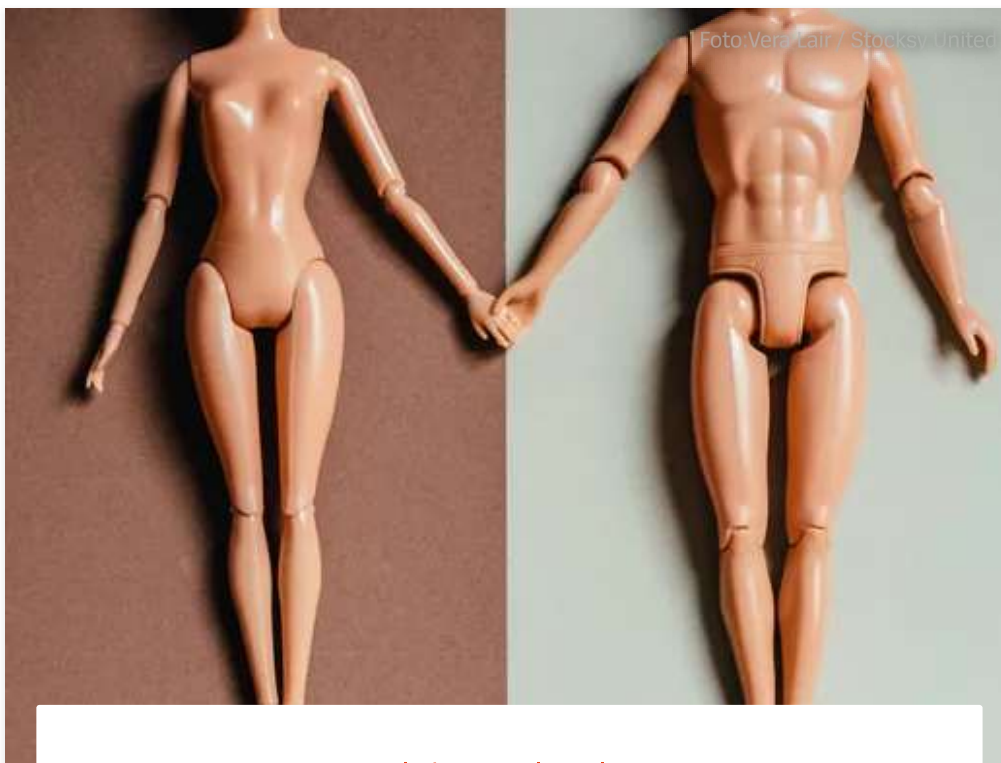




Seite > Gesundheit > Sex > Empfängnisverhütung > Familienplanung: Wie hormonfreie Verhütung sicher funktionio



### Natürliche Familienplanung

## Wie hormonfreie Verhütung sicher funktionieren kann

Sex haben ohne Kondome oder künstliche Hormone: Klingt wie ein vorsätzlicher Plan zum Schwangerwerden. Tatsächlich ist die symptothermale Methode aber sicher – wenn man sie richtig anwendet.

Von **Katherine Rydlink**  
14.05.2022, 17:36 Uhr



**D**ie Pille stand einmal für Feminismus, Revolution und Freiheit. Sie galt als das Mittel der Wahl für alle Frauen, die mehr Selbstbestimmung über ihr Sexualleben gewinnen wollten – sogar die Monatsblutung lässt sich mit ihr steuern.

Mittlerweile hat sich das Image der Pille jedoch gewandelt. Als »Hormon-Bombe« wird sie geschmäht, die Frauen nicht nur die Libido raubt, sondern auch das natürliche Gespür für den eigenen Körper.

Viele junge Frauen nehmen inzwischen Abstand von hormoneller Verhütung, fühlen sich unter dem Einfluss von Östrogen und Gestagen alles andere als selbstbestimmt oder haben Angst vor dem Thromboserisiko. Die Pille ist aus der Mode gekommen.

### Mehr zum Thema

**+** **Wie ich mein Verhütungsmittel verteidigen muss:**

»Was, du nimmst noch die Pille!?« Von Lou Zucker

Das Repertoire an hormonfreien Alternativen ist jedoch überschaubar:

Kondome? Kein »echtes« Gefühl (sagen vor allem Männer). Kupferspirale? Das Einsetzen kann sehr schmerzhaft sein (sagen vor allem Frauen). Diaphragma? Die Spontanität geht flöten. Sterilisation? Zu endgültig. Eine »Pille für den Mann« gibt es immer noch nicht.

