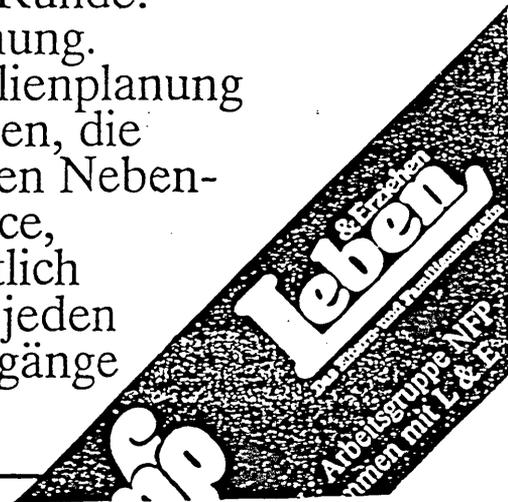




Photo: G. + J. Photoservice

NATÜRLICH UND SICHER.

Immer mehr Paare denken um, wenn es um Fragen der Empfängnisregelung geht. Eine neue Abkürzung macht die Runde: NFP – Natürliche Familienplanung. NFP ist eine moderne Form der Familienplanung für Paare, die eine Methode suchen, die sicher ist und frei von gesundheitlichen Nebenwirkungen. Sie gibt die Chance, Familienplanung partnerschaftlich anzugehen und eröffnet Frauen jeden Alters einen Einblick in die Vorgänge des eigenen Körpers.



Natürliche Methoden können nur dann sicher angewandt werden, wenn auch der Partner mitmacht.

Doch dann sind sie so sicher wie die Pille.



Foto: G. + J. Hunschewitz

Heutzutage gibt es viele Gründe für Paare, sich mit der Frage der Geburtenregelung auseinanderzusetzen. Immer wieder müssen sich die Partner gemeinsam klar darüber werden, ob sie eine Schwangerschaft wünschen oder nicht.

Die jeweilige Situation des Paares, das Alter, die gesundheitlichen Voraussetzungen, äußere Bedingungen, wirtschaftliche Situation und vieles mehr üben einen starken Einfluß auf die Praxis der Familienplanung aus. Die Frage, wie sicher eine Schwangerschaft vermieden werden muß, wird in jedem Fall die Entscheidung des Paares beeinflussen. Damit ist aber nicht nur die Verantwortung des einzelnen, sondern auch die des Paares gemeinsam gefragt. Beide Partner sollten sich bewußtmachen, was für sie wirklich möglich ist. Der andere mit seinen Wünschen und Vorstellungen, die Partnerschaft, die Familiensituation, das Eingebundensein in einen bestimmten Kulturkreis und auch religiös-weltanschauliche Gesichtspunkte müssen bei der Familienplanungsmethode berücksichtigt werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Dingen kann dazu führen, daß

NFP - EINE ECHTE ALTERNATIVE

das Paar immer stärker zusammenwächst.

Bereits vor einigen Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation einen „Steckbrief“ der günstigsten Methode erstellt:

WAS IST DIE IDEALE METHODE?

Die günstigste Methode der Familienplanung ist diejenige, die für ein Paar in seiner

- körperlichen
- geistigen
- kulturellen
- religiösen

Gesamtsituation am besten geeignet ist.

Die günstigste Methode der Familienplanung ist

- sicher
- ohne Nebenwirkungen
- wieder rückgängig zu machen
- annehmbar
- verfügbar
- billig.

Eine Methode, die diesem Steckbrief entsprechen kann, ist die Natürliche Familienplanung (NFP).

Wie eine Umfrage in der Bevölkerung gezeigt hat, sind derzeit 34 % der Frauen mit ihrer momentanen Methode mehr oder weniger unzufrieden.

Fragt man, welche Kriterien die Wahl einer Familienplanungsmethode beeinflussen, so steht an erster Stelle die „Sicherheit“. An zweiter Stelle steht die Forderung, daß die Methode „frei von gesundheitlichen Nebenwirkungen“ sein soll, an dritter Stelle der Wunsch, daß sie „bequem in der Anwendung ist“, gefolgt von „akzeptiert vom Partner“, „keine Vorbereitungen vor dem Verkehr“, „natürlich, das heißt, nicht in die Abläufe eingreifend“ und „religiös annehmbar“.

