

DER NFP STARTER GUIDE

Team Kinderwunsch oder

Team Verhütung? Mit NFP entscheidest du.



NFP STARTER GUIDE



Moin, ich bin Katharina

Expertin für Zyklusgesundheit und NFP und deine Begleitung beim Wechsel zur NFP-Methode – egal ob bei Kinderwunsch oder zur hormonfreien Verhütung.

Ich selbst habe mit NFP vor 5 Jahren und nach dem Absetzen der Pille begonnen – zunächst zur Zyklusbeobachtung und seit meinem ersten Eisprung post-pill zur sicheren, natürlichen Verhütung.

Ich kenne deswegen auch die Fragen und Unsicherheiten, die im Zusammenhang mit dem Start mit NFP aufkommen. Welches Thermometer soll ich kaufen? Wie kann ich mir das richtige Wissen aneignen? Wen kann ich bei Fragen kontaktieren?

Ziel dieses Guides ist es dir bei deinem Start mit der Methode zu helfen und die Fragen zu beantworten.

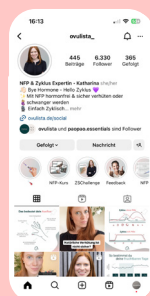
Mit NFP werden die fruchtbaren und nicht fruchtbaren Tage im Zyklus bestimmt. Dieses Wissen kannst du entweder zur sicheren, natürlichen Verhütung oder bei Kinderwunsch nutzen. Darüber hinaus liefern deine Zyklusaufzeichnungen dir wichtige Hinweise zu deiner Hormon- und Zyklus-

gesundheit. In diesem Guide findest du zunächst jeweils Infos für die Nutzung von NFP zur Verhütung und für die Anwendung von NFP bei Kinderwunsch.

Im Anschluss erfährst du die vier Schritte auf dem Weg zur korrekten Anwendung von NFP.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zur Anwendung von NFP zu begleiten (:

Deine Katharina



Werde Teil der Ovulista Community

Du willst noch mehr Wissen zu Zyklusgesundheit und NFP? Dann werde Teil der Instagram Community und freue dich auf weitere Infos. Du musst dafür nur meinen Account [@ovulista_](https://www.instagram.com/ovulista_) abonnieren - Ich freue mich auf dich!

INHALTSÜBERSICHT

Team Verhütung

- Wie funktioniert NFP zur Verhütung?
- Wie sicher ist die Verhütung mit NFP?
- Ist NFP für mich zur Verhütung geeignet?

Team Kinderwunsch

- Warum NFP bei Kinderwunsch?

Starte mit NFP

Wie kann ich mit NFP anfangen und die Methode korrekt anwenden?

- Schritt 1: Lerne die Grundlagen der Methode
- Schritt 2: Besorge dir ein passendes Basalthermometer
- Schritt 3: Besorge dir ein Zyklusblatt
- Schritt 4: Starte mit der Anwendung von NFP

Wie funktioniert NFP zur Verhütung?

Es gibt nur ca. 6 Tage im Zyklus an denen bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft entstehen kann. Die sechs Tage setzen sich aus der maximalen Überlebensfähigkeit von Spermien (5 Tage) und der maximalen Befruchtungsfähigkeit der Eizelle nach dem Eisprung (ca. 1 Tag) zusammen. Der Zyklus lässt sich also in eine nicht fruchtbare Phase am Zyklusanfang, eine fruchtbare Phase um den Eisprung herum und eine nicht fruchtbare Phase nach dem Eisprung einteilen.



Bestimme mit NFP die Tage im Zyklus, an denen Verhütung notwendig ist. Verzichte an diesen fruchtbaren Tagen auf Geschlechtsverkehr oder nutze Barrieremethoden wie z.B. Kondome. An allen anderen Tagen z.B. nach dem Eisprung, kannst du sicher ungeschützten Geschlechtsverkehr haben, ohne schwanger zu werden.

Die symptothermale Methode (NFP) ist die sicherste Methode der natürlichen Verhütung und ermittelt die fruchtbaren Tage durch die Auswertung von Zervixschleim (oder Muttermund) und Basaltemperatur. Die Sicherheit der symptothermalen Methode ist seit über 30 Jahren wissenschaftlich bewiesen.

