

Ist NFP für mich geeignet?

Die Checkliste

für dich, wenn du natürlich verhüten willst.



Checkliste: natürliche Verhütung

Moin, ich bin Katharina

Ich habe mit NFP vor 5 Jahren und nach dem Absetzen der Pille begonnen- zunächst zur Zyklusbeobachtung und seit über 4 Jahre zur sicheren, natürlichen Verhütung. Weil ich von meinem neuen Körpergefühl und der Methode so begeistert bin, habe ich mich als NFP-Beraterin ausbilden lassen. Seit 2 Jahren unterstütze ich so Frauen auf ihrem Weg zur sicheren, natürlichen Verhütung ohne Nebenwirkungen und zu mehr Wohlbefinden.



Die symptothermale Methode (NFP) ist eine **wissenschaftlich fundierte** Methode zur Verhütung. Sie basiert auf der **Beobachtung deiner Körperzeichen**: Basaltemperatur, Zervixschleim oder Muttermund und Blutung. Mit dieser Methode kannst du deine **fruchtbaren Tage**

bestimmen und mit diesem Wissen so sicher verhüten, wie mit der Pille ([FAQs „Wie sicher ist NFP?“](#)).

Sicher aber gesund und ohne Nebenwirkungen eine Schwangerschaft vermeiden UND dabei noch das eigene Körpergefühl verbessern. Wer will das nicht? ☺

Durch meine eigene Erfahrung kenne ich die Fragen und Unsicherheiten, die im Zusammenhang mit NFP aufkommen.

Deswegen beantworte ich in dieser Checkliste die drei häufigsten Fragen:

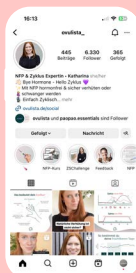
#1 Zykluskriterien: Welche Kriterien muss dein Zyklus erfüllen?

#2 NFP im Alltag: Was musst du in deinem Alltag berücksichtigen?

#3 Deine Motivation: Bringst du alles mit, um mit NFP zu verhüten?

Solltest du nach der Checkliste weiterhin unsicher sein, schreib mir gern jederzeit bei Instagram oder an hello@ovulista.de

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](#) abonnieren - Ich freue mich auf dich!

#1 ZYKLUSKRITERIEN:

WELCHE KRITERIEN MUSS DEIN ZYKLUS ERFÜLLEN?

Good News: gar keine!

Wirklich ☺ Die symptothermale Methode funktioniert **mit jedem natürlichen Zyklus**, weil wir die Körperzeichen „**live**“ **beobachten** und nicht auf Vergangenheitswerte schauen.

Die Methode basiert darauf den Zeitpunkt des Eisprungs zu bestimmen. Verschiebt sich der Eisprung, kannst du das mit der Methode „live“ beobachten. Verschiebt sich der Eisprung nach hinten, bedeutet das auch, dass dein Zyklus länger und deine Periode später ist.



Hinweis: NFP funktioniert nur mit natürlichem Zyklus. Verhütest du hormonell, kannst du die Methode leider nicht anwenden.



Für die Kombination mit anderen Verhütungsmethoden z.B. Kupfer schau gern in die [FAQs](#).

DEIN ZYKLUS

Wie lange ist dein Zyklus durchschnittlich?

Wie lange waren dein kürzester & dein längster Zyklus in den letzten 12 Monaten?

kürzester:

längster:

Meine Einschätzung:

*Solange die **Mehrheit deiner Zyklen unter 40-45 Tage ist**, kannst du NFP super **zur Verhütung nutzen**. Auch bei Zyklen über 45 Tage kannst du NFP sicher anwenden. Beachte aber, dass deine potentiell fruchtbare Zeit dann sehr lang sein kann. Das bedeutet, dass du entweder die meiste Zeit deines Zyklus zusätzlich mit Kondomen verhüten oder auf Sex verzichten musst. Die Methode an sich ist sicher, aber du müsstest entscheiden, wie praktikabel das für dich im Alltag ist.*

#2 NFP IM ALLTAG: WAS MUSST DU IN DEINEM ALLTAG BERÜCKSICHTIGEN?

Auch hier good News: nicht viel!

Die Anwendung von NFP soll dich in deinem Alltag **nicht einschränken**.
Du kannst alles machen, was du heute auch machst:



feiern gehen,



spät ins Bett gehen, ausschlafen,



Alkohol trinken,



Sport treiben,



verreisen und vieles mehr.

Es kann sein, dass manche von diesen Dingen einen Einfluss auf deine Basaltemperatur haben. Das sind sogenannte „Störfaktoren“, die deine Temperatur ansteigen lassen, obwohl kein Eisprung stattgefunden hat. Um NFP sicher anzuwenden, musst du diese Störfaktoren aber **nicht vermeiden**, sondern **identifizieren** und in der Auswertung **berücksichtigen**.



Unterschiedliche Schlaf- und Wachzeiten durch Schichtdienst können auch solche Störfaktoren sein. Für diese spezielle Situation gibt es Sonderregeln, sodass die natürliche Verhütung mit NFP auch bei Schichtdienst möglich ist.



#3 DEINE MOTIVATION:

BRINGST DU ALLES MIT, UM MIT NFP ZU VERHÜTEN?

