

NFP Starter Kit

Das Wichtigste zum Start im Überblick



Entdecke deinen Zyklus neu - selbstbestimmt und hormonfrei

Mit deiner Entscheidung, dich intensiver mit natürlicher Verhütung auseinanderzusetzen, hast du einen wichtigen Schritt gemacht – hin zu mehr Kontrolle über deinen Körper und deine Gesundheit. Natürliche Familienplanung (NFP) ist viel mehr als eine Methode der Verhütung.

Sie bietet dir die Möglichkeit, deinen Zyklus wirklich zu verstehen und deine Fruchtbarkeit auf eine ganz neue, natürliche Weise zu erleben. In einer Welt, die oft auf künstliche Hormone setzt, ist NFP eine echte Alternative. Sie nutzt die biologischen Signale deines Körpers, um fruchtbare und unfruchtbare Tage klar zu erkennen.

Das gibt dir nicht nur Sicherheit, sondern auch ein tieferes Vertrauen in deinen eigenen Körper. Du lernst, wie deine Fruchtbarkeit wirklich funktioniert – jeden Monat, in jeder Zyklusphase.

In diesem Starter Kit findest du die wichtigsten Grundlagen und Basisregeln, um einen ersten Eindruck von NFP zu bekommen. Es ersetzt natürlich keinen Einführungskurs mit Beratung und deckt auch nicht alle Feinheiten und Ausnahmeregeln ab. Aber es ist ein wunderbarer Anfang, um in die Welt der natürlichen Verhütung einzutauchen und erste Schritte zu machen.

Du hast es in der Hand, und dieses Kit ist dein erster Schritt auf diesem Weg!



Fruchtbarkeit im Zyklus

Samenzellen



- maximale Befruchtungsfähigkeit 5 Tage (bei richtigem Zervixschleim)

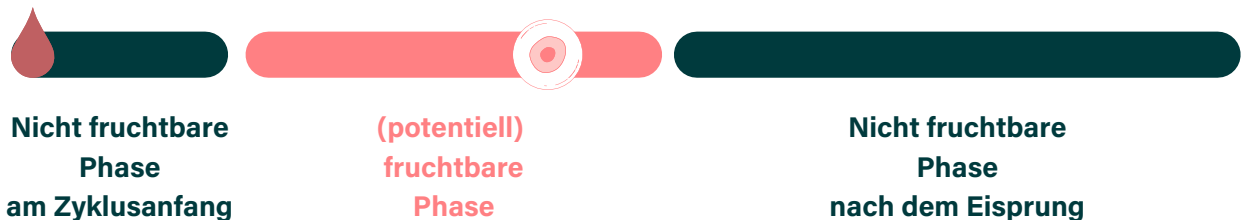
Eizelle



- maximale Befruchtungsfähigkeit 12 bis 18 Stunden

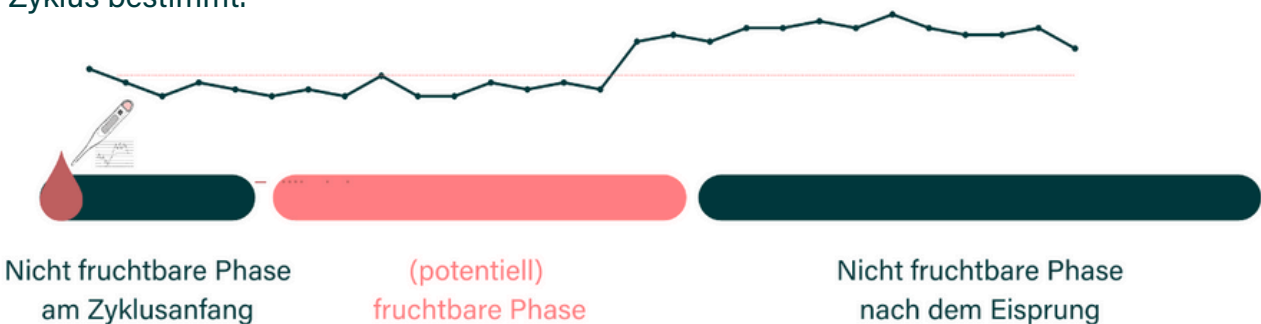
Gemeinsame Fruchtbarkeit

Eine Befruchtung kann nur bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr 5 Tage vor und am Tag des Eisprungs stattfinden. Der Zyklus lässt sich deswegen in fruchtbare und nicht fruchtbare Phasen einteilen:



Symptomthermale NFP-Methode

Dieses Wissen nutzen NFP Methoden wie zum Beispiel die symptomthermale Methode: Veränderungen der Basaltemperatur und des Zervixschleims / Muttermunds werden in doppelter Kontrolle ausgewertet und so die fruchtbaren und nicht fruchtbaren Zeiten im Zyklus bestimmt.



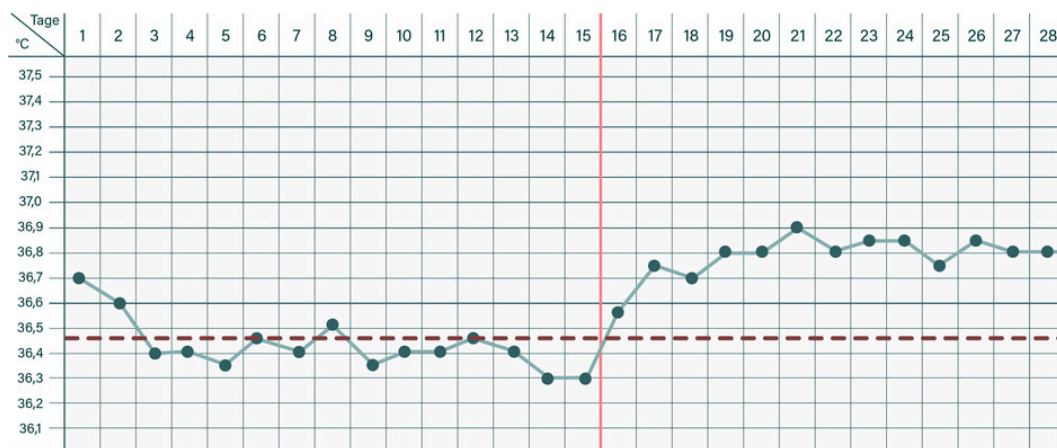
Veränderung vom Zervixschleim im Zyklus

Zervixschleim reagiert auf das Hormon Östrogen. Mit Beginn der Follikelreifung steigt das Östrogenlevel: es wird Zervixschleim sichtbar und / oder du bekommst ein feuchtes Empfinden. Das Zervixschleim-Muster ist bei jeder Frau individuell.



Veränderung der Basaltemperatur im Zyklus

Die Basaltemperatur reagiert auf das Hormon Progesteron. Nach dem Eisprung steigt die Temperatur um 0,2-0,5 Grad an und bleibt bis zur nächsten Periode auf dem erhöhten Niveau. Der Anstieg in die Hochlage ist die Bestätigung, dass ein Eisprung stattgefunden hat und die fruchtbare Phase vorbei ist.



Veränderung Muttermund im Zyklus

Der Muttermund kann alternativ zum Zervixschleim beobachtet werden und reagiert auch auf das Östrogen. An unfruchtbaren Tagen ist der Muttermund hart, geschlossen und leichter zu erreichen. An fruchtbaren Tagen ist er weich, geöffnet und schwieriger mit dem Finger zu erreichen.

Beobachtung von Körperzeichen

1. Basaltemperatur morgendlich messen und
2. Zervixschleim über den Tag verteilt bei deinen Toilettengängen beobachten oder
3. Muttermund einmal täglich ertasten



Anforderungen Basalthermometer

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

Einordnen von Körperzeichen

5 Schritte

1. Aussehen und Empfinden/ Gefühl des Zervixschleims notieren
2. Passende Zervixschleim Kategorie auswählen
3. Gemessene Temperatur runden
4. Gerundete Temperatur eintragen
5. Messzeit, Störungen und Besonderheiten notieren

