

Anita Heßmann-Kosaris

# Natürlich und sicher ohne Pille

Die besten Alternativen zur Pille. Natürliche Methoden rasch  
und sicher erlernen. Was bringt die Spritze für den Mann?



Südwest

# Inhalt



*Es ist Ette*

*Vielzahl von* Vorwort 4

*Verhütungsmitteln*

*auf dem Markt.*

**Verhüten, aber wie?** 6

**Nur wenige wissen  
Bescheid** 8

Hormone bestimmen  
den Zyklus 8

Millionen Samenfäden auf  
dem Weg zur Eizelle 12

**Das richtige Mittel** 15

Wie müßte die ideale  
Verhütungsmethode  
aussehen? 16

Welche Methoden gibt es? 17

Gesundheitlich nicht  
unbedenklich 18

Mechanische Barrieren 21

Natürliche Methoden:  
Vorsicht vor riskanten  
Varianten 27

Was für die natürliche  
Familienplanung spricht 29

**Verhütung -  
worauf es ankommt** 33

Die innere Einstellung  
ist wichtig 34

Sicher ist sicher -  
oder nicht? 36

Was bedeutet Pearl-Index? 37

**Geburtenregelung -  
gängige Methoden** 41

Kalendermethode 41

Wie wird's gemacht? 42

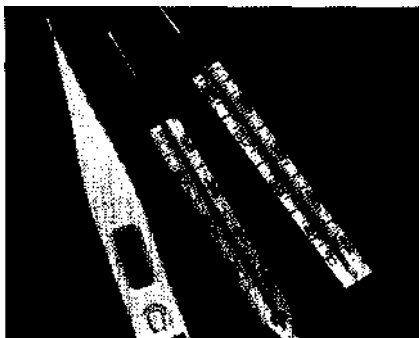
Vor- und Nachteile der  
Kalendermethode 43

Temperaturmethode 46

Wie wird's gemacht? 46

Vor- und Nachteile der  
Temperaturmethode 51

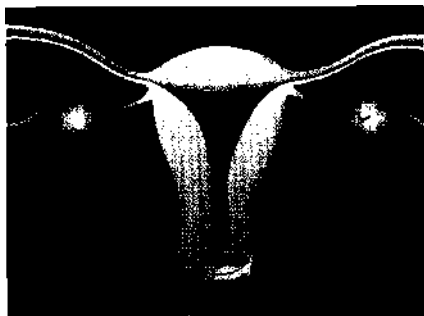
Schleimbeobachtung 54



Wie wird's gemacht?	56
Vor- und Nachteile der Schleimbeobachtung	62
Symptothermale Methode: Die »gefährliche« Zeit erkennen	65
Wie wird's gemacht?	65
Muttermundkontrolle dient nur zur Sicherheit	66
Wie wird's gemacht?	68



*Informationen zu Verhütungsmethoden bekommen Sie auch bei Ihrem Arzt.*



**Natürlich Verhüten will gelernt sein** 73

Vor- und Nachteile der symptothermalen Methode	74
Wie sicher ist diese neue Form der natürlichen Familienplanung?	76
Meßfühler und Minicomputer	77
Die Eisprungphase wird angezeigt	79
Was es sonst noch an natürlichen Methoden gibt	82

**Verhüten in besonderen Lebenslagen** 88

Natürliche Familienplanung - modern und sicher	93
--	----

Wichtige Begriffe	94
Über dieses Buch	95
Register	96

*Natürliche Familienplanung heißt, selbst zu bestimmen, wann man Kinder bekommen will.*

