

# ÜBERSICHT: WELCHE METHODEN ZUR NATÜRLICHEN FAMILIENPLANUNG STEHEN ZUR VERFÜGUNG?

Methode	Formen	Sicherheit	Akzeptanz	Verfügbarkeit
<b>Kalender</b>	Alte Rhythmusmethode (z.B. Knaus Ogino),	unsicher	relativ gut	++
	SDM „standard daysmethod“ (Entwicklungsländer)	in Entwicklungsländern, keine Erfahrung in Europa	nicht bekannt	+
<b>Temperatur</b>	Döring	keine aktuellen Daten	relativ gut	++
	Coverline	keine aktuellen Daten	unbekannt	++
<b>Zervixschleimmethoden</b>	Ovulationsmethode nach Billings OM, Sicherheit der Methode 3-6, im Gebrauch 16-28	in Entwicklungsländern	gut	++
	MMM "modified mucus methods"	In Entwicklungsländern	gut	+++
	NaProTechnology	nicht bekannt	hoher Lernaufwand	+
	TDM „two days method“	nur in Entwicklungsländern getestet	nicht bekannt	+
<b>Symptothermale Methode (STM)</b>	Rötzer	aktuell unbekannt	relativ gut	+
	"Double check"		gut	
	"Single check"	mittel	gut	
	Sensiplan (zu STM gehörende Methode)	sehr sicher Methodensicherheit 0,4 Gebrauchssicherheit 1,8	sehr gut bei Sensiplan-Anwenderinnen	+
<b>Hormontests / Hormoncomputer</b>	Anstieg des LH / Anstieg der Körpertemperatur	aktuell unbekannt	teuer	+
<b>Temperaturcomputer</b>	Vaginale Messung	aktuell unbekannt	Lernaufwand, teuer	+
	Orale Messung	aktuell unbekannt	Lernaufwand, teuer	+