

natürliche Verhütung

Die Methoden der **natürlichen Familienplanung** dienen dazu, die fruchtbaren Tage einer Frau zu bestimmen und ermöglichen dadurch eine Verhütung ohne chemische und hormonelle Hilfsmittel.

Möchte eine Frau natürlich verhüten, verzichtet sie an ihren fruchtbaren Tagen auf Geschlechtsverkehr oder greift auf andere Verhütungsmethoden zurück. Zum Erlernen der Methode ist viel Geduld nötig, da es meist mehrere Zyklen dauert, bis ausreichend Erfahrung vorhanden ist, die eigenen Körperzeichen richtig zu deuten. Zudem können ein unregelmäßiger Lebensrhythmus, Alkoholkonsum, Stress oder Erkrankungen den Zyklus beeinflussen und die natürliche Familienplanung unsicher machen.