NFP Starter Kit



DAS WICHTIGSTE ZUM START

ovulista

Herzlich willkommen



MOIN, ICH BIN KATHARINA - NFP UND ZYKLUSCOACH

Schön, dass du hier bist!

Mit deiner Entscheidung, dich mit natürlicher Verhütung auseinanderzusetzen, hast du einen wichtigen Schritt gemacht – hin zu mehr Selbstbestimmung über deinen Körper und deine Gesundheit.

NFP ist viel mehr als eine Verhütungsmethode. Sie nutzt die Signale deines Körpers, um fruchtbare und unfruchtbare Tage zu erkennen – und zeigt dir ganz nebenbei, wie es deinem Zyklus geht.

Ich selbst habe nach dem Absetzen der Pille mit NFP begonnen – erst zur Zyklusbeobachtung, nach meinem ersten Eisprung dann auch zur Verhütung.

Vier Jahre lang habe ich erfolgreich natürlich verhütet und bin 2023 geplant schwanger geworden.

Heute begleite ich als NFP-Beraterin Frauen dabei, die Methode sicher zu lernen.

In diesem Starter Kit findest du die wichtigsten Grundlagen und Basisregeln für deinen Start. Es ersetzt keinen Kurs mit Beratung und deckt nicht alle Ausnahmeregeln ab.

Nutze es zum Beobachten und Üben – und verhüte, bis du alle Regeln gelernt hast, lieber zusätzlich mit Kondom.

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

Viel Spaß beim Kennenlernen deines Körpers.

Deine Katharina

Gemeinsame Fruchtbarkeit

Samenzellen



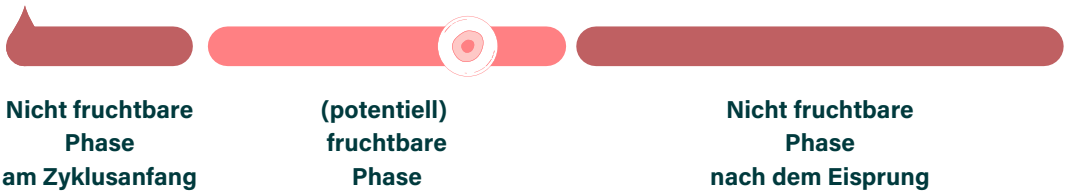
- maximale Befruchtungsfähigkeit 5 Tage (bei richtigem Zervixschleim)

Eizelle



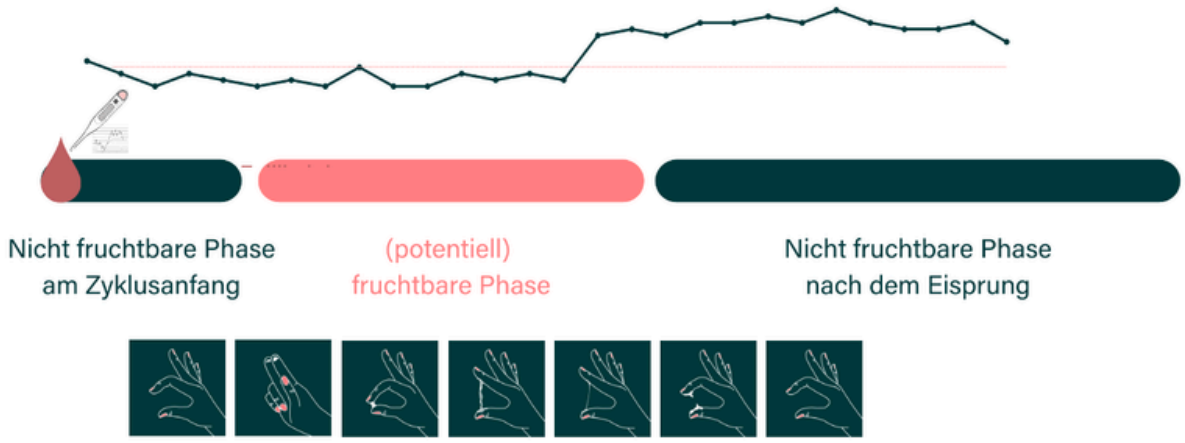
- maximale Befruchtungsfähigkeit 12 bis 18 Stunden

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.



