Eisprung zum letzten Mal ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten. Das Risiko ist vergleichsweise gering. Für Spermien, die länger als 5 Tage im Körper einer Frau sind, ist die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung extrem gering.

## Die Frage der Sicherheit ist bei der Beurteilung von Verhütungsmethoden entscheidend.

Frauen, die eine ungewollte Schwangerschaft vermeiden wollen, beurteilen die heute verfügbaren Verhütungsmethoden unter den folgenden Gesichtspunkten.

*Sicherheit:* Als Maßstab bietet sich der sog. PEARL-Index an. Dieser Index gibt an, wie oft - oder wie selten - eine ungewollte Schwangerschaft bei 100 Frauen eintreten kann, die eine bestimmte Methode ein Jahr lang angewandt haben. Niedriger Indexwert bedeutet: hohe Sicherheit.

*Natürlichkeit:* Die meisten Methoden greifen in die Körpervorgänge einer Frau ein, verursachen Nebenwirkungen und sind somit "unnatürlich".

*Einfachheit:* Hier ist nicht nur die bequeme Handhabung von Bedeutung, sondern auch die Interpretation von Meßresultaten.

*Wirtschaftlichkeit:* Wie hoch sind die Anschaffungskosten? Kommen wiederkehrende Kosten für Verbrauchsmaterialien hinzu?

*Individualität:* Welche Methoden lassen sich mit den persönlichen Zyklusverläufen in Einklang bringen.

Zur Vermeidung einer Schwangerschaft bieten sich zur Zeit fünf Methoden an, von denen vier auf die eine oder andere Weise in die Körpervorgänge einer Frau eingreifen. Nur eine Methode kommt ohne Eingriff in die Körpervorgänge aus. Sie konzentriert sich auf die Beobachtung der Körpertemperatur im Zyklus einer Frau und auf bestimmte Symptome, die in der hochfruchtbaren Phase auftreten.

## 1. Chirurgischer Eingriff

Die wirksamste Methode zur Vermeidung einer Schwangerschaft ist die Sterilisation. Wenn Sie ganz sicher sind, daß Sie keine Kinder mehr wünschen und in einer festen Beziehung mit Ihrem Partner leben, der Sie in Ihrer Entscheidung unterstützt, können Sie eine Sterilisation in Erwägung ziehen.

**Vorteil:** Eine Schwangerschaft kann nach dem Eingriff nicht mehr auftreten.

**Nachteil:** Der Eingriff ist nicht mehr rückgängig zu machen.

## 2. Hormoneller Eingriff

Der Siegeszug der Pille ist von mehr oder weniger kontroversen Diskussionen begleitet gewesen. Mediziner, Soziologen, Politiker, Medien – sie alle hatten immer wieder etwas zu sagen. Unbestritten ist jedoch, daß die Pille als Verhütungsmittel sehr sicher ist. Frauen, die einen sicheren Schutz suchen, der zudem bequem anwendbar ist, lassen sich die Pille verschreiben.

Die Hormone in der Pille unterbricht den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals (das behindert die Spermien) und den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut (das verhindert das Einströmen einer befruchteten Eizelle).

**Vorteile:** hohe Sicherheit, bequem, viele Dosierungsvarianten, die die Verträglichkeit verbessern.

**Nachteile:** Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken, ärztliche Kontrolle erforderlich

Inzwischen hat die Pharma-Industrie verschiedene Varianten auf den Markt gebracht, die unterschiedliche Anwendungen ermöglichen.

Die *Einphasenpille* enthält die Hormone Östrogen und Gestagen in gleichen Mengen und wird täglich den gesamten Zyklus hindurch eingenommen. In einigen Fällen wird die Einnahme für eine Woche unterbrochen, während der die Menstruation eintritt.