Die natürlichen Methoden der Geburtenregelung erfüllen diese Kriterien gut. Daher

meint fast die Hälfte der befragten Frauen, die NFP-Methoden seien interessant für sie. Eine ganze Reihe von ihnen kann sich sogar vorstellen, diese Form der Familienplanung einmal selbst anzuwenden. Voraussetzung: man muß sie genau kennenlernen.

NFP ist der Oberbegriff für eine Reihe unterschiedlicher natürlicher Familienplanungsmethoden. Alle diese natürlichen Methoden beruhen auf der biologischen Tatsache, daß eine Frau nur während einiger weniger Tage im Zyklus schwanger werden kann. Das Ziel der NFP ist es, diese kurze fruchtbare Zeit im Zyklus zu erkennen und damit einem Paar die Möglichkeit zu geben, entweder

- durch Verkehr in dieser Zeit gezielt eine Schwangerschaft anzustreben, oder
- dadurch, daß in dieser Zeit kein Verkehr stattfindet, eine Schwangerschaft auszuschließen.

„Sind natürliche Methoden auch sicher?“

Oder: „Wie sicher kann ein Paar die fruchtbare Zeit bestimmen?“ Diese Fragen stehen für die meisten Paare, die nach „ihrer“ Methode der Familienplanung suchen, an erster Stelle.

Bei der Wahl der Methoden zur Familienplanung suchen die Frauen zuerst Sicherheit, dann gesundheitliche Unschädlichkeit, ferner eine natürliche Anwendung und religiöse Annehmbarkeit. Das alles kann NFP bieten.

SICHERHEIT VERSCHIEDENER FAMILIENPLANUNGSMETHODEN*

Es hat sich gezeigt, daß bei richtiger Anwendung die natürlichen Methoden so selten versagen wie die Pille, wenn diese regelmäßig eingenommen wird. Mit anderen Worten: Die natürlichen Methoden erreichen eine Sicherheit, die etwa so hoch ist wie die der Pille, vorausgesetzt, das Paar hält sich an die Methodenregeln. Das aber ist nur dann möglich, wenn eine Frau gelernt hat, ihren Körper zu beobachten und die Beobachtungen richtig zu deuten.

Hinzu kommt, daß die natürlichen Methoden nur dann sicher angewandt werden können, wenn auch der Partner mitmacht. Selbstverständlich spielt auch die Übereinstimmung, was den Kinderwunsch

AM SICHERSTEN

(Pearl-Index 0-1)
Sterilisation
Pille
(Ovulationshemmer)
Natürliche Familienplanung nach der sympto-thermalen Methode

ZIEMLICH SICHER

(Pearl-Index 1-5)
Spirale
(Intra-Uterin-Pessar)
Mechanische Mittel
(Kondom, Diaphragma)
Billings-Methode
Chemische Mittel neuerer Art (Spermizide)

WENIGER SICHER

(Pearl-Index 5 und mehr)
Aufpassen
(Coitus interruptus)
Billings Methode
(Pearl-Index = Anzahl der ungeplanten Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr)

* Methodensicherheit

betrifft, eine wichtige Rolle: Unbeabsichtigte Schwangerschaften entstehen leichter, wenn die Partner unterschiedliche Vorstellungen und Wün-

sche haben oder wenn einer oder beide unentschlossen sind. Fast alle unbeabsichtigten Schwangerschaften bei Anwendung von NFP entstehen da-

durch, daß ein Paar in der fruchtbaren Zeit Geschlechtsverkehr hat. Also dadurch, daß ein Paar die Methoden-Regeln wissentlich „übertritt“.

EIN KAPITEL KÖRPERKUNDE

Es ist die immer wiederkehrende Geschichte seit Beginn der Menschheit: ein fruchtbarer Mann und eine fruchtbare Frau haben Verkehr und sie wird schwanger. Doch nicht jeder Geschlechtsverkehr führt zu einer Schwangerschaft. Schon allein deshalb nicht, weil dies nur an einigen Tagen im Regelmonat einer Frau, nämlich an den fruchtbaren Tagen, möglich ist.