Sicherheit: Die symptothermale Methode gilt – bei richtiger Anwendung – als so sicher wie die Pille. Die Sicherheit kommt nicht von einer App, sondern davon, dass du deine Körperzeichen beobachtest und nach festgelegten - erforschten Regeln auswertest.

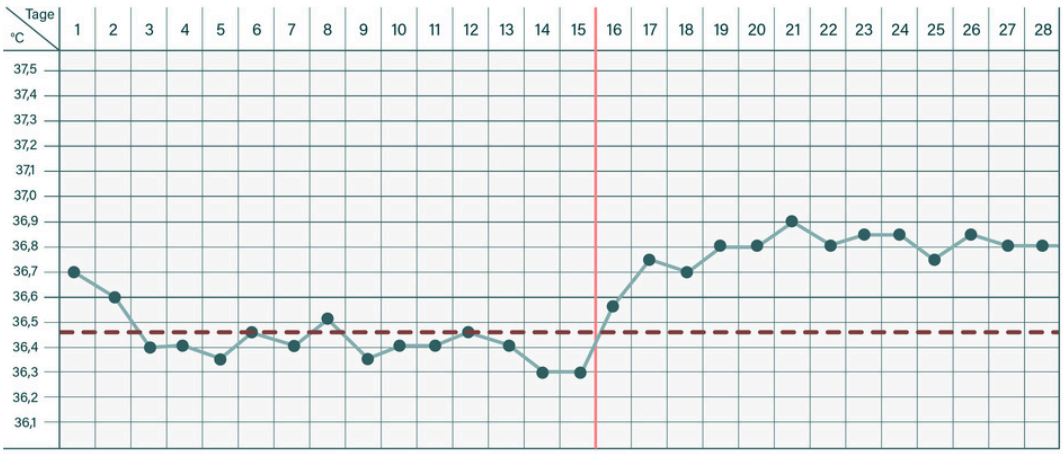
Veränderung vom Zervixschleim im Zyklus

Zervixschleim reagiert auf das Hormon Östrogen. Mit Beginn der Follikelreifung steigt das Östrogenlevel: es wird Zervixschleim sichtbar und / oder du bekommst ein feuchtes Empfinden. Nach dem Eisprung sinkt das Östrogenlevel und es wird weniger Schleim sichtbar und / oder eher cremiger, klebriger, trockner.
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.



1 Beobachtung von Körperzeichen

Starte am besten mit einem neuen Zyklus an Tag 1 oder wenn deine Periode langsam nachlässt - spätestens mit Tag 5:

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, das die folgenden drei Anforderungen erfüllt:

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

2 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

<table>
<tr><td colspan="8">Hast du Zervixschleim gesehen?</td></tr>
<tr><td colspan="4">ja</td><td colspan="4">nein</td></tr>
<tr><td colspan="4">War der Zervixschleim dehnbar/ spinnbar / fadenziehend?</td><td colspan="4">Wie war dein Gefühl / Empfinden?</td></tr>
<tr><td colspan="3">nein</td><td rowspan="3">ja</td><td rowspan="3">nass schlüfprig, rutschig, glatt, glitschig, wie eingeölt, das Empfinden "auszulaufen"</td><td rowspan="3">feucht</td><td rowspan="3">nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung an der Vulva / am Eingang zur Vagina</td><td rowspan="3">trockenes, raues, juckendes, unangenehmes Gefühl oder trocken</td></tr>
<tr><td colspan="3">Wie sah der Zervixschleim aus?</td></tr>
<tr><td colspan="2">dicklich, weißlich, trüb, cremig, klumpig, gelblich, klebrig, milchig</td><td rowspan="2">glasig, glasklar, glasig durchscheinend wie rohes Eiweiß, eiweißartig, flüssig, so dünnflüssig wie Wasser, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich</td></tr>
<tr><td>Wie war dein Gefühl / Empfinden?</td><td></td></tr>
<tr><td>nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung an der Vulva/ am Eingang zur Vagina oder feucht oder trockenes, raues, juckendes, unange-nehmes Gefühl oder trocken</td><td>nass schlüfprig, rutschig, glatt, glitschig, wie eingeölt, das Empfinden "auszulaufen"</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>S</td><td>S+</td><td>S+</td><td>S+</td><td>S+</td><td>f</td><td>Ø</td><td>t</td></tr>
</table>

