

## **Presseinformation – 06.Dezember 2012**

### **Natürliche Familienplanung – Schnee von gestern oder wieder gefragt?**

#### **pro familia informiert über Verhütung ohne Hormone oder Spirale**

Unter dieser Fragestellung fand am vergangenen Wochenende eine gut besuchte Fortbildungsveranstaltung vom Familienplanungszentrum BALANCE und der pro familia Berlin für Ärztinnen und Ärzte, für Hebammen und Berater\_innen statt. Hintergrund ist das zunehmende Interesse von Frauen an einer sicheren Verhütung, die ohne Hormone oder Spirale auskommt.

Bei der Natürlichen Familienplanung mit der Methode sensiplan® werden die Abläufe im weiblichen Körper beobachtet und nach festen Regeln interpretiert. Die Zeichen der Fruchtbarkeit werden beobachtet, in ein Zyklusblatt eingetragen und nach festen Regeln ausgewertet. Während dieser Zeit ändern sich Körpertemperatur, Zervix Schleim und Muttermund besonders deutlich. Diese Körperzeichen beobachtet eine Frau täglich, trägt sie in ein sogenanntes Zyklusblatt ein und wertet sie nach leicht verständlichen Regeln aus. So ist sie in der Lage ihre fruchtbare Phase zu bestimmen und eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden. Frauen und Paare können so selbständig und unabhängig ohne gesundheitliches Risiko ihre Familienplanung gestalten. Zur Unterstützung der Natürlichen Familienplanung stehen mittlerweile auch Internetprogramme und Apps für Handys und I Phone zur Verfügung.

Darüber hinaus wurden bei der Veranstaltung noch einmal wichtige Informationen zu Kondom, Diaphragma und Fem Cap vermittelt:

Das Diaphragma, auch Scheidenpessar genannt, ist grundsätzlich als Verhütungsmethode für die meisten Frauen geeignet. Voraussichtlich im Januar 2013 kommt ein neues Diaphragma auf den Markt, das gemeinsam mit Frauen und Paaren aus vielen Ländern der Welt entwickelt wurde. Es ist einfach anzuwenden und überrascht mit einem ansprechenden modernen Design.

Neben dem Diaphragma ist auch die Fem Cap, die wie ein Hütchen auf den Gebärmutterhals aufgesetzt wird, ein attraktives Verhütungsmittel.

Kondome gibt es sowohl für Männer als auch für Frauen. Auch das Frauenkondom schützt zusätzlich vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.

Pressekontakt: Dr. Jutta Pliefke, E-Mail: [jutta.pliefke@profamilia.de](mailto:jutta.pliefke@profamilia.de) und Gisela Gröschl, E-Mail: [gisela.groeschl@profamilia.de](mailto:gisela.groeschl@profamilia.de)