Für Frauen oder Paare, die sich auf den Weg machen, eine natürliche Familienplanungsmethode zu erlernen, steht ganz am Anfang die Entdeckung des eigenen Körpers, das Erleben der ihm eigenen Sprache.

Es ist faszinierend zu sehen, wie Vorgänge, die tief verborgen im Körper ablaufen und zum Entstehen neuen Lebens beitragen, durch eine Reihe von äußeren Veränderungen plötzlich an der Oberfläche sichtbar werden. Der Körper hat seine ganz eigene Art, Fruchtbarkeit zu signalisieren, und es ist Aufgabe der natürlichen Methoden, dies aufzuzeigen und verständlich zu machen.

Neues Leben kann nur dann entstehen, wenn Mann und Frau sich körperlich vereinigen und die Samenzelle die Eizelle befruchtet. Während beim Mann die Samenzellen von der

Pubertät an bis ins hohe Alter täglich in großer Zahl neu gebildet werden, reift bei der Frau im allgemeinen etwa jeden Monat nur eine Eizelle in einem der beiden Eierstöcke heran. Wenn diese Eizelle den Eierstock verlassen hat und sich auf dem Weg durch den Eileiter befindet, dann ist sie nur noch einige Stunden lebens- und befruchtungsfähig. Kommt es innerhalb dieser wenigen Stunden nicht zur Befruchtung, so stirbt die Eizelle ab.

Die Samenzellen finden um den Zeitpunkt des Eisprungs im Körper der Frau ein Milieu, das es ihnen erlaubt, einige Tage zu überleben. Ein Sekret, ein Schleim, der an den Tagen um den Eisprung im Gebärmutterhals gebildet wird, erhält sie am Leben. Dieser Schleim ist reich an Mineralien, Eiweißen und Zuckern und ernährt nicht nur die Samenzellen, sondern leitet sie auch durch seine

kanälchenartige Struktur von der Scheide aus durch die Gebärmutter in Richtung Eileiter.

Auch wenn die Eizelle nur wenige Stunden befruchtungsfähig bleibt, kann eine Schwangerschaft doch während mehrerer Tage eintreten. Denn mit Hilfe des Schleims können die Samenzellen im Körper der Frau überleben und auf die Eizelle warten, um sie zu befruchten.

Alle natürlichen Familienplanungsmethoden nutzen diese Tatsache, daß letztlich nur in einem bestimmten Zeitraum im Zyklus der Frau eine Schwangerschaft eintreten kann, und grenzen mit Hilfe der eigenen Körperbeobachtung diese Zeit ein. So kann ein Paar, das eine natürliche Familienplanungsmethode praktiziert, durch die Beobachtung von Körperzeichen herausfinden, ob es jetzt

Für Paare, die sich auf den Weg machen, die natürliche Methode zu erlernen, steht ganz am Anfang die Entdeckung des eigenen Körpers, das Erleben der ihm eigenen Sprache.



Photo: G. J. Fotoverview

Verkehr haben kann oder nicht, wenn eine Schwangerschaft vermieden werden soll.

Diese Körperzeichen, die der Frau bzw. dem Paar anzeigen, daß eine Schwangerschaft in einem bestimmten Zeitraum möglich ist, stehen in engem Zusammenhang mit dem Zyklusgeschehen.

Wenn Monat für Monat in einem der beiden Eierstöcke immer wieder ein neues Eibläschen heranreift, dann wird an der gleichen Stelle ein bestimmtes Hormon gebildet. Dieses Hormon, das Östrogen, hat die Aufgabe, den Körper der Frau auf den Eisprung vorzubereiten.

