

Elisabeth Raith
Petra Frank
Günter Freundl

Natürliche Familienplanung heute

Für Ärzte, Berater und interessierte Anwender

Mit einem Beitrag von Ursula Sottong
Unter Mitarbeit von Siegfried Baur und Notker Klann



2., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage
mit zahlreichen Fallbeispielen

Mit 62 Abbildungen und 9 Tabellen

Springer-Verlag
Berlin Heidelberg New York
London Paris Tokyo
Hong Kong Barcelona
Budapest

Inhalt

1 Einführung

| | |
|---|---|
| Warum ist NFP eine interessante Alternative zur „etablierten“ Familienplanung? | 2 |
| Welchen Stellenwert haben die natürlichen Methoden derzeit in Deutschland? | 2 |
| Einstellung der Ärzte zu NFP | 3 |
| Ist NFP überhaupt zumutbar? | 3 |
| Natürliche Familienplanung bei Kinderwunsch | 4 |
| Eine kooperative Methode | 4 |
| Fruchtbarkeitsbewußtsein als grundlegende Körpererfahrung | 4 |
| Warum haben wir dieses Buch geschrieben? | 5 |

2 Historische, nationale und internationale Entwicklung der NFP

| | |
|--|----|
| Kalendermethode | 7 |
| Temperaturmethode | 8 |
| Zervixschleimmethode | 8 |
| Sympo-thermale Methode | 10 |
| Autopalpation der Zervix | 10 |
| Internationale Entwicklung | 11 |
| Jüngste Entwicklungen in Deutschland | 12 |
| NFP-Methoden im deutschsprachigen Raum | 12 |

| | |
|--|-----------|
| 3 Physiologische Grundlagen der Natürlichen Familienplanung | 13 |
| Hormonelle Regulation des weiblichen Zyklus | 13 |
| Periphere Wirkungen von Östrogen und Progesteron | 15 |
| Fruchtbare Phase = Dauer der Befruchtungsfähigkeit von Ei- und Samenzelle | 16 |
| Dauer der Befruchtungsfähigkeit der Spermien | 16 |
| Lebenszeit der Eizelle | 18 |
| „Gemeinsame Fruchtbarkeit“ | 18 |
| Zervix und Zervixschleim | 18 |
| Ultrastruktur des Zervixschleims | 19 |
| Basaltemperatur | 23 |
| Progesteron und Basaltemperatur | 23 |
| Progesteron und Ovulation | 24 |
| 4 Die sympto-thermale Methode der Natürlichen Familienplanung | 25 |
| Die Selbstbeobachtung des Zervixschleims | 26 |
| Wie wird der Zervixschleim beobachtet? | 26 |
| Zervixschleimmuster im Zyklusverlauf | 26 |
| Erläuterungen zu verschiedenen Zervixschleimeigenschaften | 32 |
| Zervixschleimmenge | 32 |
| Durchsichtigkeitsgrad | 32 |
| Spinnbarkeit | 33 |
| „Wie rohes Eiweiß“ | 34 |
| Zervixschleimuntersuchung durch den Gynäkologen oder Selbstbeobachtung der Frau: Wo liegt der Unterschied? | 34 |
| Welche Faktoren können die Zervixschleimbeobachtung beeinflussen? | 35 |
| Ungenügende Zervixschleimsekretion | 35 |
| Gestört Zervixschleimmuster | 35 |
| Medikamente – chemische Empfängnisverhütungsmittel – Samenflüssigkeit | 37 |
| Können alle Frauen den Zervixschleim beobachten? | 37 |
| Die Basaltemperaturmessung | 38 |
| Messung und Aufzeichnung der Basaltemperatur | 38 |
| Welches Thermometer ist zur Basaltemperaturmessung geeignet? | 39 |