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

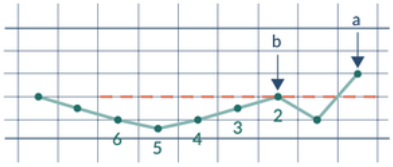
- Husten
- Schnupfen
- Halskratzen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Fieber
- Schüttelfrost
- Gliederschmerzen

3 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).

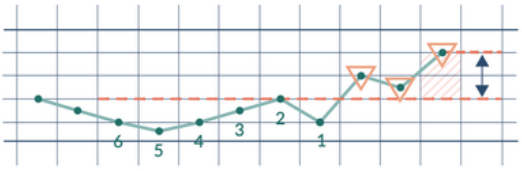


Ziehe die Hilfslinie.

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

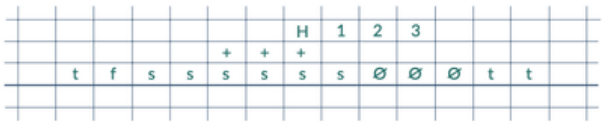
Bestimme den Zervixschleim-Höhepunkt (H)

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.



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

Quelle: Arbeitsgruppe NFP (2018). Natürlich und sicher - Das Praxisbuch: Familienplanung mit Sensiplan. TRIAS Verlag

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 Zervixschleimumschwaung

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

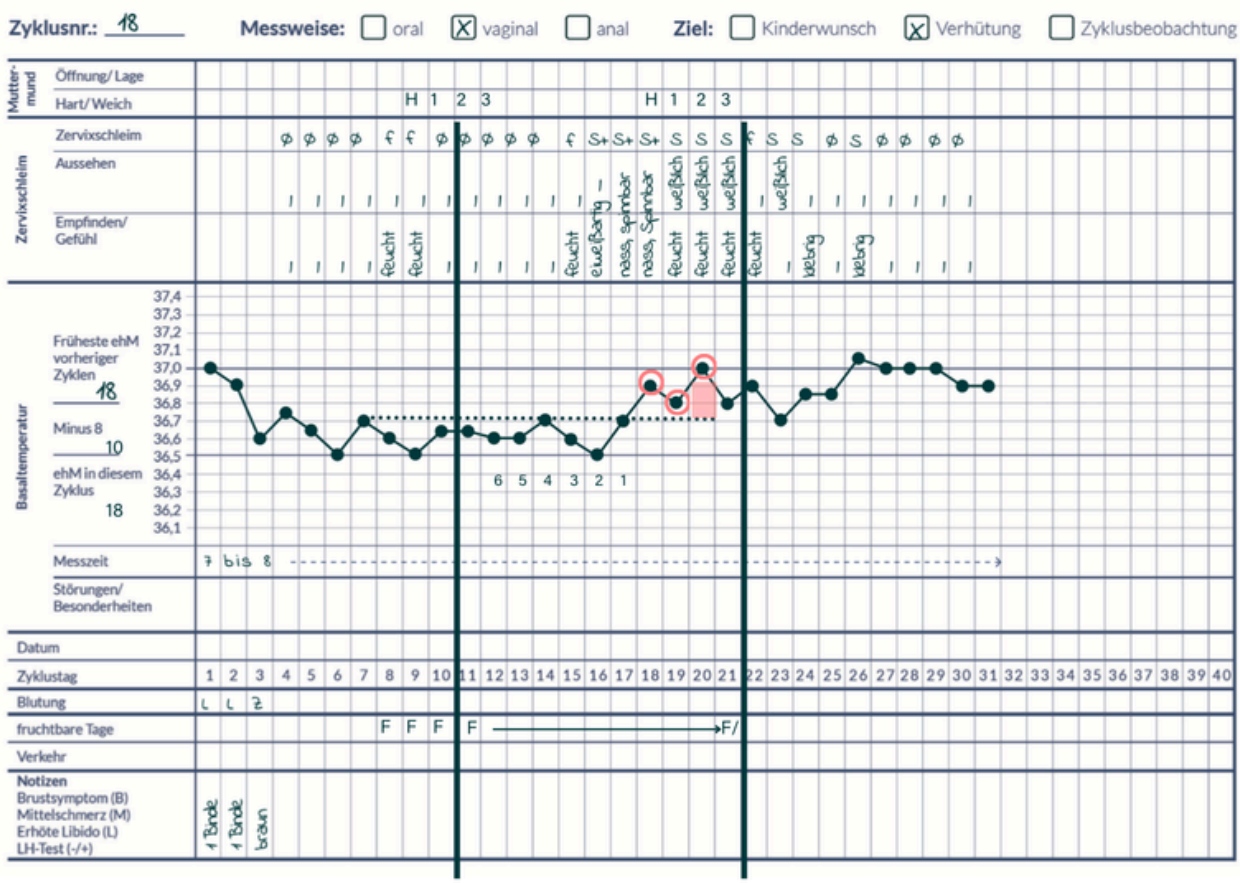
Die fruchtbare Phase startet spätestens nach dem Tag, der sich aus dem frühesten Tag der ehM der vorangegangenen Zyklen minus 8 ergibt. Diese Regel gilt, sobald du 12 Zyklen mit Temperaturhochlage ausgewertet hast. In früheren Zyklen gilt diese Regel sobald die früheste ehM an Tag 12 oder früher ist.