Unter dem Einfluß des Östrogens kommt es nach der Blutung zum Wiederaufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Der Schleimpfropf, der zunächst nach der Blutung die Gebärmutter nach außen verschlossen hat und dadurch die Spermazellen am Aufsteigen in die Gebärmutter hindert, verflüssigt sich vor dem Eisprung unter dem Einfluß des Östrogens und ermöglicht so den Spermazellen, in die Gebärmutter aufzusteigen. Zum Zeitpunkt des Eisprungs hat der Schleim sich in seiner Qualität so verändert, daß die Spermazellen die best-

möglichen Bedingungen für eine Befruchtung vorfinden. Er rinnt die Scheide hinunter und kann am Scheideneingang beobachtet werden.

Nach dem Eisprung stellen sich die Zellen, die zuvor Östrogen gebildet haben, um und produzieren jetzt ein anderes Hormon, das Progesteron. Es hat die Aufgabe, den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten und zunächst jede weitere Eibläschenreifung zu verhindern. Das Progesteron bewirkt, daß der Schleim sich wieder verfestigt. Es unterstützt den weiteren Ausbau der Gebärmutter Schleimhaut und ruft noch eine ganze Reihe sonstiger Veränderungen hervor. Unter anderem bewirkt das Progesteron über eine Beeinflussung des Temperaturzentrums im Gehirn eine Erhöhung der morgendlichen Körpertemperatur.

Diese Körperveränderungen auf Grund der Veränderungen im Hormonhaushalt zeigen den Zeitraum der Fruchtbarkeit an. Hat eine Frau gelernt, diese Zeichen zu erkennen und den Zyklusphasen richtig zuzuordnen, kann sie, anhand dieser Veränderungen, zuverlässig feststellen: „Jetzt bin ich fruchtbar“ oder „nicht fruchtbar“.

ZEICHEN DER FRUCHTBARKEIT

Die wichtigsten Körperzeichen sind:

- (1) Die Veränderung der Aufwachtemperatur
- (2) Die Veränderung des Schleims
- (3) Die Veränderungen des Gebärmutterhalses.

Es gibt noch eine Reihe weiterer Zeichen wie Mittelschmerz, Brustsymptom, Hautveränderungen usw., die von Frau zu Frau sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können und nicht bei jeder Frau auftreten müssen.

Wenn eine Frau sich einige Wochen lang beobachtet und ihre Beobachtungen in einem Zyklusblatt aufgezeichnet hat (siehe letzte Seite), kann sie, je nach Sensibilität und Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, diese weiteren Symptome den Zyklusphasen richtig zuordnen. Häufig erhält sie damit zusätzliche Hinweise über die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus.

Es gibt inzwischen sehr genau definierte Regeln, die auf

Schleim, Temperatur und andere Zeichen angewandt werden und die es ermöglichen, Anfang und Ende der fruchtbaren Zeit zu bestimmen.

Um diese Zeichen genau auswerten zu können, müssen Frauen regelmäßig und in der Anfangsphase täglich ihren Körper beobachten. In einem speziellen Zyklusblatt werden dann die Beobachtungen, z. B. morgendliche Aufwachtemperatur, Veränderungen von Schleim und Gebärmutterhals usw. gesammelt und eingetragen.

Mit der Unterstützung eines dafür ausgebildeten Unterweisers lernt ein Paar sehr rasch, diese Aufzeichnungen sicher auszuwerten. Dazu gehört auch, daß das Paar lernt, Störungen des Temperaturverlaufs oder der Schleimbildung zu erkennen und den Zyklus trotzdem richtig zu beurteilen.

Manche Paare teilen sich die Arbeit des „Kurvenführens“. Während die Frau sich um die Beobachtung ihrer Symptome bemüht, die die zyklischen Abläufe widerspiegeln, übernimmt der Partner die Eintragungen auf dem Zyklusblatt.

Nicht selten gehen mit den zyklischen Veränderungen bei der Frau auch Schwankungen

im Gefühlsbereich einher. Da der Mann über den jeweiligen Zyklusstand seiner Frau informiert ist, lernt er diese Stimmungen verstehen. Gleichzeitig hat er die Möglichkeit, auf seine Frau einzugehen, sie zu entlasten und zu unterstützen.