### Mehr zum Thema

**Alternativen zur Pille: 13 Verhütungsmethoden im Schnellcheck**

Immer mehr Paare greifen nun auf eine Methode zurück, die es bereits seit Jahrzehnten gibt: Die Natürliche Familienplanung (NFP) basiert auf der Beobachtung des weiblichen Zyklus. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, als sicherste gilt die symptothermale Methode – sie wird inzwischen daher oft mit NFP gleichgesetzt. Die Frauen messen täglich ihre Aufwachttemperatur (Basaltemperatur) und beobachten zusätzlich Symptome ihres Körpers während des Zyklus, etwa Veränderungen des Gebärmutterhalses oder

die Konsistenz des Zervixschleims, um ihren Eisprung zu bestimmen.

Die NFP kommt also ohne künstliche Hormone aus, Kondome oder andere Barrieremethoden müssen nur während der fruchtbaren Tage benutzt werden – das sind in der Regel etwa acht Tage pro Zyklus, die Überlebensdauer der Spermien mit einberechnet. Dabei ist die symptothermale Methode genauso sicher wie einige andere Mittel – vorausgesetzt, man erlernt sie sorgfältig und wendet sie richtig an. Allerdings schützt diese Verhütungsform nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Der sogenannte Pearl-Index [↗](#), der die Sicherheit von Verhütungsmitteln angibt, zeigt, dass nur 0,4 bis 1,8 von 100 Frauen, die die symptothermale Methode über ein Jahr richtig anwenden, in diesem Zeitraum schwanger werden. Bei der Pille beträgt der Pearl-Index 0,1 bis 0,9, beim Vaginalring 0,4 bis 0,65, bei Kondomen 2 bis 12 und bei der Kupferspirale 0,3 bis 0,8.

Aber was bedeutet »richtig anwenden«?

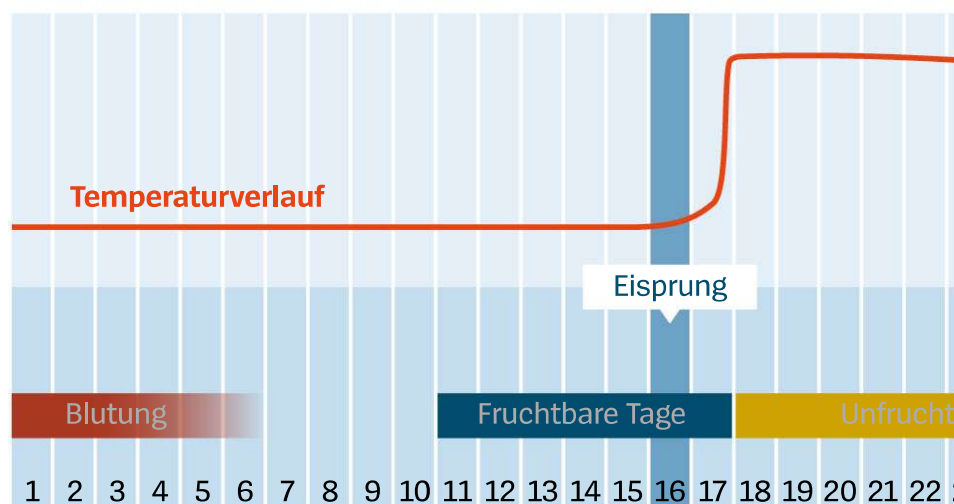
Katharina Rohmert ist Sexualmedizinerin und medizinische Referentin beim Bundesverband von Pro Familia. Sie erklärt, dass die symptothermale Methode zunächst über einige Zyklen hinweg erlernt und eingeübt werden muss, erst dann könne sie sicher angewendet werden. »Frauen müssen lernen, wie und wann sie ihre Temperatur richtig messen, wie sie den Muttermund und die Konsistenz ihres Zervixschleims kontrollieren, wie mit Störfaktoren, wie etwa Schlafmangel, Stress oder Krankheit umzugehen ist, und dann die notierten Daten interpretieren«, sagt Rohmert. »Viele Frauen wissen gar nicht, wieso ihre Körpertemperatur steigt, wenn sie ihren Eisprung haben, oder was das Weiße in der Unterhose ist.«

Der weibliche Zyklus lässt sich vereinfacht in drei Phasen einteilen: die Menstruation, die Proliferationsphase und die Sekretionsphase.

