Deutsch : https://sexandfacts.ch/de/

Die natürlichen Methoden der Geburtenregelung / Les méthodes naturelles de régulation des naissances

Die natürlichen Methoden der Geburtenregelung

Prinzip

Die natürlichen Methoden verlangen eine genaue Beobachtung des Zyklus. Die Anzeichen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage müssen erkannt und erlernt werden. Sie fordern vom Paar den Verzicht auf Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage. Die Methoden sind nur wirksam, wenn sie von einem motivierten Paar korrekt angewendet werden. Die Kenntnis der fruchtbaren Tage ist auch hilfreich, wenn eine **Schwangerschaft erwünscht ist.**

Verschiedene Methoden

1. Temperaturmethode
Die Temperatur muss jeden Morgen vor dem Aufstehen gemessen werden. Der Temperaturanstieg und die weiterhin hoch bleibende Temperatur (Plateau) weisen darauf hin, dass der Eisprung stattgefunden hat und die unfruchtbaren Tage beginnen.

2. Die Ovulations- oder Billingsmethode
Sie bestimmt die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Beobachtung des Schleim der Muttermundes (Zervixschleim).

3. Die Symptothermale Methode durch Selbstbeobachtung vereint

- die Temperaturmessung
- die Billingsmethode
- das Abtasten des Muttermundes, der sich im Verlauf des Zyklus verändert
- verschiedene Zeichen signalisieren den Eisprung wie Brustschmerz, Ovulationsschmerz (Schmerzen beim Eisprung)

Das gleichzeitige Beobachten verschiedener Merkmale erhöht die Wirksamkeit dieser Verhütungsart.

Zu beachten

Diese Methoden sind ungeeignet

- für Jugendliche
- kurz nach der Geburt

- bei unregelmässigen Zyklen
- bei Beginn der Wechseljahre

Die natürlichen Methoden erfordern

- eine **tägliche genaue Beobachtung** der verschiedenen Anzeichen, sowie deren Eintragung in einer Tabelle.
- einen absoluten Verzicht auf Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage oder bedingen das Benützen eines Kondoms.
- 3 bis 6 Monate, um diese Methode zu erlernen.

Gut zu wissen

- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:
- 1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration, immer Peniskondome oder Vaginalkondome verwenden.
  2. Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.ch

2018, SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Deutsch : https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/die-natuerlichen-methoden