
Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
Warum ist die Natürliche Familienplanung eine interessante Alternative zur „etablierten“ Familienplanung?	2
Welchen Stellenwert haben die natürlichen Methoden in Deutschland?	2
Einstellung der Ärzte zur Natürlichen Familienplanung	2
Was tun während der fruchtbaren Zeit?	3
Natürliche Familienplanung bei Kinderwunsch	3
Eine kooperative Methode	4
Fruchtbarkeitsbewußtsein als grundlegende Körpererfahrung	4
Zykluscomputer in der Natürlichen Familienplanung	5
Warum haben wir dieses Buch geschrieben?	5
2 Historische, nationale und internationale Entwicklung der Natürlichen Familienplanung	7
Kalendermethode	7
Temperaturmethode	8
Zervixschleimmethode	9
Sympto-thermale Methode	9
Autopalpation der Zervix	10
Internationale Entwicklung	10
Jüngste Entwicklungen in Deutschland	11
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	16
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	23
4 Die sympto-thermale Methode der Natürlichen Familienplanung	25
Die Selbstbeobachtung des Zervixschleims	25
Wie wird der Zervixschleim beobachtet?	25
Zervixschleimmuster im Zyklusverlauf	26
Erläuterungen zu verschiedenen Zervixschleimeigenschaften	32
Zervixschleimmenge	32
Durchsichtigkeitsgrad	32
Spinnbarkeit	32
„Wie rohes Eiweiß“	33
Zervixschleimuntersuchung durch den Gynäkologen oder Selbstbeobachtung der Frau: Wo liegt der Unterschied?	33
Welche Faktoren können die Zervixschleimbeobachtung beeinflussen?	34
Ungenügende Zervixschleimsekretion	34
Gestörtes Zervixschleimmuster	35
Medikamente – chemische Empfängnisverhütungsmittel – Samenflüssigkeit	36
Können alle Frauen den Zervixschleim beobachten?	36
Die Basaltemperaturmessung	37
Messung und Aufzeichnung der Basaltemperatur	37
Welches Thermometer ist zur Basaltemperaturmessung geeignet? ...	38
Störungen der Temperaturkurve	40
Unterschiedliche Meßzeit	41
Schichtarbeit	42
Wie häufig sind Temperaturkurven wegen Störungen nicht auswertbar?	43
Die Bestimmung des Anfangs und Endes der fruchtbaren Phase ...	43
Die postovulatorisch unfruchtbare Phase	43

Auswertung des Zervixschleimsymptoms	43
Auswertung der Basaltemperatur	44
Die doppelte Kontrolle	47
Die präovulatorisch unfruchtbare Phase	47
Auswertung des Zervixschleimsymptoms	48
5-Tage-Regel/Minus-8-Regel	49
Selbstuntersuchung der Zervix und sekundäre Symptome der Fruchtbarkeit	53
Autopalpation der Zervix	53
Wahrnehmbare Veränderungen im Zyklusverlauf	53
Wie geht die Autopalpation vor sich?	53
Dokumentation im Zyklusblatt	55
Methodische Auswertung	55
Wieviele Frauen können die Autopalpation durchführen?	55
Wie sicher kann mit der Zervixautopalpation die fertile Phase bestimmt werden?	56
Wertigkeit der Autopalpation	57
Sekundäre Symptome der Fruchtbarkeit	57
Mittelschmerz	58
Ovulationsblutung	59
Brustsymptom	60
Weitere Zeichen	60
5 Natürliche Familienplanung in Sondersituationen	63
Natürliche Familienplanung nach Absetzen der Pille („post pill“) ...	63
Zyklussituation nach Absetzen der Pille	63
Methodenregeln nach Absetzen der Pille	63
Akzeptanz der NFP nach Absetzen der Pille	63
Natürliche Familienplanung in der Stillzeit	65
Stillen und Fruchtbarkeit	65
Notwendigkeit von Familienplanung	66
NFP in der Stillzeit	67
Probleme im Alltag	68
„Lactational Amenorrhoea Method“ (LAM)	68
6 Zyklusbeispiele aus dem Alltag von NFP-Anwenderinnen	71
7 Wie korrelieren die Zeichen und Symptome der Fruchtbarkeit zur Ovulation und untereinander?	103
Höhepunkt des Schleimsymptoms und Ovulation	103
Basaltemperaturanstieg und Ovulation	106
Höhepunkt des Schleimsymptoms und Basaltemperaturanstieg	107

Maximale Zervixveränderung und Ovulation	108
Maximale Zervixveränderung und Höhepunkt des Schleimsymptoms	108
Beispiele zu Überwachungszyklen	109

**8 Andere Methoden der Natürlichen Familienplanung
im Vergleich**

Billings-Ovulationsmethode	119
Diskussion zur Billings-Ovulationsmethode	119
Temperaturmethode	122
Fehlinterpretation des Temperaturanstiegs	123
Weniger strenge Methodenregeln	123
Auswertbarkeit der Temperaturkurven je nach Methoden- regeln	123
Praktikabilität	124
Die sympto-thermale Methode nach Rötzer	124

9 Zyklusformen im Leben einer Frau

Länge und Schwankungsbreite des Zyklus	127
Follikelreifungsphase (präovulatorische Phase)	128
Corpus-luteum-Phase (postovulatorische Phase)	129
Corpus-luteum-Insuffizienz	129
Abhängigkeit der Lutealphase von der Länge der Follikelphase	131
Anovulatorischer Zyklus	132
Zyklusveränderungen in verschiedenen Lebensphasen	133