- Während der Menstruation wird die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen. Anschließend reift ein neuer Follikel mit der darin enthaltenen Eizelle im Eierstock heran.
- Das Hormon Östrogen bewirkt in der Proliferationsphase unter anderem, dass der Zervixschleim, der sonst den Gebärmutterhals verschließt, sich verflüssigt – die Frau merkt zu diesem Zeitpunkt, dass dieser auf der Toilette oder im Slip abgeht und teilweise Fäden zieht wie rohes Eiweiß. Gelangen nun Spermien in den Gebärmutterhals, begünstigt der flüssige Zervixschleim deren Überleben. Etwa in der Mitte des Zyklus wird der Eisprung ausgelöst: Der Follikel platzt auf und die Eizelle wandert vom Eierstock in die Gebärmutter. Befinden sich auf dem Weg dorthin Spermien, ist eine Befruchtung wahrscheinlich. Falls nicht, stirbt die Eizelle innerhalb von 24 Stunden ab.
- Danach ist eine Befruchtung bis zum nächsten Zyklus nicht mehr möglich. Unmittelbar nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur der Frau leicht an, bedingt durch das Gelbkörperhormon Progesteron. In der zweiten Zyklushälfte wird der Zervixschleim wieder fester und verschließt den Gebärmutterhals.

## Der weibliche Zyklus

Fruchtbare und unfruchtbare Tage am Beispiel eines 28-Tage-Zyklus mit Eisprung am 16. Zyklustag



Quelle: familienplanung.de, cyclotest.de

Auch den meisten Männern dürften diese Informationen nicht unbedingt geläufig sein. Daher sind bei den NFP-Beratungen beide Partner erwünscht. Ganz gleichberechtigt ist die Verhütungsmethode dennoch nicht, der größte Anteil liegt einmal mehr bei der Frau – immerhin ist sie es, die jeden Tag ihre Temperatur messen und den Zervixschleim begutachten muss. Doch immerhin kann der Mann sich einbringen, indem er ein grundlegendes Verständnis für den Körper der Partnerin entwickelt und das Paar gemeinsam das Zyklusblatt auswertet.

Was ändert sich bei der NFP Methode für den Ma...



Externer Inhalt

[Zur Datenschutzerklärung](#)

»Verhütung ist ein Projekt für beide, Mann und Frau, genauso wie Kinderkriegen zunehmend ein Projekt für beide geworden ist«, sagt Claudia Schumann-Doermer von der Deutschen Gesellschaft für psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Sich gemeinsam mit der Verhütungsmethode auseinanderzusetzen, könne für Paare eine Bereicherung sein. »Ich habe das Gefühl, die Väter von heute sind andere Väter als früher und Männer sind auch andere Sexpartner als früher. Sie sind bereit, Verantwortung zu übernehmen.«

Nicht alle Frauenärzte und -ärztinnen erwähnten NFP als Verhütungsmöglichkeit, so Schumann-Doermer. »Da fehlt auch die Zeit für eine umfassende Beratung«, sagt sie. Nicht hormonelle Verhütungsmethoden müssten noch besser in der Gynäkologie verankert werden, »und auch Männer sollten von ihren Ärzten darüber aufgeklärt werden«.

Wer im Internet nach Informationen und Beratungsstellen für NFP sucht, stößt häufig auf christliche Einrichtungen. Der Grund liegt im Ursprung der Methode: »Die Arbeitsgruppe NFP geht zurück auf einen Beschluss der deutschen Bischofskonferenz von 1981, wonach zunächst überprüft werden sollte, ob es eine sichere und natürliche Familienplanungsmethode gibt«, sagt Petra Klann-Heinen, Leiterin der Arbeitsgruppe NFP bei den Maltesern. Die katholische Hilfsorganisation setzt sich bis heute für wissenschaftliche Erkenntnisse, Beratungsangebote und Informationen rund um die symptothermale Methode, [die bei den Maltesern »Sensiplan«](#) [↗](#) heißt, ein. »Der Begriff ›Natürliche Familienplanung‹ klingt ja zunächst danach, dass man Kinder bekommen möchte«, sagt Klann-Heinen. »Aber man kann mit der Methode eben beides: gezielt schwanger werden oder gezielt eine Schwangerschaft vermeiden.«

Im Gegensatz zu anderen natürlichen Verhütungsmethoden sei die Sicherheit von »Sensiplan« [wissenschaftlich belegt](#) [↗](#). »Prinzipiell können Frauen die Methode auch im Selbststudium erlernen, wir haben ein Arbeits- und ein Praxisbuch, in dem alles steht«, sagt Klann-Heinen. In Studien sei die Sicherheit jedoch nur bei Frauen geprüft worden, die Kontakt zu einer ausgebildeten »Sensiplan«-Beraterin hatten. Gerade am Anfang bräuchten Paare viel Wissen, viel Feedback und viel Kontrolle, um sich sicher zu fühlen. Bei Frauenärzten könne eine solch umfangreiche Beratung nicht gewährleistet werden. »Die Ausbildung ist standardisiert und geht über einen Zeitraum von 1,5 Jahren«, so Klann-Heinen.