Es gibt eine Reihe denkbarer Probleme bei der Anwendung von natürlichen Familienplanungsmethoden. Sie können sowohl verschiedene medizinische Ursachen haben, als auch in der Partnerschaft zu suchen sein. So kann für Frauen, die die Pille absetzen, zu dem Problem, daß Verkehr nun nicht mehr uneingeschränkt möglich ist, noch hinzukommen, daß es einige Wochen dauern kann, bis der Körper sich auf die veränderte Hormonsituation eingestellt hat.

Oft wird vermutet, daß sich natürliche Familienplanungsmethoden nur eignen für Frauen mit ganz normalen und regelmäßigen Zyklen und daß sie gerade in der Stillzeit und den Wechseljahren nicht angewendet werden können. Tatsächlich können aber gerade in diesen Zeiten, in denen es nur gelegentlich zum Eisprung kommt, die natürlichen Methoden „die“ Methoden der Wahl werden.

In den Wechseljahren ist das Schleimmuster sehr klar und markant, und die Temperatur zeigt die seltenen Eisprünge deutlich an. Hier stellt die NFP vor allem aus gesundheitlichen Gründen eine echte Alternative dar.

Für die Stillzeit gilt ähnliches.

Es ist nicht möglich vorauszusagen, welche Frau mit welchem Problem in bestimmten Situationen zu rechnen hat. Für jede Frau gilt jedoch, daß sie zunächst nur abwarten kann, ob für sie in diesem Zeitraum natürliche Methoden praktikabel sind oder nicht, um sich dann gegebenenfalls nochmals neu zu entscheiden.

Die vielen anderen diskutierten Situationen, in denen NFP zum Problem werden könnte, wie Streß, Urlaub, unregelmäßige Meßzeiten usw. sind im all-

WIE ICH MICH SELBST ERFAHRE

Eine Frau, die die Natürliche Familienplanung praktiziert, berichtet: „Für mich war der Gedanke faszinierend, daß ich wissen kann, wann ich fruchtbar bin. Durch die NFP habe ich einen neuen, aufregenden Zugang zu meinem Körper gefunden. Ich erlebe bewußter, daß ich eine Frau bin. Ich nehme meinen Körper viel intensiver wahr und habe gelernt, ihn zu hören, auch wenn er leise zu mir spricht. Fruchtbarkeit ist eben nicht etwas, das nur der Arzt an mir feststellen kann, sondern Fruchtbarkeit kann ich selbst an mir beobachten.“

gemeinen nur ein theoretisches Problem. Frauen, die ihren Körper kennen und die gelernt haben, sich zu beobachten, sind meistens in der Lage, diese Faktoren richtig einzuschätzen und so sicher auszuwerten, daß trotz allem eine sichere Familienplanung möglich ist; denn selbst bei Unregelmäßigkeit und Störung können die fruchtbaren Tage zuverlässig bestimmt werden.

WAS MAN MIT NFP ERREICHEN KANN

Viele erwachsene Frauen haben nie gelernt, ihren Körper mit seinen Veränderungen zu verstehen. Doch jede Frau kann dies nachholen, solange sie im fruchtbaren Alter ist. Sie braucht nur etwa zwei bis drei Monate Zeit. Selbst wenn sie anschließend eine andere Methode zur Familienplanung praktizieren möchte, lohnt sich diese Zeit. Denn sie kennt dann nicht nur eine neue Form der Empfängnisregelung, auf die sie zu einem späteren Zeitpunkt zurückgreifen kann. Diese Kenntnis, verbunden mit der Aufzeichnung der Selbstbeobachtung, kann vielfachen Nutzen haben:

- Bei Kinderwunsch kennt man die fruchtbarsten Tage.
- Man kann selbst die Schwangerschaft feststellen, bereits weniger als drei Wochen nach der Empfängnis.
- Bei einer Schwangerschaft kann der Geburtstermin wesentlich genauer festgestellt werden.
- Man kann feststellen, ob man regelmäßig einen Eisprung hat.
- Einige Gründe für eine bestehende Unfruchtbarkeit können anhand der Aufzeichnungen erkannt werden.
- Und... es ist ganz einfach spannend, sich selbst einmal so zu erleben.