Die *Zwei- oder Dreiphasenpille* ist für die Zyklusphasen unterschiedlich zusammengesetzt. Die Dosierung der Hormone Östrogen und Gestagen soll den hormonellen Verhältnissen im normalen Zyklus möglichst nahekommen. Eine Verwechslung der Reihenfolge bei der Einnahme beeinträchtigt die Sicherheit dieser Pille.

Die *Minipille* enthält nur das Hormon Gestagen und muß täglich zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden, um Empfängnischutz zu bieten.

Die *Dreimonatsspritze* enthält ebenfalls nur das Hormon Gestagen, das den Eisprung unterdrückt. Sie muß alle drei Monate erneuert werden.

## 3. Mechanische Hilfsmittel

### Kondom:

Das klassische Hilfsmittel, das ein Zusammentreffen und damit eine Verschmelzung von Ei- und Spermienzelle verhindern soll, ist das Kondom. Es war das meistgebrauchte Verhütungsmittel, solange es noch nicht die Pille gab. Heutzutage ist es vor allem wegen des Aids-Risikos wieder häufiger in Gebrauch. In seiner Doppelfunktion – Empfängnisverhütung, Schutz vor Ansteckung – gibt es zum Kondom keine Alternative.

Bei korrekter Anwendung gilt das Kondom als sicher, vorausgesetzt, es handelt sich um ein technisch einwandfreies Markenprodukt.

**Vorteile:** Akzeptable Sicherheit, doppelter Schutz, kein Eingriff in den Hormonhaushalt, nur bei Bedarf anzuwenden, Schutz vor Ansteckung

**Nachteile:** Sie müssen ein Kondom immer dabei haben und diszipliniert sein. Als Frau sind Sie auf das Verantwortungsgefühl des Mannes angewiesen.

### Kondom für die Frau:

War früher von Kondom die Rede, handelte es sich immer um ein Hilfsmittel für den Mann. Nun gibt es auch ein Kondom für die Frau, das freilich bei uns nur selten erhältlich ist (in der Schweiz unter dem Namen "Femidom"). Eine Kunststoffhülle mit zwei Ringen wird so in die Scheide eingeführt, daß ein Ring über den Gebärmuttermund, der andere über die Außenseite des Scheideneingangs gezogen wird.

**Vorteile:** Eine Frau kann sich unabhängig vom Mann schützen

**Nachteile:** Störende Geräusche, Beeinträchtigung des Gefühls

### Diaphragma:

Das Diaphragma versperrt den Spermien den Weg zur Gebärmutter und wird vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt. Die passende Größe der Schutzkappe ist vorher beim Arzt oder bei einer Beratungsstelle auszuprobieren. Zusätzlich zum mechanischen Schutz sollte auch ein samenabtötendes Mittel (Gel oder Creme) auf die Innenseite des Diaphragmas aufgetragen werden. Damit ist der "Einlaß" zur Gebärmutter doppelt geschützt.

**Vorteile:** Akzeptable Sicherheit bei richtigem Gebrauch und bei der richtigen Größe des Diaphragmas, kein Eingriff in den Hormonhaushalt, nur bei Bedarf anzuwenden, Unabhängigkeit der Frau

**Nachteile:** Konsultation eines Arztes oder einer Beratungsstelle erforderlich, als Schutz gegen AIDS ungeeignet, Handhabung erfordert Übung

### **Portiokappe:**

Ähnliche Anwendung wie Diaphragma, aber relativ unsicher. Die Portiokappe wird über den Muttermund geschoben und soll sich dort festsaugen. Beim Verkehr kann sie leicht abkippen. Verwendung heute eher selten.

**Vorteile:** *kein Eingriff in den Hormonhaushalt, Unabhängigkeit der Frau*

**Nachteile:** *schwierige Handhabung, dadurch relativ unsicher*

### **Verhütungsschwämmchen:**

Das mit einer samenabtötenden Substanz getränkte Kunststoffschwämmchen nimmt eine Zwitterstellung ein. Einerseits wirkt es als mechanische Barriere, indem es den Spermien den Weg zur Gebärmutter versperrt, andererseits wird eine chemische Substanz zur Abtötung der Spermien eingesetzt. Außerhalb der Bundesrepublik ist das Schwämmchen weit verbreitet, bei uns ist es noch nicht zugelassen.

