

Frank-Herrmann P, Heil J, Gnoth C, Toledo E, Baur S, Pyper C, Jenetzky E, et al.

The effectiveness of a fertility awareness based (FAB) method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. [Die Effektivität einer FAB-Methode zur Geburtenregelung in Relation zum Sexualverhalten eines Paares während der fruchtbaren Zeit: Eine prospektive Langzeitstudie]

Human Reproduction, 5: 1310-1319, 2007 (doi 10.1093/humrep/dem003)

Einführung. Es wird eine kritische Übersicht zu den Methoden d. Familienplanung gegeben, die auf der Beobachtung der Zeichen der Fruchtbarkeit [fertility awareness based (FAB)] beruhen. Das Ziel der Arbeit war insbesondere, die Effektivität und Akzeptanz der sympto-thermalen Methode (STM) zu untersuchen – eine FAB Methode, die zwei Indikatoren der Fertilität benützt, nämlich die Beobachtung der Körpertemperatur und der Schleimsekretion des Muttermundes. Die Arbeit empfiehlt auch einen geeigneten Weg zur Messung der Effektivität der Methode.

Methoden. Seit 1985 wurde in Deutschland eine prospektive Langzeit-Kohortenstudie durchgeführt: Frauen wurden gebeten, ihre Aufzeichnungen über den Zyklus mit den täglichen Temperaturmessungen, die Schleimbeobachtung und das Sexualverhalten zur Verfügung zu stellen. Eine Gruppe von 900 Frauen berichtete über 17638 Zyklen, welche die Einschlusskriterien dieser Effektivitätsstudie erfüllten. Die Gesamtrate an unerwünschten Schwangerschaften und die Ausfalls-Raten wurden mittels der Kurven der Kaplan-Meier Methode geschätzt. Um die tatsächliche Effektivität der Methode zu bestimmen, wurden die Schwangerschaftsraten nach dem Modell von *Trussel* und *Grummer-Strawn* berechnet, indem die Raten in Verbindung zum Sexualverhalten gesetzt wurden <'perfect/imperfect-use', d.h. fehlerfreie/nicht fehlerfreie Anwendung>.

Resultate. Nach 13 Zyklen hatten 1.8 auf 100 Frauen dieser Gruppe eine ungewollte Schwangerschaft, und 9.2 auf 100 Frauen verließen die Studie, weil sie mit der Methode unzufrieden waren. Die Rate an Schwangerschaften lag bei 0.6 auf 100 Frauen und 13 Zyklen, wenn in der fruchtbaren Zeit kein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfand.

Schlussfolgerung. Die sympto-thermale Methode ist eine hoch effektive Methode der Familienplanung – unter der Voraussetzung, dass die entsprechenden Regeln und Richtlinien strikt eingehalten werden.