Die Methode ist mit einem Pearl-Index von 0,4 richtig angewandt genauso sicher wie die Pille (Pearl-Index: 0,3-0,5), dabei aber komplett hormonfrei und ohne Nebenwirkungen. Für die maximale Sicherheit solltest du die Methode richtig lernen und nicht ausschließlich auf Apps oder Zykluscomputer vertrauen.

Du möchtest mehr Infos zur Verhütung mit NFP?

[Melde dich für das nächste 0€ Info-Webinar zur hormonfreien Verhütung mit NFP an.](#)



Erfahre hier ...

- Wie du mit NFP zukünftig hormonfrei und ohne Nebenwirkungen verhütetest
- Warum NFP zur Verhütung so sicher ist
- Für wen NFP geeignet ist
- Wie du mit NFP startest

Wie sicher ist NFP zur Verhütung?

Die Anwendungssicherheit gibt an, wie viele von 100 Frauen bei tatsächlicher Nutzung einer Methode innerhalb eines Jahres schwanger geworden sind. Hier sind Einnahmefehler oder Anwendungsfehler inklusive. In der Anwendungssicherheit zeigt sich, dass NFP sicherer ist als die Pille:

- **Pille: 9 von 100 Frauen sind unbeabsichtigt schwanger geworden**
- **NFP: 1,8 von 100 Frauen sind unbeabsichtigt schwanger geworden**

Quelle: pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V. Bundesverband (2021). Pearl Index. abgerufen auf profamilia.de (Oktober 2021)

Hierbei musst du allerdings wissen, dass diese hohe Anwendungssicherheit nur bestätigt ist, wenn du die Methode mit einer NFP-Beraterin gelernt hast.

Antworten auf weitere häufige Fragen zu NFP findest du auf der [Website](#).



[ZUR FAQ-SEITE](#)

Ist NFP für mich zur Verhütung geeignet?

Auf den nächsten Seiten findest du weitere Informationen zu den fünf Punkten der Checkliste.



- ☐ Du hast Interesse daran deinen Zyklus besser kennenzulernen.



- ☐ Du bist bereit in das korrekte Erlernen der Methode zu investieren.



- ☐ Du kannst dir vorstellen möglichst täglich deine Basaltemperatur zu messen und deinen Zervixschleim oder deinen Muttermund zu beobachten.



- ☐ Du bist bereit Verantwortung und Kontrolle für deine eigene Fruchtbarkeit zu übernehmen.



- ☐ Du bist bereit während der fruchtbaren Zeit auf penetrativen Geschlechtsverkehr zu verzichten oder mit Barrieremethoden zu verhüten.



NFP STARTER GUIDE

Punkt 1: Du hast ein Interesse daran deinen Zyklus besser kennenzulernen.

Um NFP korrekt und vor allem sicher zur Verhütung anzuwenden, ist es wichtig, dass du die Grundlagen verstehst. Mit NFP lernst du also nicht nur eine sichere Verhütungsmethode kennen sondern auch gleichzeitig deinen eigenen Körper.

Punkt 2: Du bist bereit in das korrekte Erlernen der Methode zu investieren.

Damit ist nicht unbedingt Geld gemeint sondern etwas Zeit. Die hohe Sicherheit der Methode ist nur dann sichergestellt, wenn du sie korrekt anwendest. Ich empfehle deswegen die Methode mit Buch und Beratung oder im Rahmen eines Onlineprogramms wie zum Beispiel „[Natürlich Sicher](#)“ zu erlernen!

Zum Zeitfaktor: plane ungefähr 2-3 Lernzyklen ein, bis du gelernt hast deine Körperzeichen korrekt einzuordnen. Du kannst ab dem ersten Zyklus mit der Methode verhüten, solltest dich dann aber die ersten Zyklen von einer Beraterin begleiten lassen.

Punkt 3: Du kannst dir vorstellen möglichst täglich deine Basaltemperatur zu messen und deinen Zervixschleim oder deinen Muttermund zu beobachten.

Die Betonung liegt auf „möglichst“ – das Gute bei NFP ist, wenn du mal einen oder zwei Tage vergisst z.B. deine Temperatur zu messen, dann passiert nicht viel. Anders als bei der Pille bedeutet es nicht, dass du dann schwanger werden kannst! Es kann aber sein, dass du eventuell länger Fruchtbarkeit annehmen und zusätzlich verhüten oder auf Geschlechtsverkehr verzichten musst.