Ende

Die fruchtbare Phase bzw. potentiell fruchtbare Phase endet, wenn beide beobachteten Körperzeichen fertig ausgewertet sind. Ab dem Abend dieses Tages beginnt die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung – vorausgesetzt, du wendest auch die Ausnahmeregeln sicher an.

Quelle: Arbeitsgruppe NFP (2018). Natürlich und sicher - Das Praxisbuch: Familienplanung mit Sensiplan. TRIAS Verlag

Beispielzyklus



In diesem Beispielzyklus kann sich die Frau bis einschließlich Zyklustag 7 als unfruchtbar ansehen. 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. Ab dem Abend bis zur nächsten Periode ist sie nach den Regeln der Methode unfruchtbar. Wichtig: Diese Auswertung setzt voraus, dass auch alle Ausnahmeregeln sicher beherrscht werden.

Was du für deinen NFP-Start wirklich brauchst

Damit du direkt loslegen kannst, reicht ganz wenig. Du brauchst:

- ein Basalthermometer mit 2 Nachkommastellen und mindestens 3 Minuten Messzeit
- ein Zyklusblatt oder eine App zum Eintragen – wichtig ist nur, dass die App nach dem bekannten und erforschten Regelwerk arbeitet
- ein paar ruhige Minuten am Tag zum Messen der Temperatur und zum kurzen Notieren deiner Beobachtungen

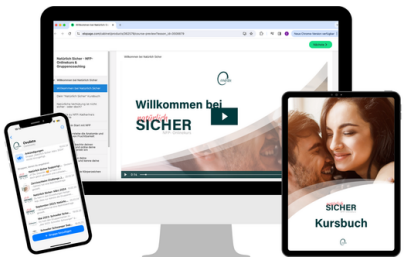
Wichtiger Hinweis zu Apps

Viele Apps berechnen fruchtbare Tage auf Basis vergangener Zyklen – das ist nicht sicher, weil sich dein Eisprung in jedem Zyklus verschieben kann!
Für NFP eignen sich nur Apps, die deine Beobachtungen dokumentieren und nach den bekannten NFP-Regeln auswerten. Diese Apps können dich richtig gut im Alltag unterstützen – aber: Sie machen NFP nicht sicherer.

Die Sicherheit entsteht immer durch deine eigenen Fähigkeiten:
durch das Beobachten deiner Körperzeichen und das Mitdenken bei Störfaktoren.
Eine gute NFP-App kann dir helfen – aber sicher wird die Methode durch dich.

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 symptothermalen NFP-Methode verhüten wollen.

Zur Warteliste

Schreib dich auf die Warteliste für den nächsten Start - 100% unverbindlich



Fotos: © Mirjam Kilter