Außerdem berichten Frauen, die ein „Fruchtbarkeitsbewußtsein“ entwickeln konnten, sehr häufig, daß dies zu einem neuen Selbstgefühl führte. Das Wissen um die zyklischen Abläufe im Körper läßt viele Veränderungen im eigenen Erleben körperlich wie seelisch besser verstehen, so daß die Frauen (und ihre Partner) dann auch

besser damit umgehen können.

Fruchtbarkeit ist etwas, das oft sehr ambivalent erlebt wird. Während zum einen das Gefühl, zeugen und empfangen zu können, ganz entscheidend das Erleben der eigenen Person in ihrer Geschlechtlichkeit mitprägt, wird zum anderen Fruchtbarkeit oft auch als lästig empfunden, gerade in den Phasen, in denen ein Kind nicht erwünscht ist. Da aber Fruchtbarkeit sich über Jahrzehnte fortsetzt, ist sie kein Problem, das ein für allemal geklärt werden kann, sondern stellt eine Herausforderung fast fürs ganze Leben dar.

Wenn ein junges Mädchen zur Frau wird, d. h. wenn es zum

SCHON FRÜH ZU ERLERNEN

„Unsere jüngste Tochter, jetzt 20 Jahre alt, Studentin, kontrolliert immer mal wieder mit großem Interesse ihren Temperaturverlauf plus Schleimbeobachtung. Wir unterhalten uns häufiger darüber. Es fasziniert sie, wie man seinen Körperrhythmus erkennen kann, nicht mehr einer Ungewißheit ausgeliefert ist. Sie sagt, daß dieses ihr Wertbewußtsein als Frau sehr stark war, sie etwa 16-17 Jahre alt war, schlug ich ihr erstmals vor, einige Wochen die Aufwachttemperatur zu messen. Sie erlebte dann mit großer Freude und Genugtuung, daß ihr Zyklus schon richtig funktionierte.“

NFP sollte jede Frau kennen, von der Schülerin bis zur berufstätigen Frau, von der Tochter bis zur Hausfrau und Mutter – denn es ist einfach spannend, sich selbst einmal so zu erleben.



PHOTO G. J. FORD/ARTIST

ersten Mal seine Blutung beobachtet, dann spürt es oft nur Unwillen über das, was mit ihm geschieht. Daß sich der Körper jetzt zur vollen Frau formt, wird oft nur sehr zwiespältig erlebt, möglicherweise sogar als störend empfunden. Dann aber fällt es oft schwer, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen und dann auch später die veränderte Situation einer festen Beziehung zu erleben.

Für die aber, die sich darauf einlassen, ist die Erfahrung des eigenen Körpers, die Begegnung mit dem anderen, die Erfahrung der unterschiedlichen Sexualität oft ein faszinierendes Erlebnis. Die Zeit der Fruchtbarkeit, die möglicherweise zunächst als Problem erlebt wird, als etwas, was nur zähneknirschend ertragen wird, eröffnet plötzlich neue Dimensionen. Sowohl für den Mann wie für die Frau bedeutet Auseinandersetzung mit Fruchtbarkeit ein besseres Verstehen der eigenen Körperlichkeit; die Frage nach der Sexualität wird neu gestellt. Es geht nicht mehr nur um Verkehr oder nicht, sondern um die umfassenden Bedürfnisse des Partners, die für ihn zu einer körperlichen Begegnung gehören. Für viele Frauen ist Sexualität nur dann

voll da, wenn sie in Geborgenheit mit viel Zärtlichkeit und Liebe erlebbar wird. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse setzt voraus, daß die Partner lernen, offen miteinander über bestehende Wünsche und Probleme zu reden.