Wenn du die Methode lernst, empfehle ich dir wirklich täglich deine Körperzeichen zu beobachten. Wenn du irgendwann Profi bist, dann reicht es, wenn du mit Ende deiner Menstruation mit der Beobachtung startest und das bis zum Ende der fruchtbaren Phase durchziehst. Mit Bestätigung des Eisprungs könntest du dann sogar wieder bis zu deiner nächsten Menstruation mit der Beobachtung aufhören.

Punkt 4: Du bist bereit Verantwortung und Kontrolle für deine eigene Fruchtbarkeit zu übernehmen.

Mit NFP bekommst du die Informationen wann du nicht fruchtbar bist und wann du potentiell fruchtbar bist. Wie ihr mit den Informationen in eurer Partnerschaft umgeht, ist euch überlassen.

Punkt 5: Du bist bereit während der fruchtbaren Zeit auf penetrativen Geschlechtsverkehr zu verzichten oder mit Barrieremethoden zu verhüten.

Solange ihr in der potentiell fruchtbaren Zeit keinen ungeschützten genitalen Kontakt habt, seid ihr sicher. Ihr könnt während der fruchtbaren Tage also auf penetrativen Geschlechtsverkehr verzichten oder z.B. Kondome nutzen.

Auswertung

Volle 5 Punkte

Wenn du die 5 Punkte der Checkliste mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist NFP definitiv für dich zur Verhütung geeignet!

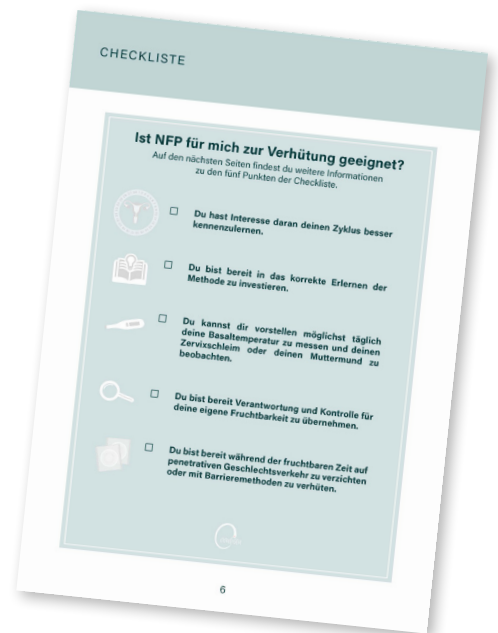
3-4 Punkte

Wenn du dir bei 1-2 dieser Punkte noch nicht sicher bist, dann empfehle ich die Methode zu lernen und erstmal zur Zyklusbeobachtung anzuwenden. So habe ich damals auch gestartet und ich verstehe die Skepsis und die Unsicherheit total! Selbst wenn du nach dem Ausprobieren entscheidest, dass du die Methode nicht zur Verhütung nutzen willst, dann verspreche ich dir, wirst du trotzdem viel über dich und deinen Zyklus gelernt haben und es nicht bereuen NFP mal ausprobiert zu haben!

Weniger als 3 Punkte

Wenn du weniger als 3 Punkte mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist NFP für dich vermutlich nicht zur Verhütung geeignet. Da die Methode mehr als nur eine sichere Verhütungsmethode ist und dir ermöglicht deinen Zyklus besser zu verstehen und deine Zyklusgesundheit zu bestimmen, ist es trotzdem empfehlenswert die Methode zu erlernen. Eventuell merkst du dann ja doch, dass es für dich auch eine Option zur Verhütung ist.

Hinweis: du kannst die Methode nur anwenden, wenn du einen natürlichen Zyklus hast. Verhütest du hormonell, kannst du NFP nicht zur Zyklusbeobachtung nutzen.

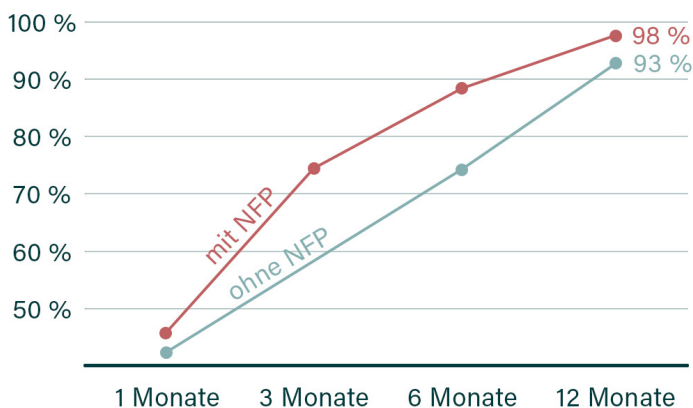


Warum NFP bei Kinderwunsch?