Zervixschleim Kategorien bestimmen

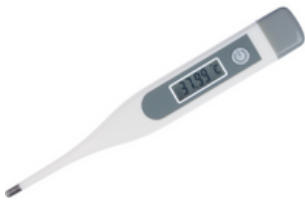
Hast du Zervixschleim gesehen?								
ja				nein				
War der Zervixschleim dehnbar/ spinnbar / fadenziehend?				Wie war dein Gefühl / Empfinden?				
nein								
Wie sah der Zervixschleim aus?								
dicklich, weißlich, trüb, cremig, klumpig, gelblich, klebrig, milchig				ja	nass schlüfrig, rutschig, glatt, glitschig, wie eingeeßt, das Empfinden "auszulaufen"	feucht	nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung an der Vulva / am Eingang zur Vagina	trockenes, raues, juckendes, unangenehmes Gefühl oder trocken
Wie war dein Gefühl / Empfinden?		glasig, glasklar, glasig durchscheinend wie rohes Eiweiß, eiweißartig, flüssig, so dünnflüssig wie Wasser, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich						
nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung an der Vulva/ am Eingang zur Vagina oder feucht	nass schlüfrig, rutschig, glatt, glitschig, wie eingeeßt, das Empfinden "auszulaufen"							
S	S+	S+	S+	S+	f	∅	t	

Störfaktoren

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

Es sind insbesondere Einflüsse, die nur an ausgewählten Tagen vorkommen und damit nicht jeden Tag auf deine Temperatur einwirken.

Kategorien und mögliche Störfaktoren



Fehler oder Veränderung der Messweise

- Thermometerwechsel
- Schwache Batterie
- Wechsel des Messorts



Messzeiten

- Spätes Aufstehen
- Zeitumstellung
- Urlaub / Jetlag / Reisen



Abweichungen im täglichen Leben

- Kurze/ gestörte Nachtruhe
- Stress/ psychische Belastung/ Aufregung
- Umgebungswechsel
- Feiern spätabends
- ungewohnt spätes Zubettgehen
- Essen am späten Abend
- Ungewohnter Alkoholgenuss



Erkrankungen

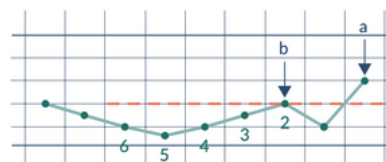
Symptome einer Erkrankung z.B. aber nicht ausschließlich

- Husten
- Schnupfen
- Halskratzen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Fieber
- Schüttelfrost
- Gliederschmerzen

Auswerten von Körperzeichen Basaltemperatur

Bestimme die erste höhere Messung (ehM)

Die erste höhere Messung ist die erste Messung, die über den sechs vorangegangenen Werten liegt. Störfaktoren ausgenommen (a).

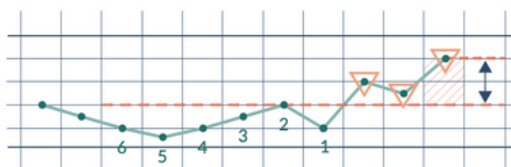


Ziehe die Hilfslinie.

Ziehe durch den höchsten der sechs vorangegangenen Werte (b) eine Hilfslinie.

Basis Regel: 3 über 6

Die Auswertung der Basaltemperatur ist abgeschlossen, wenn drei Werte über der Hilfslinie liegen. Der dritte Wert muss dabei mindestens 0,2 Grad über der Hilfslinie liegen.



Zervixschleim

Bestimme den Zervixschleim-Höhepunkt (H)

Der Zervixschleim-Höhepunkt ist der letzte Tag deiner individuell besten Qualität, bevor die Qualität wieder abnimmt. Der Tag kann erst im Nachhinein bestimmt werden.

Basis Regel: H+3

Die Auswertung des Zervixschleim Symptoms ist abgeschlossen, wenn auf den Zervixschleim-Höhepunkt drei Beobachtungen mit niedrigerer Qualität folgen.

								H	1	2	3		
	t	f	s	s	s	s	s	s	∅	∅	∅	t	t

Neben diesen Basis Regeln gibt es jeweils noch zwei Ausnahmeregel beziehungsweise Sonderregeln, um die Körperzeichen auszuwerten. Wenn du sicher mit NFP verhüten willst, solltest du diese Regeln ebenfalls beachten und für die Auswertung nutzen!