| | |
|---|----|
| Störungen der Temperaturkurve | 40 |
| Unterschiedliche Meßzeit | 41 |
| Schichtarbeit | 43 |
| Wie häufig sind Temperaturkurven wegen Störungen nicht auswertbar? | 43 |
| Die Bestimmung des Anfangs und Endes der fruchtbaren Phase | 44 |
| Die postovulatorisch unfruchtbare Phase | 44 |
| Auswertung des Zervixschleimsymptoms | 44 |
| Auswertung der Basaltemperatur | 45 |
| Die doppelte Kontrolle | 46 |
| Die präovulatorisch unfruchtbare Phase | 48 |
| Auswertung des Zervixschleimsymptoms | 49 |
| 5-Tage-Regel/Minus-8-Regel | 50 |
| Selbstuntersuchung der Zervix und sekundäre Symptome der periodischen Fruchtbarkeit | 54 |
| Autopalpation der Zervix | 54 |
| Wahrnehmbare Zervixveränderungen im Zyklusverlauf | 54 |
| Wie geht die Autopalpation vor sich? | 56 |
| Dokumentation im Zyklusblatt | 56 |
| Methodische Auswertung | 57 |
| Wieviele Frauen können die Autopalpation durchführen? | 57 |
| Wie sicher kann mit der Zervixautopalpation die fertile Phase bestimmt werden? | 57 |
| Wertigkeit der Autopalpation | 58 |
| Sekundäre Symptome der periodischen Fruchtbarkeit | 59 |
| Mittelschmerz | 59 |
| Ovulationsblutung | 61 |
| Brustsymptom | 62 |
| Weitere Zeichen | 62 |

5 NFP in Sondersituationen

| | |
|---|----|
| NFP nach Absetzen der Pille ("post pill") | 65 |
| Zyklussituation nach Absetzen der Pille | 65 |
| Methodenregeln nach Absetzen der Pille | 66 |
| Akzeptanz der NFP nach Absetzen der Pille | 66 |
| NFP in der Stillzeit (von Ursula Sottong) | 67 |
| Stillen und Fruchtbarkeit | 67 |
| Notwendigkeit von Familienplanung | 68 |

| | |
|--|----|
| NFP in der Stillzeit | 69 |
| Probleme im Alltag | 70 |
| „Lactational Amenorrhoea Method“ (LAM) | 71 |

| | |
|---|----|
| 6 Zyklusbeispiele aus dem Alltag von NFP-Anwenderinnen | 73 |
|---|----|

| | |
|---|-----|
| 7 Wie korrelieren die Zeichen und Symptome der periodischen Fruchtbarkeit zur Ovulation und untereinander? | 105 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Höhepunkt des Schleimsymptoms und Ovulation | 105 |
| Basaltemperaturanstieg und Ovulation | 108 |
| Höhepunkt des Schleimsymptoms und Basaltemperaturanstieg | 108 |
| Maximale Zervixveränderung und Ovulation | 109 |
| Maximale Zervixveränderung und Höhepunkt des Schleimsymptoms | 111 |
| Beispiele zu Überwachungszyklen | 111 |

| | |
|---|-----|
| 8 Andere Methoden der Natürlichen Familienplanung im Vergleich | 121 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Billings-Ovulationsmethode | 121 |
| Diskussion zur Billings-Ovulationsmethode | 123 |
| Temperaturmethode | 124 |
| Fehlinterpretation des Temperaturanstiegs | 125 |
| Weniger strenge Methodenregeln | 125 |
| Auswertbarkeit der Temperaturkurven je nach Methodenregeln | 125 |
| Praktikabilität | 126 |
| Die sympto-thermale Methode nach Rötzer | 126 |

9 Zyklusformen im Leben einer Frau  129

| | |
|--|-----|
| Länge und Schwankungsbreite des Zyklus | 129 |
| Follikelreifungsphase (präovulatorische Phase) | 131 |
| Corpus-luteum-Phase (postovulatorische Phase) | 131 |
| Corpus-luteum-Insuffizienz | 132 |
| Abhängigkeit der Lutealphase von der Länge der Follikelphase | 132 |
| Anovulatorischer Zyklus | 135 |
| Zyklusveränderungen in verschiedenen Lebensphasen | 135 |

10 Diagnostische Möglichkeiten aus Selbstbeobachtung und Zyklusaufzeichnung  139

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Streßzyklus und unregelmäßiger Zyklus | 140 |
| Festlegung des Ovulationszeitraums | 141 |
| Unbegründete Schwangerschaftsangst | 142 |
| „Doppelter Eisprung“ | 142 |
| Lutealinsuffizienz | 142 |
| Der angeblich „monophasische“ Zyklus | 143 |

11 NFP bei Kinderwunsch und unerfülltem Kinderwunsch  147

| | |
|---|-----|
| Zeichen der hochfruchtbaren Phase | 147 |
| Chancen für das Paar | 148 |
| Zeitliche Planung von Diagnostik und Therapie mit Hilfe der Selbstbeobachtung | 148 |

