

Natürliche Methoden der Familienplanung (NFP)

Natürliche Methoden der Familienplanung beruhen auf der Beobachtung weiblicher Körpervorgänge, um die fruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen.

Die natürlichen Methoden der Familienplanung wurden in den 1960er Jahren von Professor Dr. med Josef Rötzer entwickelt. Sie können zwei Aufgaben erfüllen: Sie zeigen, wann die fruchtbaren Tage im Zyklus sind. Das unterstützt zum einen Paare, die sich gezielt ihren Kinderwunsch erfüllen möchten. Zum anderen können Paare auch auf diese Weise bestimmen, wann verhütet werden muss.

Natürliche Methoden der Familienplanung ermöglichen und erfordern den partnerschaftlichen Umgang mit der Verhütung. Mehr als bei anderen Methoden ist die Frau hier auf die Beteiligung und das Verantwortungsbewusstsein des Partners angewiesen. Denn beide müssen sich an den fruchtbaren Tagen zurückhalten und gegebenenfalls auf sexuelle Praktiken wie Petting zurückgreifen, die eine Empfängnis ausschließen. Oder sie müssen andere Verhütungsmittel, etwa Kondome, benutzen.

Verhütung mit der symptothermalen Methode

Die natürlichen Methoden basieren auf der Beobachtung verschiedener Körperzeichen, an denen die Frau erkennt, wann ihre fruchtbaren Tage sind. An diesen Tagen können dann zum Beispiel Kondome zum Einsatz kommen. Die symptothermale Methode berücksichtigt bei der Ermittlung der fruchtbaren Tage die morgendliche Aufwachttemperatur und die Konsistenz des Gebärmutter Schleims, eventuell noch zusätzlich den Zustand des Gebärmutterhalses. Obwohl tatsächlich nur etwa sechs bis sieben Tage im Zyklus fruchtbar sind, gibt es keine Methode, mit der diese Tage ganz exakt bestimmt werden können. Mit der symptothermalen Methode können sie bei regelmäßigem Zyklus jedoch auf etwa zwölf bis vierzehn Tage pro Zyklus eingegrenzt werden.

Natürliche Familienplanung und Kinderwunsch

Die natürlichen Methoden der Familienplanung bieten die Möglichkeit, die eigene Fruchtbarkeit wahrzunehmen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Das Zusammengehörigkeitsgefühl und gegenseitige Verständnis eines Paares kann dadurch gestärkt werden. Viele Paare verwenden diese Methoden deshalb auch, um ihrem Kinderwunsch gezielt nachzuhelfen. Sie nutzen die fruchtbaren Tage, um durch zeitlich geplanten Geschlechtsverkehr die Möglichkeit einer Schwangerschaft zu erhöhen. Dabei ist Geduld wichtig, denn meist dauert es mehrere Zyklen, bis sich eine Schwangerschaft einstellt.

Natürliche Familienplanung lernen

Wer die symptothermale Methode erfolgreich anwenden will, braucht etwas Übung. Paare sollten eine Lernphase von etwa drei Menstruationszyklen einplanen, in der sie sich intensiv mit der Methode auseinandersetzen können. Nach dieser Lernphase lässt sich die Methode meist

gut in den Alltag integrieren.

Beratungsstellen für die Schwangerschaftsberatung können ausführlich über die symptothermale Methode informieren. Einige führen auch Kurse zu diesem Thema durch. Interessierte Frauen und Paare finden entsprechende Angebote in der Beratungsstellensuche auf diesen Internetseiten. Darüber hinaus bieten die Malteser Arbeitsgruppe NFP, die Schweizer Sympto Therm Foundation sowie INER e.V. (Institut für Natürliche Empfängnisregelung Prof. Dr. med. Josef Rötzer e.V.) Einführungskurse und Informationsmaterial dazu an.

Quelle: www.schwanger-info.de