Bestimmung der nicht fruchtbaren Phasen

Beginn

Du kannst eine nicht fruchtbare Phase am Zyklusanfang nur bestimmen, wenn du im vorherigen Zyklus eine Temperaturhochlage auswerten konntest! Ansonsten gilt Fruchtbarkeit von Tag 1.

Erster Zervixschleimumschwung

Die fruchtbare Phase startet in jedem Fall mit deinem ersten Zervixschleimumschwung, dem ersten Tag mit f, S oder S+ Zervixschleim nach deiner Menstruation.

5-Tage Regel

Die fruchtbare Phase startet spätestens nach dem fünften Tag des Zyklus. Diese Regel gilt bis du 12 ausgewertete Temperaturhochlagen hast und nur solange die früheste ehM nach Tag 12 ist.

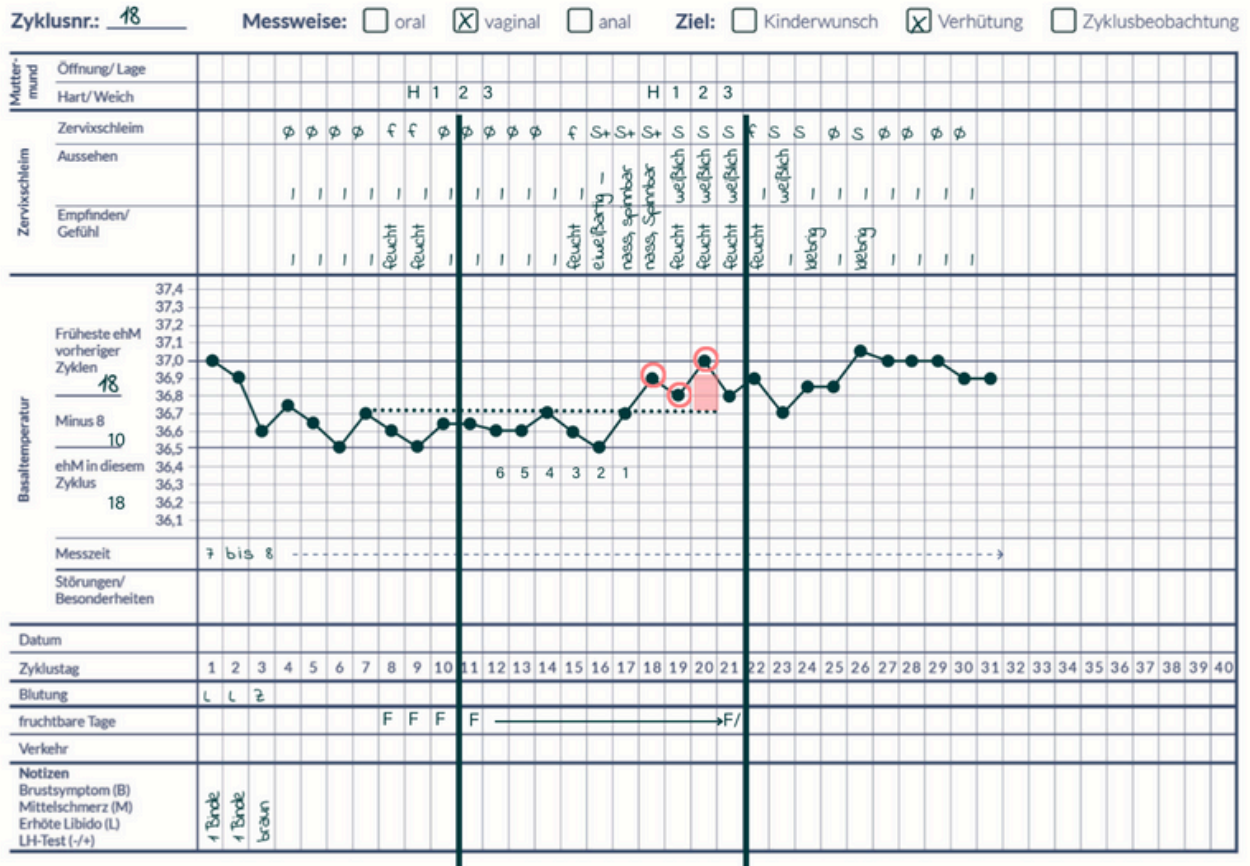
Minus-8 Regel

Die fruchtbare Phase startet spätestens nach dem Tag, der sich aus dem frühesten Tag der ehM der vorangegangenen Zyklen minus 8 ergibt. Diese Regel gilt, sobald du 12 Zyklen mit Temperaturhochlage ausgewertet hast. In früheren Zyklen gilt diese Regel sobald die früheste ehM an Tag 12 oder früher ist.