## Apps helfen bei der Aufzeichnung des Zyklus

Die Malteser, Pro Familia oder andere Beratungsstellen bieten mehrtägige Kurse oder Einzelberatungen an, um Paaren oder Frauen die symptothermale Methode beizubringen. Die Preise variieren dabei je nach Angebot und Dauer zwischen 20 und 200 Euro. Die Arbeits- und Praxisbücher kosten je rund 20 Euro, wer sich ein spezielles Basalthermometer kauft, kann

dafür zwischen 10 und 300 Euro ausgeben – je nachdem, ob das Thermometer die Daten direkt per App und Bluetooth an das Smartphone schicken kann.

»Das Interesse an unseren Beratungsangeboten steigt seit etwa zwei bis drei Jahren stark an, da immer mehr Frauen weg von hormonellen Verhütungsmitteln wollen«, sagt Klann-Heinen.

»Wir beobachten einen Trend hin zu einem besseren Körperbewusstsein und vor allem Verständnis für den eigenen Zyklus, auch der Altersdurchschnitt der Paare ist gesunken.« Außerdem gebe es inzwischen einige Apps, die bei der Aufzeichnung der Zyklusdaten helfen. Klann-Heinen sieht auch darin einen Grund, warum die Methode auf einmal wieder an Popularität gewinnt.



Zyklusblatt: Eine sorgfältige Dokumentation ist für die Sicherheit der NFP unerlässlich Foto: Svetlana Larina / iStockphoto / Getty Images

Petra Frank-Herrmann ist Leiterin der Sektion »Natürliche Fertilität«, einer Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fortpflanzungsmedizin. Sie koordiniert die [wissenschaftliche Begleitforschung](#) zu »Sensiplan«. In den zahlreichen Zyklus-Apps und -Computern, die Frauen teilweise automatisch ihre angeblich fruchtbaren Tage anzeigen, sieht sie ein Problem: »Eine App, die bereits am Zyklusanfang vorhersagen kann, wann eine Frau ihren Eisprung hat, ist Unsinn«, so Frank-Herrmann. »Sie beruhen auf der unsicheren Zählmethode, bei der grob der Eisprung geschätzt wird. Aber bei fast allen Frauen schwanken

die Zyklen um mehrere Tage, eine Vorhersage ist also unmöglich.«

Daher gilt auch die alte Kalendermethode, bei der der Eisprung anhand der vorhergehenden 12 Zyklen berechnet wird, als sehr unsicher. Auch Urinstäbchen zeigten in Tests keine zuverlässige Wirkung, mit ihnen kann der Anstieg des sogenannten LH-Hormons gemessen werden, das für den Eisprung wichtig ist. Ebenso sind Zykluscomputer, die lediglich ein Körperzeichen auswerten, nicht ohne zusätzliche Daten empfehlenswert. »Nur mit der doppelten Beobachtung von Temperatur und Körperzeichen könnten die fruchtbaren Tage sicher festgestellt werden – jeden Monat aufs Neue«, sagt Frank-Herrmann.

Was Apps hingegen leisten können: Die erlernte NFP-Methode digital zu unterstützen. »Es gibt Apps, in denen man die Temperatur und den Zervixschleim dokumentieren kann«, sagt Frank-Herrmann. »Sie können die Aufzeichnung einfacher machen, beide Partner können die App installieren und auf das Zyklusblatt zugreifen.« Wissenschaftlich geprüft sei in Deutschland derzeit jedoch keine der Apps. »Man muss die Werte schon noch selbst interpretieren, von einer künstlichen Intelligenz, die uns das abnimmt, sind wir noch ein Stück entfernt.«

NFP ist also keine einfache Verhütungsmethode: Jeden Morgen piept das Fieberthermometer, täglich muss der Scheideneingang gefühlt werden. Wer ganz auf Kondome verzichten will, muss einige Tage im Monat abstinert bleiben. Doch wer sich einmal mit seinen Körperzeichen oder denen der Partnerin auseinandergesetzt und diese richtig gedeutet hat, versteht nicht nur, wie die menschliche Fortpflanzung funktioniert und wann sie unmöglich ist. Paare können die Methode einfach weiter anwenden, wenn sie sich dann Kinder wünschen – und bewusst an den fruchtbaren Tagen Sex haben. **S**

Diskutieren Sie mit

[Feedback](#)