

# 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)

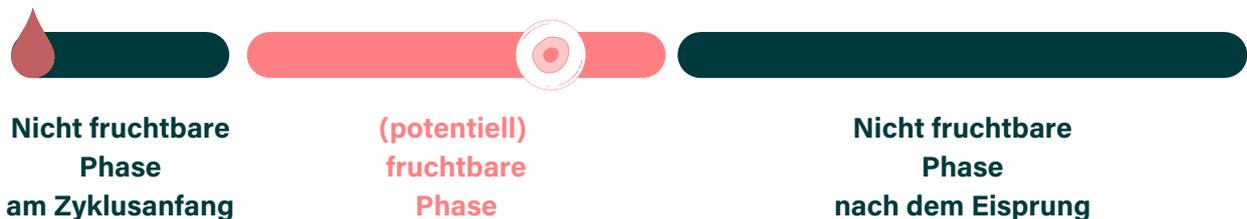
Eizelle



- 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:



### Symptothermale NFP-Methode

Dieses Wissen nutzen NFP Methoden wie zum Beispiel die symptothermale 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		glasig, glasklar, glasig durchscheinend wie rohes Eiweiß, eiweißartig, flüssig, so dünnflüssig wie Wasser, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich		ja	nass schlüfprig, rutschig, glatt, glitschig, wie eingeeölt, 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?								
nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung an der Vulva/ am Eingang zur Vagina <b>oder</b> feucht	nass schlüfprig, rutschig, glatt, glitschig, wie eingeeölt, 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

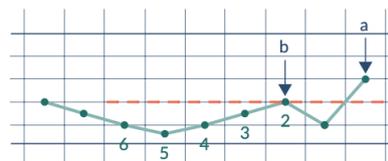
Symptome einer Erkrankung z.B. aber nicht ausschließlich

- 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).

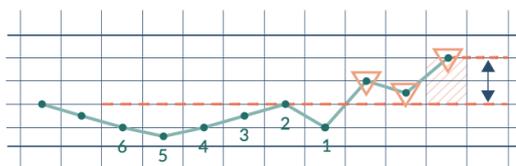


### Ziehe die Hilfslinie.

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			
				+	+	+	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.

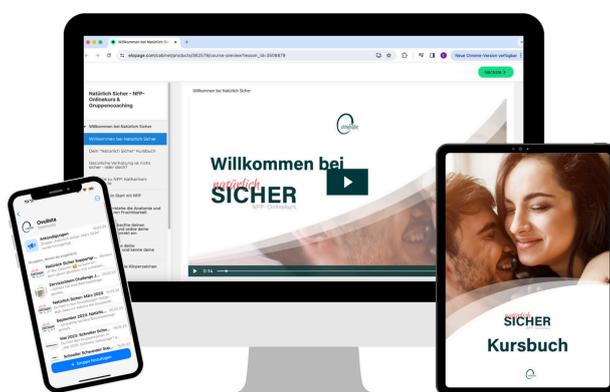
### Ende

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.



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 27. April möglich - danach erst wieder Winter 2025/2026

**Noch Fragen?**

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