

Berechnung von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen nach Knaus-Ogino

Dabei kann der Zeitpunkt des Eisprungs nur vermutet werden, weshalb die Sicherheit deutlich geringer ist als bei den anderen Methoden mit periodischer Abstinenz.

Erfassen der Basaltemperatur

Hier wird der Zeitpunkt des Eisprungs von der Frau direkt erfasst. Wenn es nur in der Zeit nach dem dritten Tag nach Erhöhung der Temperatur bis zum Beginn der Regelblutung zu sexuellem Verkehr kommt, wird ein hoher Grad an Sicherheit erreicht.

Sympto-thermale Methode nach Roetzer und Billings

Darunter versteht man die Empfängnisverhütung mittels Kombination von Selbstbeobachtungen. Nebst dem Messen der Basaltemperatur werden Veränderungen des Schleimes vom Gebärmutterhals berücksichtigt.