12 Sicherheit, Akzeptanz und Anwendermerkmale

151

| | |
|--|-----|
| Definition von Gebrauchssicherheit und Methodensicherheit | 151 |
| Pearl-Index und andere Berechnungsarten der Sicherheit | 152 |
| Die Sicherheit der sympto-thermalen Methode der Arbeitsgruppe NFP | 153 |
| Untersuchungsergebnisse | 154 |
| Gebrauchssicherheit | 154 |
| Methodensicherheit | 155 |
| Analyse der unbeabsichtigten Schwangerschaften | 155 |
| Sicherheit bei langen, unregelmäßigen Zyklen | 158 |
| Internationale Studien zur Sicherheit der NFP-Methoden | 158 |
| Schlußfolgerung | 160 |
| Sexualverhalten in der fruchtbaren Zeit | 161 |
| Ungeschützter und geschützter Verkehr | 161 |
| „Kontrolliertes Risiko“ | 162 |
| Anwendung je nach Sicherheitsbedürfnis | 163 |
| Welche Anwenderfaktoren beeinflussen eine effektive NFP-Anwendung? | 164 |
| Sozioökonomische Aspekte und Familienplanungsabsicht | 164 |
| Bildungsniveau | 164 |
| Konfessionszugehörigkeit | 165 |
| Alter | 165 |
| „Abständler“ und „Beender“ | 166 |
| „Hausfrauen verhüten unsicherer“ | 167 |
| Ambivalenter und latenter Kinderwunsch | 167 |
| Umgang mit der Abstinenz | 168 |
| Länge der fruchtbaren Phase | 168 |
| Wie kommen die Paare mit der fruchtbaren Phase zurecht? | 169 |
| „Zur fruchtbaren Zeit die größte Lust“ | 170 |
| Haben NFP-Anwender seltener Verkehr als andere? | 171 |
| Partnerschaft | 171 |
| Der Partner lernt mit | 171 |
| Kommunikation als Schlüsselvariable | 172 |
| Einfluß der NFP auf die Partnerschaft | 172 |
| Wer ist für die Empfängnisverhütung verantwortlich? | 172 |
| Akzeptanz | 173 |
| Welche Leute wenden NFP an? | 174 |
| Für wen ist NFP geeignet? | 174 |

13 NFP-Beratung

177

| | |
|---|-----|
| Aus welchen Gründen wird die NFP-Beratung aufgesucht? | 177 |
| Wie wird die NFP erlernt? | 178 |
| Wer führt die NFP-Beratung durch? | 179 |
| Welche Qualifikation haben die NFP-Berater? | 180 |
| Wo kann NFP erlernt werden? | 181 |
| Zukunftsperspektiven für die NFP-Beratung | 181 |

14 Neue Technologien zur Bestimmung der fertilen Phase

183

| | |
|--|-----|
| Temperaturcomputer | 184 |
| Babycomp | 184 |
| Bioself 110 | 186 |
| Cyclotest D | 186 |
| Beurteilung der Temperaturcomputer | 186 |
| Hormontests | 187 |
| Progesterone-Urine-RAMP-Test | 189 |
| Home Ovarian Monitor | 189 |
| Andere technische Geräte zur Bestimmung der fertilen Phase | 190 |
| PG/53' Fertility Tester, PC 2000, Ovulator | 191 |
| CUE Fertility Monitor | 191 |
| Ovulationscontroller | 192 |
| Rovumeter (Vaginalaspirator) | 192 |
| Cycle minder, L Sophia, Ovia | 193 |
| Zusammenfassende Beurteilung der neuen NFP-Technologien | 193 |

**15 Geschlechtsbestimmung mit Hilfe der
Natürlichen Familienplanung: Faktum oder Fiktion?**

195

16 NFP in Entwicklungsländern: Chance oder Illusion? 197

| | |
|---|-----|
| Welchen Stellenwert hat die NFP innerhalb der Lösungsstrategien der sog. Weltproblematik? | 197 |
| Epidemiologische Studien zur Sicherheit und Akzeptanz von NFP in Entwicklungsländern | 198 |
| Schlußfolgerung | 201 |

17 Zukunftsvision: Fruchtbarkeitsbewußtsein als Selbstverständlichkeit 203**18 Anhang: Übersicht über die internationalen Studien zur Sicherheit der Natürlichen Familienplanung** 207

| | |
|----------------------------------|-----|
| Literatur | 223 |
| Literatur allgemein | 223 |
| Literatur über neue Technologien | 238 |

| | |
|------------------------|-----|
| Sachverzeichnis | 243 |
|------------------------|-----|