GEMEINSAM ANPACKEN

Um die fruchtbare Zeit gemeinsam meistern zu können, ist es wichtig,

- *daß sich ein Paar gemeinsam für NFP entscheidet;*
- *daß man lernt, über Sexualität zu reden und die eigenen sexuellen Gefühle dem Partner mitzuteilen;*
- *daß man sich bewußtmacht, daß Geschlechtsverkehr nicht die einzige und ausschließliche Ausdrucksform von Sexualität ist;*
- *daß die zusätzliche Benutzung von Verhütungsmitteln zwar möglich ist, die Sicherheit von NFP dabei jedoch aufs Spiel setzt.*

Viele Ursachen haben dazu geführt, daß ein großer Teil der Männer und Frauen Nähe und Gemeinsamkeit fast aus-

schließlich im Geschlechtsverkehr zum Ausdruck bringen – noch dazu von der Vorstellung begleitet, daß es zu einem gemeinsamen Orgasmus kommen muß, der sich außerdem mehrmals im Laufe des Zusammenseins wiederholen sollte.

Frauen beklagen immer wieder, zu wenig Zärtlichkeit vom Partner zu empfangen, daß jede Form des Zusammenseins immer nur auf den Geschlechtsakt hinausläuft. Zahlen aus Untersuchungen belegen dies klar.

Gerade die Phasen, in denen aufgrund der Praxis der NFP kein Verkehr möglich ist, weil eine Schwangerschaft vermieden werden soll, kann Freiräume schaffen. Zu dieser Zeit können Paare den zärtlichen Umgang miteinander wieder mehr üben. Dies kann zu der Entdeckung führen, daß der Partner nicht nur aus den Geschlechtsteilen besteht, sondern der gesamte Körper für Berührungen empfänglich ist. Eine solche Form des Aufeinandergehens braucht Zeit und Vorbereitung. Das gemeinsame Gespräch über das persönliche Empfinden, über die beiderseitigen Wünsche und über störendes Erleben kann das Paar wieder stärker zusammenführen.

... und bei Kinderwunsch

Immer mehr Paare erlernen NFP, um sich den Wunsch nach einem gemeinsamen Kind zu erfüllen. Häufig handelt es sich dabei um Paare, die bereits seit längerer Zeit ein Kind wünschen und jetzt die Methode erlernen, um die höchst fruchtbare Zeit im Zyklus eingrenzen zu können. Vielen dieser Paare kann mit NFP geholfen werden. Sie lernen, wie sie die Wahrscheinlichkeit für eine Empfängnis erhöhen können, indem sie den Geschlechtsverkehr so abstimmen, daß er zeitlich mit dem Eisprung zusammenfällt.

Aber auch, wenn ein Paar trotz NFP nicht schwanger wird, stellen die Zykluszeichnungen einen Wert an sich dar; denn sie geben dem behandelnden Arzt eventuell Hinweise auf die Ursachen der Unfruchtbarkeit.

BERATER HELFEN, DIE METHODE ZU ERLERNEN

Natürliche Familienplanung lernt niemand von heute auf morgen. Man muß einen längeren Zeitraum dafür einräumen, um sich mit der Methode vertraut zu machen und um Sicherheit in der Auswertung der Beobachtungen zu gewinnen. Über ein Buch kann man die Methode schon kennenlernen. Aber das genügt ganz sicher nicht. Man braucht einen ausgebildeten Berater für NFP, zu dem man Vertrauen hat und mit dem man seine Fragen besprechen kann. Gerade die Lernphase ist eine Zeit, in der jemand, der bisher eine andere Methode praktiziert hat und keine Schwangerschaft verantworten kann, eine sichere Stütze braucht.

Das Institut für Ehe und Familie, hält eine Liste von Berater/innenanschriften bereit. Dort können Interessierte weitere Informationen sowie Zyklusblätter anfordern und erfahren, wo der/die für sie nächste Berater/in erreichbar ist:

Institut für Ehe und Familie
Spiegelgasse 3/8
1010 Wien
Tel.: (01) 51 552 DW 653

ab 4. August 1997
geänderte Durchwahlnummer:
Fachbereich - NFP - DW 3653

WAS EINE ÄRZTIN ZU NFP MEINT

„Natürliche Familienplanung heißt für mich als Ärztin: Freiheit von medizinischen Nebenwirkungen. Unter diesem Gesichtspunkt wird ein Arzt keine andere Form der Familienplanung mit derselben Unbedenklichkeit empfehlen können.“