Es gibt nur ca. 6 Tage im Zyklus an denen bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft entstehen kann. Mit der symptothermalen Methode kannst du diese Tage durch die Beobachtung von Körperzeichen auch bei unregelmäßigem Zyklus ermitteln. Außerdem kannst du mit NFP feststellen, ob du einen Eisprung hast und ob ausreichend Progesteron produziert wird, um eine Schwangerschaft zu erhalten.

Mit der symptothermale Methode (NFP) bestimmst du deine hochfruchtbare Zeit und deine Zyklusgesundheit durch die Beobachtung von Zervixschleim / Muttermund und Basaltemperatur. Vor dem Eisprung dominiert das Hormon Östrogen. Dieses lässt den Zervixschleim feuchter, glasiger und häufig auch mehr sichtbar werden. Progesteron wird nach dem Eisprung produziert und lässt die Basaltemperatur um 0,2-0,5 Grad steigen, dieser Anstieg ist die Bestätigung, dass ein Eisprung stattgefunden hat und die fruchtbare Zeit vorüber ist.

Studien zeigen, dass NFP Anwenderinnen tendenziell schneller schwanger werden:



Quelle: Gnoth 1996 und Evers 2002 in "Handbuch für NFP Berater und NFP Beraterinnen Medizinischer Teil" der Arbeitsgruppe NFP.

Du möchtest mehr Infos zu NFP bei Kinderwunsch?

[Melde dich hier für das nächste 0€ Info-Webinar zu NFP bei Kinderwunsch an.](#)



Erfahre hier ...

- Was NFP ist und wie es funktioniert
- Wie NFP dir als Methode bei Kinderwunsch hilft
- Für wen NFP geeignet ist
- Wie du mit NFP startest

Wie kann ich mit NFP anfangen und die Methode korrekt anwenden?

Ich empfehle die folgenden vier Schritte, um dich mit der Methode vertraut zu machen, dir die nötigen Utensilien zu besorgen und die korrekte Anwendung zu lernen. Auf den folgenden Seiten lernst du mehr über diese vier Schritte.

4 Schritte

um mit NFP anzufangen und die Methode korrekt anzuwenden.

- 1 Lerne die Grundlagen der Methode**
- 2 Besorge dir ein passendes Basalthermometer**
- 3 Besorge dir ein passendes Zyklusblatt**
- 4 Wende die Methode an**

1 Lerne die Grundlagen der Methode

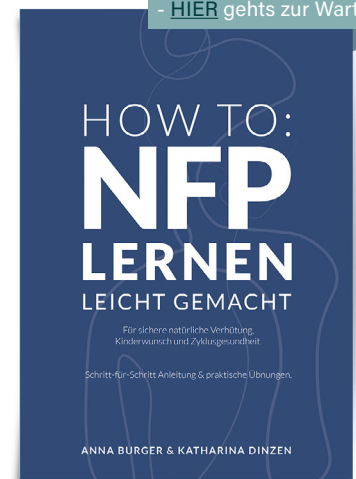
Bei diesem ersten Schritt lernst du die Grundlagen über den weiblichen Zyklus und Fruchtbarkeit. Du lernst wie du deinen Zervixschleim bzw. Muttermund beobachtest und einordnest und wie du die Basaltemperatur misst. Du lernst die Regeln, wie du deine Beobachtungen korrekt auswertest.

Du hast die folgenden drei Optionen die Grundlagen der Methode zu erlernen:

Option 1: Selbststudium mit Buch

Du erlernst die Methode selbstständig mit Hilfe des Buches „How to: NFP lernen leicht gemacht.“ Dieses Buch enthält die wichtigsten Grundlagen und Regeln der Methode sowie die Möglichkeit anhand von Beispielzyklen zu üben.