**Vorteil:** *einfache Anwendung*

**Nachteile:** *geringe Sicherheit, noch keine gesicherten Erkenntnisse*

## **4. Chemische Hilfsmittel**

**Schaumzäpfchen, Cremes oder Gels** enthalten Substanzen, die die Spermien abtöten sollen. In Verbindung mit einem Kondom oder einem Diaphragma erhöhen sie die Sicherheit der mechanischen Hilfsmittel. Eine alleinige Anwendung zur Verhütung wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nicht empfohlen.

**Vorteile:** *Anwendung nur bei Bedarf, kein Eingriff in den Hormonhaushalt, rezeptfrei*

**Nachteile:** *geringe Sicherheit, gelegentlich unangenehme Nebenwirkungen (Reizung, Brennen)*

### **Spirale bzw. Pessar:**

Der mit einem feinen Kupferdraht umwickelte Schaft wird in die Gebärmutter eingeführt. Dort gibt er kleinste Mengen Kupfer ab, die die Spermien in ihrer Bewegung hemmen und so ein Zusammenreffen mit der Eizelle verhindern.

**Vorteile:** *akzeptable Sicherheit, sehr bequem, wenn keine Komplikation eintritt, gute Verträglichkeit für Frauen, die bereits Kinder haben*

**Nachteile:** *gewöhnungsbedürftig, ärztliche Kontrolle erforderlich, gelegentlich Beschwerden, stärkere Blutungen, Entzündungen, für junge Frauen ungeeignet, Abstoß kann unbemerkt bleiben*

## **5. Natürliche Methode**

Empfängnisregelung ohne Chemie und ohne Hormonbeeinflussung, die Ihnen jederzeit die Entscheidungsfreiheit läßt, ob Sie und wie Sie verhüten wollen. Diese Möglichkeit bietet die Natürliche Methode, die inzwischen von immer mehr Frauen bevorzugt wird. Die Methode basiert auf der Beobachtung von Körpervorgängen, z.B. der Körpertemperatur, die während eines Zyklus gewisse Schwankungen aufweist. So läßt sich eine Temperaturkurve ermitteln und ein Zusammenhang mit den drei Phasen eines Zyklus herstellen:

- für mehr Fantasie in der Sexualität
- die unfruchtbare Phase nach der Menstruation
- die fruchtbare Phase
- die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung

Entscheidend für das Verständnis und die Anwendung der Natürlichen Methode ist, daß die Beobachtung selbst noch keine Empfängnisverhütung ist. Aber die aus der Beobachtung abgeleitete Eingrenzung der fruchtbaren Phase gibt Ihnen die Freiheit sich zu entscheiden:

- für sexuelle Enthaltsamkeit
- für die Wahl eines Verhütungsmittels (z.B. Kondom)
- für eine gezielte Schwangerschaft (Wunschkind)

### **Die Hormonnachweis-Methode**

Bei dieser Methode wird der Anstieg der Hormonkonzentration im Urin nachgewiesen, die als Indikator für den bevorstehenden Eisprung gilt. Dafür werden Teststäbchen mit dem Morgenurin befeuchtet und in einem Lesegerät ausgewertet. Je Zyklus werden durchschnittlich 8 Teststäbchen verbraucht.

**Vorteile:** *akzeptable Sicherheit, kein Eingriff in die Körpervorgänge, Freiheit bei der Wahl der Verhütungsmittel*

**Nachteile:** *erfordert Disziplin, nicht geeignet für Frauen mit extrem kurzen bzw. langen Zyklen, Folgekosten (Teststäbchen)*

### **Worauf es bei der Temperaturmethode ankommt**

Wenn Sie sich für die Temperaturmethode entscheiden, sollten Sie sich auf folgende Vorbedingungen einstellen:

- tägliche Messung der Aufwachttemperatur
- regelmäßige Messung über möglichst viele Zyklen hinweg.