„Für den beratenden Arzt ist es erfreulich, daß die modernen Formen der natürlichen Familienplanung – sofern die Anwendungsregeln beachtet werden – zu den sichersten Methoden der Empfängnisregelung gehören.“

„Für mich als Frau und für viele Frauen heißt die natürliche Familienplanung darüber hinaus:

Ich bin aufgeklärter über mich selbst. Ich bin empfindsamer geworden für meinen Körper. Ich nehme bewußter von ihm abhängige Gefühlsveränderungen wahr. Ich verstehe mich besser als Frau und als Partnerin. Ich kann meinen Partner an einem wichtigen Bereich meines Lebens besser teilnehmen lassen.“

Natürliche Familienplanung gibt Paaren die Möglichkeit, den Bereich der Empfängnisregelung ohne problematische Eingriffe gemeinsam und partnerschaftlich zu lösen. Voraussetzung ist, daß beide sich eindeutig für diesen Weg entscheiden.“

SEIT ADAM UND EVA

Die Möglichkeit der Beeinflussung von Fruchtbarkeit beschäftigt seit Jahrtausenden die Vorstellung der Menschen. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde versucht, auf Familienplanung Einfluß zu nehmen. Doch wie Leben letztlich entsteht, war lange dem Wissen der Menschen vorenthalten.

Erst seit dem 17. Jahrhundert kam mit der Entwicklung optischer Geräte Licht in das Dunkel. Ei- und Samenzelle als Träger menschlichen Lebens wurden entdeckt.

Es dauerte aber noch bis ins 20. Jahrhundert, bis Knaus und Ogino erkannten, daß die Eizelle nur in einem bestimmten Zeitraum im Zyklus der Frau zur Befruchtung bereitsteht. Sie faßten diese neuen Ergebnisse gesetzmäßig zusammen und begründeten damit die erste wissenschaftlich fundierte Methode der natürlichen Familienplanung. Da diese sogenannte „Kalendermethode“ sich im Alltag aber als unzuverlässig erwies, ist sie heute nicht mehr im Gebrauch.

Bereits um die Jahrhundertwende hatte van de Velde Zusammenhänge zwischen Eisprung und Temperaturverlauf vermutet. Der katholische Pfarrer Hillebrand und der Schweizer Gynäkologe Vollman entwickelten daraus fast gleichzeitig in den 30er Jahren die Temperaturmethode. 1954 veröffentlichte Professor Dö-

ring im deutschsprachigen Raum den ersten, heute noch gebräuchlichen Leitfaden zur Temperaturmethode.

In den folgenden Jahren entwickelte der australische Arzt John Billings die Ovulationsmethode, die sich allein auf die Selbstbeobachtung des Zervixschleims stützt. Um 1965 publizierte der österreichische Arzt Rötzer die „sympto-thermale Methode“, die Schleim- und Temperatureauswertung miteinander kombiniert.

Heute sind weltweit ca. 20 verschiedene natürliche Methoden in der Anwendung, und eine Reihe von Forschergruppen versucht, diese Methoden tiefer zu ergründen.

Seit Anfang der 70er Jahre unterstützen eine internationale NFP-Organisation, die IFFLP (International Federation for Family Life Promotion) und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Bestrebungen, NFP weltweit bekanntzumachen und zu erforschen und veranstalten internationale Kongresse zu diesem Thema.

Die Arbeitsgruppe NFP, die seit Herbst 1984 mit Mitteln der Bundesregierung ein Forschungsprojekt durchführt, ist seit etwa 4 Jahren Mitglied der IFFLP. Das Forschungsprojekt hat das Ziel, international gewonnene Daten und Erfahrungen in Deutschland zu sichern, um die natürlichen Methoden als Alternative zu anderen Methoden anbieten zu können.

Man muß einen gewissen Zeitraum dafür einräumen, um sich mit der Methode vertraut zu machen und um Sicherheit in der Auswertung der Beobachtungen zu gewinnen.
Am besten helfen ausgebildete Berater.

