

SUNDHED 28. OKTOBER 2024

Slut med hormonprævention? Her er den naturlige metode, alle kvinder bør lære, siger forsker

Hvis du er motiveret og sætter dig grundigt ind i metoden, kan denne naturlige form for prævention være lige så effektiv mod uønsket graviditet som p-piller - og helt uden bivirkninger, fortæller overlæge og forsker Petra Frank-Herrmann.

Af: **Signe Larsen**



Foto: Unsplash

Listen over mulige bivirkninger ved brug af hormonprævention er lang.

Det er naturligvis langt fra alle kvinder, der oplever problemer ved brug af hormonprævention. For mange er det et godt valg.

Men hvad skal du gøre, hvis du er seksuelt aktiv, ikke udelukkende ønsker at bruge kondom og ville foretrække et hormonfrit alternativ?

Petra Frank-Hermann, overlæge i gynækologisk endokrinologi og fertilitetsforstyrrelser ved Universitetshospitalet Heidelberg i Tyskland, har svaret.

Og hun mener, at alle kvinder bør kende til metoden og øve sig i at bruge den - uanset om de vil bruge den som prævention eller ej.

Men metoden er ikke for alle, understreger den danske gynækolog Christine Felding, speciallæge i gynækologi og obstetrik.

Den naturlige præventionsform er en såkaldt symptom-termo metode, hvor du kombinerer en daglig temperaturmåling, målt hver morgen inden du står ud af sengen, med en daglig observation af dit livmoderhalsslim på toiletpapiret eller ved at undersøge det mellem fingrene.

Ved hjælp af den dobbeltkontrol kan du fastslå starten og slutningen af den fertile fase i din cyklus, fordi både temperatur og udflåd ændrer sig i løbet af din cyklus. Dermed kan du finde ud af, hvornår det er nødvendigt at beskytte dig med kondom - og hvornår det ikke er.

Hvis du derimod ønsker at blive gravid, kan du ligeledes bruge metoden til at fastlægge *hvornår* du bør have ubeskyttet sex, så der er størst sandsynlighed for, at det lykkes.

Hormonpræventionens bivirkninger

Depression, kvalme, hovedpine, blodpropper, akne, vægtøgning, underlivssmerter, migræne, nedsat sexlyst, cyster på æggestokkene og blødningsforstyrrelser.

Det er nogle af eksemplerne, der står skrevet på indlægssedlerne, hvis du vælger [p-piller](#) eller [hormonspiral](#) som beskyttelse mod uønsket graviditet.

Senest har et nyt dansk studie desuden indikeret, at hormonspiral øger risikoen for brystkræft, som det også er tilfældet for p-piller.

Et studie fra 2007, som Petra Frank-Hermann er medforfatter til, viste, at ved perfekt brug af symptom-termo metoden 'Sensiplan' var graviditetsraten 0,6 pr. 100 kvinder og pr. 13 cyklusser, når de *ikke* havde ubeskyttet sex i den frugtbare fase.

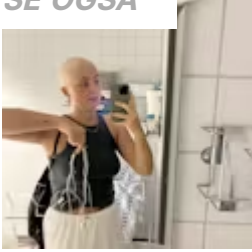
Det svarer til, at metoden, når den følges fuldstændig korrekt, har en effektivitet på 99,4 procent - og er dermed lige så effektiv som p-pillen.

Udover at være en helt bivirkningsfri, effektiv præventionsform, så forklarer Petra Frank-Hermann, at det positive ved metoden er, at du lærer dine cyklussymptomer, kropssymptomer, den fertile periode og fertilitet at kende.

Men hun understreger først og fremmest, at metodens effektivitet afgøres af kvindens motivation til at sætte sig grundigt ind i reglerne.

- Der er mange faktorer, der påvirker en kvindes præventionsvalg. Som læge og gynækolog anbefaler jeg altid først metoder uden bivirkninger. Men hvis en kvinde siger, at hun ikke er interesseret, motiveret eller ikke har tid, så vil jeg ikke anbefale denne, forklarer hun.

For det er en mere krævende form for prævention end blot at skulle sluge en pille dagligt. Der er en vis læringsperiode, hvor du enten ved hjælp af litteratur eller en kvalificeret underviser sætter sig grundigt ind i reglerne først.

SE OGSÅ**SUNDHED**

“Jeg er på vej hjem til dig nu”, sagde vagtlægen i telefonen. Ingen havde regnet med, at noget så alvorligt var galt

- Men når du har lært metoden at kende, er det meget let at anvende. Jeg synes, at alle kvinder bør kende denne metode, og alle kvinder bør øve det, ikke nødvendigvis for prævention, men for kompetenceaspektet, fortæller Petra Frank-Hermann.

Netop det krævende aspekt ved metoden bekymrer gynækolog Christine Felding, der er speciallæge i gynækologi og obstetrik.