Verfügbar ab Sommer 2023
- [HIER](#) gehts zur Warteliste



Option 2: NFP-Onlinekurs

Du erlernst die Methode in einem NFP-Onlinekurs. Der digitale Kurs besteht aus aufgenommenen Videomodule zum Selbstlernen, regelmäßigen Online-Gruppenberatungen und einer Supportgruppe, mit der Möglichkeit Fragen an Expertinnen zu stellen.

Du möchtest NFP zur Verhütung lernen?

„Natürlich Sicher“ ist mein 12-Wochen NFP-Onlinekurs Programm zur Verhütung. Mehr Infos dazu findest du [hier](#).



Du möchtest mit NFP schneller schwanger werden?

„Schneller Schwanger“ ist mein NFP-Onlinekurs Programm, für alle mit Kinderwunsch. Mehr Infos dazu findest du [hier](#).



Option 3: persönlicher Einführungskurs

Du erlernst die Methode in einem persönlichen Einführungskurs vor Ort in einer Kleingruppe mit einer Expertin. Ich plane zur Zeit keinen weiteren solcher Kurse aber du kannst dich gerne auf der Website der Arbeitsgruppe NFP über solche Kurse informieren. Mehr Infos dazu [hier](#).

2 Besorge dir ein passendes Basalthermometer

Um die Basaltemperatur zur Bestätigung des Eisprungs zu messen ist ein zuverlässiges und präzises Basalthermometer unerlässlich. Basalthermometer sind speziell für die Messung der Basaltemperatur konzipiert und bieten in der Regel eine höhere Messgenauigkeit als herkömmliche Thermometer. Es gibt viele verschiedene Basalthermometer auf dem Markt, aber nicht alle sind für die Anwendung von NFP geeignet. Bei der Auswahl eines Basalthermometers für NFP ist es wichtig, ein Modell zu wählen, dass die folgenden drei Anforderungen erfüllt:

- das drei Minuten messen kann
- eine hohe Messgenauigkeit von 0,1 Grad Celsius hat
- zwei Nachkommastellen anzeigt

Im Rahmen meiner Kurse und NFP-Beratungen empfehle ich meist die folgenden drei digitalen Thermometer in unterschiedlichen Preiskategorien:

ANZEIGE

Das Einsteiger-Modell



Das Thermometer verfügt über eine einfache Speicherfunktion, bei der der letzte Messwert gespeichert wird. Das Do-motherm rapid piepst bereits nach 10 -30 Sekunden, misst danach jedoch weiter. Das Basalthermometer ist preiswert und daher auch für Frauen mit kleinem Budget eine gute Wahl. Unter folgendem Link kannst du dir das Thermometer kaufen und meine Arbeit unterstützen: [zum Shop](#)

Das Mittelklasse-Modell



Das [Ovy](#) Bluetooth Basalthermometer ist ein fortschrittliches Basalthermometer, das ich besonders schätze, da es genau 3 Minuten misst. Eigentlich ein Vorteil des Thermometers ist die automatische Übertragung der Messwerte an die Ovy App – leider kann ich die App nicht uneingeschränkt empfehlen. Das Thermometer ohne App ist jedoch perfekt für NFP geeignet. Mit dem Code „Ovulista“ erhältst du 5€ Rabatt.

Das Luxusmodell



[trackle](#) ist ein vaginaler Messsensor, der als eine Art Tampon getragen wird und somit eine Messung während des Schlafens ermöglicht. Der größte Vorteil ist, dass du morgens nicht an die Messung denken und nicht erst drei Minuten liegen bleiben musst. Die Werte werden automatisch an eine App übertragen. Der trackle muss alle 2-2,5 Jahre ausgetauscht werden und ist ein Luxusmodell. Mit dem Code „ovulista10“ kannst du 10% auf den trackle sparen.

3 Besorge dir ein passendes Zyklusblatt

Du hast die Wahl zwischen einem analogen Zyklusblatt und einem digitalen Zyklusblatt in einer App.

Wenn du mit NFP verhüten möchtest, dann empfehle ich dir für die Lernphase ein analoges Zyklusblatt. Für die maximale Sicherheit ist es wichtig, dass du der Technik nicht blind vertraust, sondern verstehst was die Technik für dich übernimmt. Nur so hast du wirklich die Kontrolle über deine Fruchtbarkeit!

Nach der Lernphase spricht meiner Meinung nach nichts gegen die Nutzung einer passenden App auch zur Verhütung - solange du auch hier deinen Kopf nicht komplett ausschaltest.