**10 Diagnostische Möglichkeiten aus Selbstbeobachtung
und Zyklusaufzeichnung**

Streßzyklus und unregelmäßiger Zyklus	136
Festlegung des Ovulationszeitraums	137
Genauere Ermittlung von Schwangerschaftsalter und Geburtstermin	137
Unbegründete Schwangerschaftsangst	138
“Doppelter Eisprung“	138
Lutealinsuffizienz	138
Der angeblich „monophasische“ Zyklus	140

11 Natürliche Familienplanung bei Kinderwunsch und unerfülltem Kinderwunsch	141
Zeichen der hochfruchtbaren Phase	141
Chancen für das Paar	142
Zeitliche Planung von Diagnostik und Therapie mit Hilfe der Selbstbeobachtung	142
12 Sicherheit, Akzeptanz und Anwendermerkmale	145
Definition von Gebrauchssicherheit und Methodensicherheit	145
Pearl-Index und andere Berechnungsarten der Sicherheit	146
Die Sicherheit der sympto-thermalen Methode der Arbeitsgruppe NFP	146
Gebrauchssicherheit	147
Methodensicherheit	148
Sicherheit bei langen, unregelmäßigen Zyklen	148
Schlußfolgerung	151
Sexualverhalten in der fruchtbaren Zeit	152
„Perfect/Imperfect Use“	152
„Kontrolliertes Risiko“	153
Anwendung je nach Sicherheitsbedürfnis	154
Welche Anwenderfaktoren beeinflussen eine effektive NFP-Anwendung?	154
Sozioökonomische Aspekte und Familienplanungsabsicht	155
Bildungsniveau	155
Konfessionszugehörigkeit	156
Alter	156
„Abständler“ und „Beender“	157
„Hausfrauen verhüten unsicherer“	158
Ambivalenter und latenter Kinderwunsch	158
Umgang mit der Abstinenz	158
Länge der fruchtbaren Phase	158
Wie kommen die Paare mit der fruchtbaren Phase zurecht?	159
„Zur fruchtbaren Zeit die größte Lust“	160
Haben NFP-Anwender seltener Verkehr als andere?	161
Partnerschaft	161
Der Partner lernt mit	161
Kommunikation als Schlüsselvariable	161
Einfluß der NFP auf die Partnerschaft	162
Wer ist für die Empfängnisverhütung verantwortlich?	162
Akzeptanz	162
Welche Leute wenden NFP an?	163
Für wen ist NFP geeignet?	164

13 NFP-Beratung	165
Aus welchen Gründen wird die NFP-Beratung aufgesucht?	165
Wie wird die Natürliche Familienplanung erlernt?	165
Wer führt die NFP-Beratung durch?	167
Welche Qualifikation haben die NFP-Berater/innen?	167
Wo kann Natürliche Familienplanung erlernt werden?	168
Zukunftsperspektiven für die NFP-Beratung	169

14 Neue Technologien zur Bestimmung der fertilen Phase: die Zykluscomputer	171
Wie werden Qualität und Sicherheit der neuen Technologien untersucht?	171
Übersicht über die derzeit auf dem Markt befindlichen Geräte	172
Das Hormonmeßsystem PERSONA	173
Prinzip und Funktionsweise	173
Sicherheit, Dauer der fruchtbaren Phase und Akzeptanz	174
Beurteilung	175
Temperaturcomputer	176
Prinzip und Funktionsweise	176
Sicherheit und Dauer der fruchtbaren Phase	177
Beurteilung der Temperaturcomputer	180
Speichel- und Zervixschleimtestgeräte (Miniaturmikroskope)	183
Prinzip und Funktionsweise	183
Sicherheit	183
Beurteilung	184
PC-Programm (Zykla) für die sympto-thermale Methode	184
Prinzip und Funktionsweise	184
Sicherheit	184
Beurteilung	185
Nicht auf dem deutschen Markt erhältliche Geräte	185
Home Ovarian Monitor	185
CUE Fertility Monitor	185
Rovumeter	186
Zukünftige Entwicklungen	186
Zusammenfassende Beurteilung der neuen Technologien	187

15 Geschlechtsbestimmung mit Hilfe der Natürlichen Familienplanung: Faktum oder Fiktion?	189
<hr/>	
16 Natürliche Familienplanung in Entwicklungsländern: Chance oder Illusion?	191
Welchen Stellenwert hat die Natürliche Familienplanung innerhalb der Lösungsstrategien der sog. Weltproblematik?	191
Epidemiologische Studien zur Sicherheit und Akzeptanz der Natürlichen Familienplanung in Entwicklungsländern	192
Schlußfolgerung	194
<hr/>	
17 Zukunftsvision: Fruchtbarkeitsbewußtsein als Selbstverständlichkeit	195
<hr/>	
18 Internationale Studien zur Sicherheit der verschiedenen Methoden der Natürlichen Familienplanung	199
Anmerkungen zu Tabelle 10: Studien, die aus verschiedenen Gründen vernachlässigt wurden	201
<hr/>	
Literatur	215
Literatur allgemein	215
Literatur über neue Technologien	218
<hr/>	
Sachverzeichnis	231