- For teenagepiger kan alene det at huske at tage en p-pille hver dag være et problem, så i min opfattelse er det helt urealistisk, at de skulle kunne måle deres temperatur på samme tidspunkt hver dag og undersøge deres sekret også, forklarer hun.

Christine Felding mener, at metoden er for usikker til at hun ville anbefale den til unge piger og kvinder, men at det kunne være en mulighed for motiverede voksne kvinder, der selv efterspørger prævention uden hormoner.

- Det er ikke en metode for alle, vil jeg mene, men for nogen. Måske det kan være relevant for kvinder over 30, som har styr på deres liv, er i fast parforhold og som for eksempel ikke overnatter hos veninder og glemmer, hvad de skal gøre, slår hun fast.

I Tyskland har de nu officielle medicinske retningslinjer for ikke-hormonelle præventionsmidler, fortæller Petra Frank-Herrmann.

Netop den symptom-termo metode, hun har forsket i, anbefales af sektionen for Naturlig Fertilitet i Det Tyske Selskab for Gynækologisk Endokrinologi, og det er muligt at lære metoden ved hjælp af certificerede undervisere.

I Danmark er det i dag ikke sådan, at man har mulighed for at gå ned til sin lokale sundhedsplejerske og få vejledning om metoden.

Men sådan ville Ida Axholm, som er cyklusformidler og molekylær- og medicinalbiolog, ønske, det var.

Hun sælger kursusforløb, der lærer kvinder om den naturlige præventionsmetode. I 2020 begyndte hun at undervise i symptom-termo metoden, efter hun selv i tre år havde brugt den og mærkede en stigende interesse for det hormonfrie alternativ.

- Det er udbredt i mange andre lande, men jeg anede først ikke, at metoden fandtes. Jeg havde selv været på udkig efter hormonfri prævention i mange år, så det blev vigtigt for mig at udbrede den viden, forklarer Ida Axholm og fortsætter:

- Jeg var bare så rasende over, at det var en metode, jeg følte lægerne havde fravalgt overheadet at præsentere os for.

Hun understreger, ligesom både Petra Frank-Hermann og Christine Felding, at præventionsformen kræver, at man er omhyggelig og har en livsstil, der passer til, at man skal gøre noget på samme tidspunkt hver dag.

SE OGSÅ



KARRIERE OG PENGE

Hun havde 40.000 kroner på sin opsparing. Da hun tjekkede et år senere, stod der 86.000 kroner

- Sikkerheden afhænger af, hvor godt du har lært metoden at kende, og om du bliver ved med at tracke dine fertilitetstegn hver dag og overholder reglerne uden at tage nogle chancer.

Hun forklarer, at hun oplever skepsis fra danske læger, blandt andet fordi der ikke er meget forskning endnu at forholde sig til, og fordi det er en metode, hvor der er stor risiko for menneskelige fejl.

- Jeg tror også, det handler om, at der ikke er noget sted at sende folk hen, hvor man kan få undervisning. Man vil aldrig som læge kunne sige, "læs bare de her 700 sider og sæt dig selv ind i metoden." Og det er jo ikke noget, lægerne har ressourcer til at sidde og forklare i en konsultation på 10-15 minutter, siger Ida Axholm.

Selv har hun siden 2017 benyttet metoden og er ikke blevet uønsket gravid. Hun har derimod på et tidspunkt "vendt metoden om" og blev gravid, da hun ønskede det.

- Jeg ville ønske, at det her med at tracke sine fertilitetstegn blev folkeskoleundervisning. Ikke med formålet at blive brugt som prævention nødvendigvis, men som oplysning. Der er så meget om vores egen krop, vi er underuddannede i. Fx hvordan vores udflåd kan se ud, når vi har ægløsning.

- Der er helt vildt meget *empowerment* i at kende sin krop på den her måde. Og det kan for mange være helt vildt rart at have den mulighed en gang imellem at kunne have sex uden kondom, siger hun.

Er man interesseret i selv at sætte sig ind i metoden, anbefaler Petra Frank-Herrmann, at man finder en underviser. Derudover kan du læse bogen "Natural and Safe, The Handbook", der gennemgår reglerne for temperaturmålingerne og livmoderhalsslím-observationerne.

Vil du lytte til Femina update?



Femina update | 83 episoder

Hver uge dykker podcasten femina update ned i en af de største historier fra vores verden og folder den ud for dig. Vi fortæller om de vigtigste agendaer, opsigtsvækkende fænomener og mest fascinerende personer set..

HØR PODCAST NU

LÆS MERE OM: [HORMON](#) | [HORMONSPIRAL](#) | [P-PILLER](#) | [PRÆVENTIONSMIDLER](#)

Læs også

FØLG OS

Udgiver: **Aller Media**

Ansv. mediechef: **Emil Norsker**

Mail: redaktionen@femina.dk

KONTAKT ADMINISTRER SAMTYKKE

PRIVATLIV OPHAVSRET