Du kannst dir gerne auf meiner [Website](#) ein Zyklusblatt herunterladen oder einen [NFP-Zyklusblatt Block](#) kaufen.

Folgende Apps kann ich zur technischen Unterstützung empfehlen:

ANZEIGE

<https://www.mynfp.de/>



<https://ovolution.rocks>



Mit dem Code „OVULISTA“ bekommst du beim Kauf eines Jahresabos 2 Monate on top geschenkt. Da der erste Monat sowieso gratis ist, erhältst du also 15 Monate für den Preis von 12 Monaten.

Hinweis: Eine NFP-App ist nur hilfreich, wenn die Eingaben der Anwenderin korrekt sind und sie selbst die Auswertung der App versteht. Es ist deswegen wichtig, dass du Zervixschleim oder Muttermund und Störfaktoren richtig bestimmst und einträgst. Nur so kannst du deine Fruchtbarkeit wirklich in deine eigene Hand nehmen.

4 Wende die Methode an

Nachdem du die Grundlagen der Methode gelernt und dir ein passendes Basalthermometer und ein Zyklusblatt zugelegt hast, kannst du mit der Anwendung von NFP starten.

1. Messe nun täglich morgens nach dem Aufwachen jedoch vor dem Aufstehen für drei Minuten deine Basaltemperatur
2. Beobachte außerdem täglich bei deinen Toilettengängen deinen Zervixschleim oder einmal täglich deinen Muttermund
3. Notiere beide Beobachtungen gemäß der Regeln auf deinem Zyklusblatt oder in deiner NFP-App
4. Werte deine Aufzeichnungen gemäß des Regelwerks aus

Um die symptothermale Methode sicher anzuwenden muss man seinen eigenen Körper erstmal kennenlernen. Da wir häufig nicht von Kind auf lernen zum Beispiel unseren Zervixschleim zu beobachten, kann es ein paar Zyklen dauern, bis du dich damit ausreichend vertraut gemacht hast. Sei also geduldig mit dir!

Die ersten Zyklen solltest du außerdem nutzen, um deine individuellen Störfaktoren der Basaltemperatur herauszufinden.

Störfaktoren werden Einflüsse genannt, die die Basaltemperatur ansteigen lassen, ohne dass ein Eisprung stattgefunden hat. Beispiele dafür sind:

Krankheit,



spätes ins Bett gehen oder,



Alkoholkonsum.



Wir müssen die individuellen Faktoren kennen, um nicht fälschlicherweise von einem stattgefundenen Eisprung auszugehen, wenn der Grund für den Temperaturanstieg ein anderer ist. Es gibt insgesamt eine Liste von ca. 15 möglichen Faktoren, die die Temperatur stören können - nicht alle davon werden deine Temperatur beeinflussen.

Wichtig ist auch, dass du diese Faktoren nicht vermeiden musst, du musst nur wissen wie du in der Auswertung damit umgehst.

Lernst du die Methode gemeinsam mit einer NFP-Beraterin zum Beispiel im Rahmen eines Einführungskurses oder im Rahmen meines [NFP-Onlinekurses](#), dann kannst du nach Rücksprache schon im ersten Zyklus sicher mit NFP verhüten. Du erhältst außerdem Unterstützung beim Herausfinden deiner individuellen Störfaktoren.

NFP STARTER GUIDE

Team Verhütung?

Du möchtest zukünftig sicher, hormonfrei und ohne Nebenwirkungen verhüten?

Dann schreibe dich jetzt kostenlos und unverbindlich auf die Interessentenliste für den NFP-Onlinekurs „Natürlich Sicher“ und erhalte weitere Infos.



[ZUR INTERESSENTENLISTE](#)

Team Kinderwunsch?

Du möchtest entspannter und schneller schwanger werden?

Dann schreibe dich jetzt kostenlos und unverbindlich auf die Interessentenliste für den Kinderwunsch-Onlinekurs „Schneller Schwanger“ und erhalte weitere Infos.



[ZUR INTERESSENTENLISTE](#)



Ich freue mich darauf dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu mehr Zyklusbewusstsein und zum Erreichen deiner Ziele mit NFP zu begleiten.

Freue dich mit NFP auf ein besseres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden. :)

Deine Katharina