CHECKLISTE

Dein Zyklus und dein Alltag spielen bei NFP also keine große Rolle. Trotzdem solltest du dir anhand von den folgenden 5 Punkten überlegen, ob die Verhütung mit der symptothermalen NFP-Methode für dich passt.



- ☐ **Du hast Interesse daran deinen Zyklus besser kennenzulernen.**

Es ist wichtig, die Grundlagen von NFP zu verstehen, um es sicher anzuwenden. NFP ermöglicht nicht nur sichere Verhütung, sondern auch das Kennenlernen deines eigenen Körpers. Viele, die NFP anwenden, schätzen diesen Vorteil besonders.



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

Für die größtmögliche Sicherheit der Methode solltest du diese von einer Expertin lernen. Zeitfaktor: ca. 2-3 Lernzyklen, bis du gelernt hast deine Körperzeichen korrekt einzuordnen und bis du dich sicher fühlst.



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

Die einzige Regel zur Sicherheit: kein ungeschützter genitaler Kontakt in der fruchtbaren Zeit! Ob ihr darüber hinaus Kondome nutzt, komplett verzichtet, euch anderweitig vergnügt oder eine Mischung aus all diesem nutzt, ist eure Entscheidung.



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

Good News: wenn du mal 1-2 Tage vergisst deine Temperatur zu messen, dann passiert nichts. Anders als bei der Pille bedeutet es nicht, dass du dann schwanger werden kannst! Worst Case: du musst länger Fruchtbarkeit annehmen und zusätzlich verhüten oder auf Sex verzichten.



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

Die symptothermale Methode ist ein mächtiges Werkzeug. Du weißt, wann du im Zyklus schwanger werden kannst und wann nicht. Wie du mit dem Wissen im Alltag umgehst, liegt in deiner Verantwortung.

#3 DEINE MOTIVATION: AUSWERTUNG

Volle 5 Punkte

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

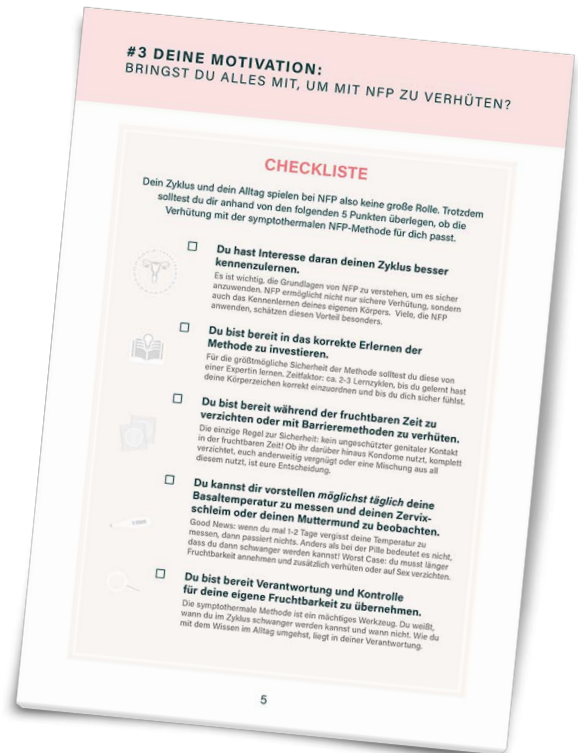
3-4 Punkte

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! Meine Erfahrung: die meisten sind so **begeistert** von ihrer neuen Körperkenntnis und der Methode, dass sie sich **nach 2-3 Zyklen** auch mit der **Verhütung** sicher fühlen.

Weniger als 3 Punkte

Wenn du weniger als 3 Punkte mit „Ja“ beantwortet hast, ist NFP möglicherweise **keine geeignete Verhütungsmethode** für dich.

Dennoch lohnt es sich, die Methode zu erlernen, da sie **mehr als nur Verhütung** ist und dir hilft, deinen Zyklus und deine Gesundheit zu verstehen. Vielleicht entdeckst du dabei, dass sie doch eine Option für dich zur Verhütung darstellt.



AB AUF DIE WARTELISTE!

Du möchtest zukünftig sicher, hormonfrei und ohne Nebenwirkungen verhüten?

Dann schreibe dich jetzt kostenlos und unverbindlich auf die Warteliste für den NFP-Gruppenkurs **Natürlich Sicher** und werde über den nächsten Kursstart informiert.



[ZUR WARTELISTE!](#)

Du möchtest nach dem Absetzen der Hormone deinen **Zyklus** besser **kennenlernen** und wissen, ob du wieder einen Eisprung hast? Dann ist **Natürlich Sicher** perfekt für dich!

Jetzt kostenlos und unverbindlich auf die Warteliste schreiben und exklusiven Bonus sichern

Mit **Natürlich Sicher** bekommst du...

- Eine Schritt für Schritt Anleitung, um mit NFP zu verhüten: 8 Onlinekurs-Module von den Grundlagen der Methode über Tipps zur Beobachtung deiner Körperzeichen zur Bestimmung deiner fruchtbaren Phase
- Ein digitales Kursbuch mit Zusammenfassungen, Erklärungen zur NFP-Methode und Zyklusbeispielen für dich zum Üben
- Antworten auf deine Fragen in 4 LIVE GruppenCoachings oder jederzeit in der Supportgruppe
- Ein wertvolles Netzwerk unter Gleichgesinnten, mit denen du dich jederzeit über deine Erfahrungen und Fragen austauschen kannst