Die Registrierung und Auswertung der Meßergebnisse ermöglichen eine Eingrenzung der fruchtbaren Phase. Zu Beginn eines Zyklus ist die Aufwachttemperatur etwas niedriger als nach dem Eisprung. Die Unterschiede zwischen dem niedrigsten und dem höchsten Wert betragen

nur einige Zehntelgrade. Eine sorgfältige Messung mit hochempfindlichen Instrumenten ist die Voraussetzung für eine zuverlässige Beurteilung der Temperaturkurve.

**Vorteile:** *Kein Eingriff in die Körpervorgänge, akzeptable Sicherheit bei konsequenter Anwendung, jederzeit Entscheidungsfreiheit bei der Wahl des Verhütungsmittels, intensive Kommunikation mit dem Partner*  
**Nachteile:** *erfordert Disziplin, muß über längere Zeiträume angewendet werden, ungeeignet für Frauen mit unregelmäßigen Zyklen (Schichtarbeit, Pubertät, Krankheit)*

#### Die Schleimstrukturmethode

Auch bei der Beobachtung der Schleimstruktur geht es um die Eingrenzung der fruchtbaren Phase im Zyklus einer Frau. Am Anfang eines Zyklus ist der Schleim milchig. Er wird dann zunehmend klarer und flüssiger und weist damit auf den bevorstehenden Eisprung hin.

**Vorteil:** *Frauen, die ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper haben, können mit dieser Methode recht gut abschätzen, an welchen Tagen sie entweder enthaltsam sein oder verhüten sollten (z.B. mit einem Kondom).*

**Nachteile:** *Relativ lange Lernphase möglichst unter fachlicher Anleitung. Störfaktoren (Infektion, Entzündung) erschweren die zuverlässige Beobachtung.*

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stuft die alleinige Anwendung dieser Methode als unsicher und weniger empfehlenswert ein.

#### Die symptothermale Methode

Eine Kombination der Temperatur- und Schleimbeobachtung erhöht die Zuverlässigkeit der Ergebnisse. Werden beide Beobachtungen im sog. "Double-Check"-Verfahren gemeinsam ausgewertet, läßt sich die fruchtbare Phase recht präzise eingrenzen.

Zur Sicherheit dieser Methode schreibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

Findet der ungeschützte Geschlechtsverkehr wirklich nur an den als absolut sicher ermittelten Tagen statt, ist diese Methode theoretisch eine der sichersten überhaupt. Sie erreicht einen Schutz von fast 100 Prozent.

**Vorteile:** *hohe Sicherheit, kostengünstig, Einklang mit dem eigenen Körper, Entscheidungsfreiheit (Enthaltensamkeit, Verkehr mit/ohne Schutz)*

**Nachteile:** *erfordert Disziplin, ungeeignet für Frauen mit unregelmäßigen Zyklen (z.B. Krankheit, Schichtdienst, Pubertät)*

Bei der Anwendung der natürlichen Methode stehen Ihnen für die Temperaturmessung herkömmliche Thermometer und solche mit einem integrierten Microchip zur Verfügung.

Bei herkömmlichen Thermometern müssen Sie die gemessenen Aufwachttemperaturen in sog. Kurvenblätter selbst eintragen. Die Chip-Thermometer sind bequemer zu handhaben und zuverlässiger in der Auswertung. Die Firma Uebe, die sowohl herkömmliche Thermometer wie Chip-Thermometer – beide unter dem Namen Cyclotest – in ihrem Lieferprogramm hat, bietet künftig als zusätzlichen Service die Online-Auswertung der gespeicherten Temperaturkurven. Solche Fruchtbarkeitsprofile über einen längeren Zeitraum sind eine sinnvolle diagnostische Ergänzung für den Frauenarzt.

