

Familienplanung

Hilft das richtige Timing beim Sex, um schwanger zu werden?

Aufgrund der begrenzten Lebensdauer von Spermien und Eizellen gibt es in jedem Monatszyklus der Frau ein enges Zeitfenster für eine erfolgreiche Empfängnis. Entscheidend ist dabei der Zeitpunkt des Eisprungs. Dieser lässt sich mit Urin-Ovulationstests, dem Führen eines Zyklus-Kalenders und der Beobachtung der Körpertemperatur sowie der Konsistenz des Gebärmutterhalsschleims vorhersagen.

In einem Cochrane-Review wurde der Nutzen eines mit solchen Methoden zeitlich geplanten Geschlechtsverkehrs in Bezug auf die Schwangerschaftsrate evaluiert. Die Experten schlossen sieben

randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 2464 Frauen, die schwanger werden wollten, in ihre Untersuchung ein.

Auf den Eisprung abgestimmter Sex unter Verwendung eines Urin-Ovulationstests (vier Studien) erhöhte die Chancen auf eine Schwangerschaft und eine Lebendgeburt auf 20 bis 28 Prozent. Bei Paaren, die es einfach so versuchten, lag die Wahrscheinlichkeit bei 18 Prozent. Das Ergebnis des Cochrane-Reviews basiert auf Daten von Frauen unter 40 Jahren, die seit weniger als 12 Monaten versuchten, schwanger zu werden. Die Resultate lassen sich also nicht ohne Weiteres auf

Paare in einem anderen Alter oder auf andere Bedingungen übertragen.

Zu den Einschränkungen der Studien zum Urin-Ovulationstest zählen deren meist geringe Grösse und die Tatsache, dass manche von den Testherstellern finanziert wurden. Ob andere Methoden der Eisprungvorhersage wie die Temperaturmethode ebenfalls die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöhen, liess sich auf der Basis der spärlichen und durchwegs als gering oder sehr gering vertrauenswürdig eingestuften Evidenz nicht beantworten.

Cochrane Deutschland/PS ▲

Medienmitteilung von Cochrane Deutschland vom 16. September 2023.