

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Einleitung und was frau vorweg wissen sollte</b> .....	<b>11</b>
Pille ja oder nein – Oder: Was ist eigentlich »natürlich«? .....	14
Sicherheit von Verhütungsmitteln:	
Was sagt der Pearl-Index wirklich aus? .....	17
Eine ausführliche und individuelle Verhütungsberatung, wo bekomme ich die? .....	21
Danksagungen werden gerne überlesen, können aber informativ sein .....	25
<b>2 Frauenkörper – Geniestreich der Natur</b> .....	<b>29</b>
Die Gebärmutter (Uterus) .....	29
Der Gebärmutterhals (Zervix) .....	32
Die Eileiter (Tuben) .....	33
Die Eierstöcke (Ovarien) .....	35
Die Scheide (Vagina) .....	36
Die Blüte (Vulva) .....	38
Von Zyklen und Hormonen .....	42
<b>3 Spirale 2.0 – verblüffend anders</b> .....	<b>53</b>
Geschichte der Intrauterin pessare .....	53
»Size matters« – es kommt doch auf die Größe an .....	61
Modelle der Kupferspirale .....	65
Beratung und Voruntersuchungen .....	68
Geht nicht, gibt's (fast) nicht .....	72
Materialkunde – von Metallen und Nylonstrümpfen .....	76
Thema Schmerzen: No pain, no gain? .....	82
Hand aufs Herz: Wollen Sie das wirklich? .....	86
Noch mal Hand aufs Herz: Wollen Sie das wirklich jetzt? .....	88
Wann wird eine Spirale eingelegt? .....	89
Wie schnell wirkt ein Kupfer-IUP? .....	90

Und wie wird so ein Ding eingesetzt? .....	90
Nach einer IUP-Einlage .....	91
Nachsorgeuntersuchung .....	96
Wie sicher ist die Verhütung mit IUP? .....	97
Wie häufig fallen Spiralen spontan raus? .....	100
Wechsel von anderen Verhütungsmitteln auf ein IUP .....	102
Mythen versus Fakten .....	103
Und was kostet der Spaß? .....	108
<b>4 Barrieremethoden: Diaphragma &amp; Co. ....</b>	<b>111</b>
Doc Dodo's persönliche Erfahrungen .....	117
Barrieremethode für den Mann: das Kondom .....	118
Barrieremethoden für die Frau: ein Überblick .....	121
Individuell: Barrieremethoden in verschiedenen Größen .....	127
One for all: Barrieremethoden in Einheitsgröße .....	140
Kurz und gut: Barrieremethoden im Vergleich .....	144
Hege und Pflege .....	146
<b>5 Chemische Verhütungsmittel: Spermizide &amp; Spermiostatika ..</b>	<b>148</b>
Spermizide: Vom Waschmittel zur Verhütungsmethode .....	149
Spermiostatika: Saurer Kleister .....	151
Kurz und gut: Chemische Verhütungsmittel im Vergleich .....	153
Kleine Geschichte der Spermizide .....	155
Spermizide mit mikrobizider Potenz – Zukunftsmusik mit Fanfaren? .....	156
<b>6 Von fruchtbaren Tagen und natürlichen Rhythmen .....</b>	<b>158</b>
NFP – natürliche Familienplanung .....	162
Verhütungscomputer: Thermometer war gestern, Technik ist heute? .....	169
Den Zervixschleim beobachten .....	174
Kalendermethode: »The nine month rhythm blues« .....	175
Sicherheit und Kosten .....	178
NFP/Sensiplan aus der Sicht der Naturheilkunde .....	181

<b>7 Sterilisation – endgültige Ruhe im Verhütungsfall</b> .....	<b>182</b>
Vasektomie – Samenleiter verschließen .....	182
Eileiterverschluss per Bauchspiegelung .....	186
Sterilisation bei und nach einer Geburt .....	190
Sterilisation bei anderen operativen Eingriffen .....	191
Kinderwunsch nach Sterilisation .....	193
Transzervikale Sterilisation: Der Bauch bleibt zu .....	194
Wo bleiben die Eizellen? .....	198
Eileiterverschluss aus naturheilkundlicher Sicht .....	198
Und was kostet mich das? .....	200
<b>8 Coitus interruptus</b> .....	<b>202</b>
<b>9 Die andere Hälfte des Himmels</b> .....	<b>205</b>
Kosmobiologische Empfängnisplanung .....	207
Lunazeption .....	209
Luna-Yoga .....	210
Mentale und energetische Verhütung .....	211
Weise Frauen – Kräuterwissen .....	212
Ein Wort zum Schluss .....	213
<b>10 Plan B, Plan C ... Oder: Was tun, wenn die Verhütung versagt?</b> .....	<b>214</b>
Plan B – direkte Nachverhütung .....	215
Plan C – Abtreibung instrumentell und medikamentös .....	226
Adoption – Heldinnen wider Willen .....	230
Böse Falle Schwangerschaftstest .....	232
<b>11 Verhütung in besonderen Lebensphasen</b> .....	<b>233</b>
Nach der Geburt und in der Stillzeit .....	233
Nach einer Abtreibung oder Fehlgeburt .....	237
Verhütung in den Wechseljahren .....	240
Diskrete Verhütung in komplizierten Lebenssituationen .....	243

<b>12 Pille ade – was tun, wenn der Zyklus nicht gleich rund läuft?</b>	<b>246</b>
Erste Grundregel der Ernährungsmedizin: GIGO! .....	248
Prämenstruelle Störungen .....	252
Pickel & C .....	253
Endokrine Disruptoren .....	254
Hilfe aus der Natur: Heilpflanzen .....	256
<b>13 Nachwort: Ende gut, alles gut?</b>	<b>264</b>
Wo kommst du her, wo gehst du hin? .....	264
Meine Wünsche am Ende des Buches .....	269
Zur Autorin .....	269
<b>Anhang</b>	<b>270</b>
Literaturempfehlungen & Links .....	270
Glossar .....	273
Register .....	277