### Können Sie die Natürliche Methode anwenden und gleichzeitig die Pille nehmen?

Für alle natürlichen Methoden gilt: Sie sind selbst kein Verhütungsmittel, sondern helfen Ihnen bei der Entscheidung, wann Sie sexuell enthaltsam sein oder ein Verhütungsmittel anwenden sollten.

Ein Methoden-Mix, z.B. die Zyklusbeobachtung mit Hilfe der symptothermalen Methode und die Verhütung während der fruchtbaren Phase ist angezeigt, solange das Verhütungsmittel Ihrer Wahl nicht gerade die Pille ist.

Solange Sie jedoch die Pille nehmen, die den Hormonhaushalt unnatürlich verändert, kommt eine natürliche Methode nicht in Frage. Denn diese Methode basiert ja gerade auf der Beobachtung der natürlichen hormongesteuerten Körpervorgänge.

## Verhütungsmethoden im Überblick

Methode	Sicherheit	Eingriff in Körpervorgänge	Nebenwirkung
Sterilisation	●●●●	●●●●	●
Einphasen Pille	●●●	●●●	●●●
Zwei-/Dreiphasen Pille	●●●	●●●	●●●
Minipille	●●	●●●	●●●
Dreimonatsspritze	●●●	●●●	●●●
Kondom	●●	●	
Frauen-Kondom (Femidom)	●●	●	
Diaphragma	●●	●	
Portiokappe	●●	●	
Schwämmchen	●	●	●●
Schaumzäpfchen	●	●	●●
Cremes, Gels	●	●	●●
Spirale	●●	●●	●●
Hormonnachweismethode*	●●		
Temperaturmethode	●●		
Schleimbeobachtung	●		
Symptothermale Methode	●●●		

\*Herstellerangabe

●●●● sehr hoch, ●●● hoch, ●● akzeptabel, ● gering

## Testen Sie sich

Sie haben noch nicht entschieden, welche Verhütungsmethode zu Ihrer aktuellen Lebensführung paßt? Dann kann Ihnen die Beschäftigung mit den folgenden Fragen weiterhelfen.

JA NEIN

### 1. Was bisher geschah / Ihre Biographie

- Haben Sie schon Kinder?  JA  NEIN
- Haben Sie schon Verhütungsmittel verwendet?  JA  NEIN
- Sind Sie älter als 30 Jahre?  JA  NEIN
- Haben Sie eine feste Beziehung?  JA  NEIN
- Rauchen Sie?  JA  NEIN

### 2. Ihre aktuelle Situation

- Ist es Ihnen egal, wie Sie verhüten?  JA  NEIN
- Wollen Sie auf natürliche Weise verhüten?  JA  NEIN
- Haben Sie einen ausgeglichenen Tagesablauf?  JA  NEIN
- Haben Sie selten Verkehr?  JA  NEIN
- Verstehen Sie sich gut mit Ihrem Partner?  JA  NEIN
- Haben Sie ein positives Verhältnis zu Ihrem Körper?  JA  NEIN
- Sind Sie allergisch gegen mechanische und chemische Reize?  JA  NEIN
- Müssen Sie regelmäßig Medikamente einnehmen?  JA  NEIN
- Können Sie sich an Regeln halten?  JA  NEIN

### 3. Ihr Verhältnis zur Sexualität

- Lieben Sie beim Sex die Spontaneität?  JA  NEIN
- Ist es Ihnen peinlich, über Sex zu reden?  JA  NEIN
- Reden Sie mit Ihrem Partner auch über Sex?  JA  NEIN
- Finden Sie es störend, wenn Sie beim Sex Verhütungsmittel verwenden?  JA  NEIN

Wenn Sie überwiegend das Ja-Kästchen angekreuzt haben, empfehlen wir Ihnen eine genauere Prüfung der natürlichen Methode, z.B. eine Aussprache mit Ihrem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle.