

Cochrane Review: Gutes Timing beim Sex hilft, schwanger zu werden

„Auf die Plätze, fertig, los!“ - Besonders romantisch ist auf den Eisprung abgestimmter Sex nicht. Um schnell schwanger zu werden ist er einem aktuellen Cochrane Review zufolge aber vermutlich tatsächlich effektiv, wenn man für die Vorhersage des Eisprungs einen Urintest verwendet.

Aufgrund der begrenzten Lebensdauer von Spermien und Eizellen gibt es in jeden Monatszyklus der Frau ein enges Zeitfenster für eine erfolgreiche Empfängnis. Entscheidend ist dabei der Zeitpunkt des Eisprungs, bei dem die Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter freigesetzt wird, wo sie innerhalb eines Tages von einem Spermium befruchtet werden kann. Weil Spermien auch einige Tage im Schleim des Gebärmutterhalses ausharren können, muss Sex, der zu einer Schwangerschaft führen soll, also wenige Tage vor bis wenige Stunden nach dem Eisprung stattfinden.

Der Zeitpunkt des weiblichen Eisprungs lässt sich mit verschiedenen Methoden vorhersagen. Eine davon sind Urin-Ovulationstests, also Teststäbchen, die typische Veränderungen der in den Urin abgegebenen Hormone anzeigen. Andere Methoden sind das Führen eines Zyklus-Kalenders und die Beobachtung der Körpertemperatur oder der Konsistenz des Gebärmutterhals-Schleims.

Ziel des Cochrane Reviews war es, den Nutzen eines mit solchen Methoden zeitlich geplanten Geschlechtsverkehrs in Bezug auf Schwangerschaftsrate zu bewerten. Der Review umfasst sieben randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 2 464 Frauen oder Paaren, die schwanger werden wollten.

Die Auswertung der Studien ergibt, dass auf den Eisprung abgestimmter Sex unter Verwendung eines Urin-Ovulationstests die Chancen auf eine Schwangerschaft und eine Lebendgeburt auf 20 % bis 28 % erhöht, verglichen mit 18 % bei Paaren, dies „einfach so“ versuchen. Dieses Ergebnis basiert auf Daten von Frauen unter 40 Jahren, die seit weniger als 12 Monaten versuchen, schwanger zu werden. Es lässt sich also nicht ohne weiteres auf Paare übertragen, die schon länger als ein Jahr versuchen, Nachwuchs zu zeugen und damit unter die gängige Definition einer eingeschränkten Fruchtbarkeit fallen.

„Viele Paare haben Schwierigkeiten, schwanger zu werden und machen sich Sorgen über ihre Fruchtbarkeit“, sagt Tatjana Gibbons, Doktorandin am Nuffield Department of Women's & Reproductive Health in Oxford und Hauptautorin der Studie. „Die Erkenntnis, dass ein simpler, leicht zugänglicher Urintest vermutlich die Chancen auf eine erfolgreiche Empfängnis erhöhen kann, ist sehr erfreulich. Solche Tests geben Paaren mehr Kontrolle über ihre Fruchtbarkeit und könnten Ihnen Untersuchungen und Behandlungen wegen Unfruchtbarkeit ersparen.“

Die Evidenz für den Effekt von Urin-Ovulationstests stammt aus vier der ausgewerteten Studien und wurde von den Autor*innen im vierstufigen Bewertungssystem von GRADE als „moderat vertrauenswürdig“ eingestuft. Das bedeutet, dass zukünftige Studien die Einschätzung des Effekts durchaus noch verändern könnten. Zu den Einschränkungen der vorliegenden Studien zählt deren meist geringe Größe und die Tatsache, dass sie oft von Test-Herstellern finanziert waren.

Ob andere Methoden der Eisprung-Vorhersage wie die Temperaturmethode wirklich die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöhen, ließ sich auf Basis der spärlichen und durchwegs als gering oder sehr gering vertrauenswürdig eingestuften Evidenz nicht beantworten.

Originalpublikation:

Gibbons T, Reavey J, Georgiou EX, Becker CM. Timed intercourse for couples trying to conceive. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 9. Art. No.: CD011345. DOI: 10.1002/14651858.CD011345.pub3