Ende

Die fruchtbare Phase bzw. potentiell fruchtbare Phase endet, wenn beide beobachteten Körperzeichen fertig ausgewertet sind. Ab dem Abend, wenn beide ausgewertet sind, kannst du wieder ungeschützt Sex haben.

Beispielzyklus

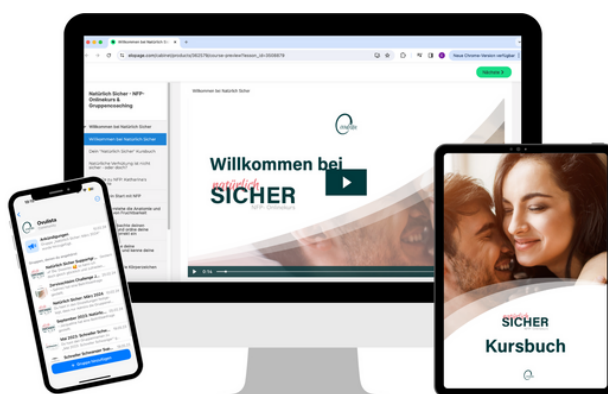


In diesem Beispielzyklus kann die Frau bis einschließlich Zyklustag 7 ungeschützten Sex haben, ohne Risiko schwanger zu werden. Die Frau hat bereits mehr als 12 ausgewertete Temperaturhochlagen und kann deswegen die Minus-8 Regel anwenden. Gemäß der Minus 8 Regel könnte sie bis Zyklustag 10 annehmen, dass sie nicht fruchtbar ist. Weil sie aber an Tag 8 Zervixschleim beobachtet, muss sie ab dann sofort davon ausgehen fruchtbar zu sein.

Der Eisprung ist an Zyklustag 20 bestätigt, da dort der Temperaturanstieg ausgewertet ist. In doppelter Kontrolle mit dem Zervixschleim ist die fruchtbare Phase am Abend des 21. Zyklustags vorbei. Sie kann ab dem Abend und bis zur nächsten Periode ungeschützten Sex haben, ohne Risiko schwanger zu werden.

Du willst bei deinen ersten Schritten mit NFP begleitet werden und sichergehen, dass du alles richtig machst, um eine Schwangerschaft zu vermeiden?

Natürlich Sicher - deine Expertenbegleitung beim Wechsel zur sicheren natürlichen Verhütung mit NFP



6-monatiges NFP-Gruppencoaching für alle, die wirklich sicher mit der symptomthermalen NFP-Methode verhüten wollen.



Onlinebereich: Methodenwissen und Übungen

8 Video Module

in denen du die Grundlagen der Methode, Anleitungen und Tipps zur Beobachtung der Körperzeichen und das Regelwerk zur sicheren Auswertung lernst
[zur Übersicht der Module](#)

Digitales Kursbuch

mit Zusammenfassungen, Übungsaufgaben und Lösungen zur eigenen Lernkontrolle



Individuelle Beratung: Live- Gruppencoachings für deine Fragen

Teilnahme an Gruppencoachings, in denen wir in einer Gruppe wichtige Themen der Methode wiederholen, Zyklen von Teilnehmerinnen live besprechen und deine offene Fragen klären



Support Gruppe: Jederzeit im Austausch mit Gleichgesinnten

Zugang zur Natürlich Sicher Supportgruppe, in der du jederzeit Antworten auf deine individuellen Fragen erhältst und dich mit Gleichgesinnten austauschen kannst

[Infos und Anmeldung](#)

Anmeldung nur bis 13. Oktober möglich

Noch Fragen?

Schreib mir jederzeit an hello@ovulista.de oder eine DM an [@ovulista](https://www.instagram.com/ovulista).