

NFP BASICS

Alle Basics und NFP-Regeln auf
einen Blick
- inklusive Übungszyklen



von Anna Burger
Gründerin von ovolution

o^ovolution



HEY, ICH BIN ANNA

NFP-Beraterin und Gründerin von o^ovolution

Ich bin mit dem Wissen über meinen natürlichen Zyklus und meine fruchtbare Zeit im Zyklus aufgewachsen. Dieses Wissen möchte ich jetzt an dich weitergeben, damit du NFP lernen und sicher anwenden kannst.



INHALT

1

WAS IST NFP?

Was ist eigentlich NFP, wie sicher ist es und wie fange ich mit NFP an?

2

DIE BASICS

Wann sind wir überhaupt fruchtbar? Die Grundlagen der gemeinsamen Fruchtbarkeit.

3

SO GEHT'S

Wie beobachte ich die Basaltemperatur, den Zervixschleim und den Muttermund?

4

DIE REGELN IM ÜBERBLICK

Wann beginnt die fruchtbare Zeit im Zyklus und wann endet sie?

5

ÜBUNGSZYKLEN

Werte selbst aus und überprüfe, ob du die Regeln verstanden hast und anwenden kannst.



1

WAS IST NFP?

NFP steht für Natürliche Familienplanung und ist ein Überbegriff für verschiedene natürliche Methoden, mit denen du durch Körperbeobachtung deine fruchtbaren und nicht fruchtbaren Tage im Zyklus bestimmen kannst. Ich beziehe mich hier auf die symptothermale Methode, bei der du die Basaltemperatur und den Zervixschleim oder den Muttermund beobachtest.

WIE SICHER IST NFP?

Durch die doppelte Kontrolle der zwei Körperzeichen ist die symptothermale Methode die sicherste NFP-Methode, wenn du nicht schwanger werden möchtest! Ihre Methodensicherheit liegt mit 0,4 im Bereich der Pille. Betrachten wir die Anwendungssicherheit, schneidet sie mit 1,8 sogar deutlich besser ab als die Pille, die lediglich einen Wert von 9 erreicht. Damit ist NFP in der Praxis sogar noch sicherer als die Pille!

NFP UND KINDERWUNSCH

Bei Kinderwunsch hilft dir die Beobachtung der beiden Körperzeichen dabei, deine hochfruchtbaren Tage zu bestimmen und liefert dir gleichzeitig Hinweise darauf, ob dein Zyklus gesund und eine Schwangerschaft möglich ist.

FÜR WEN EIGNET SICH NFP?

NFP eignet sich für dich, wenn du

- einen Kinderwunsch hast,
- hormonfrei und sicher verhüten möchtest,
- stillst,
- im Schichtdienst arbeitest,
- in die Wechseljahre kommst oder dich in den Wechseljahren befindest,
- deinen Zyklus kennenlernen möchtest.

NFP IST MEHR!

Mit NFP lernst du deinen Körper und deinen Zyklus sehr gut kennen. Du erlangst ein Werkzeug, das es dir ermöglicht, selbst zu beobachten, ob du gesund bist, was deinen Zyklus beeinflusst und das erste Hinweise darauf gibt, ob deine Hormone im Gleichgewicht sind.



2

DIE BASICS

Die Hormone, die in den verschiedenen Phasen unseres Zyklus' ausgeschüttet werden, haben einen Einfluss auf unsere Körperzeichen und helfen uns zu verstehen, ob wir uns in unserer fruchtbaren oder nicht fruchtbaren Phase im Zyklus befinden.

WIE KÜNDIGT SICH DER EISPRUNG AN?

Der Zervixschleim reagiert auf die Sexualhormone im Zyklus und ist damit ein guter Indikator für die hormonellen Aktivitäten in deinem Körper. Sobald du dich an deinem Vaginaeingang feucht fühlst oder Zervixschleim siehst, beginnt automatisch deine fruchtbare Zeit. Je näher dein Eisprung rückt, desto dünnflüssiger und spinnbarer wird der Zervixschleim.

ZEITFENSTER DER BEFRUCHTUNG

Die Eizelle ist nur für 12-18 Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig. Daher ist es wichtig, dass die Spermazellen in der fruchtbaren Zeit bis zu 5 Tage in deiner Gebärmutter überleben können, um dort zu warten und die Eizelle zu befruchten. Das heißt, dass du nur an circa 6 Tagen im Zyklus schwanger werden kannst.

WAS PASSIERT NACH DEM EISPRUNG?

Wenn die Eizelle springt, lässt sie ihre Hülle im Eierstock zurück. Diese Hülle wird zum Gelbkörper, der das sogenannte Gelbkörperhormon (auch Progesteron genannt) produziert. Das Gelbkörperhormon sorgt dafür, dass die Gebärmutter-schleimhaut mit Nährstoffen versorgt wird. Außerdem steigt dadurch deine Basaltemperatur an. Das kannst du beobachten, wenn du regelmäßig deine Temperatur misst.

DAS ENDE DER FRUCHTBAREN ZEIT

Nach dem Eisprung steigt nicht nur die Basaltemperatur. Der Zervixschleim wird plötzlich wieder weniger spinnbar und verschwindet, der Muttermund senkt und schließt sich wieder. Wenn du alle Körperzeichen ausgewertet hast, endet die fruchtbare Zeit.



3

SO GEHT'S

SO BEOBACHTEST DU DIE BASALTEMPERATUR

Miss morgens direkt nach dem Aufwachen – aber noch vor dem Aufstehen! – deine Basaltemperatur. Du kannst die Basaltemperatur in der Vagina, im Po oder im Mund messen. Dafür benötigst du ein Thermometer, das 2 Stellen nach dem Komma anzeigt und für 3 Minuten misst. Du kannst zwischen einem Digitalthermometer und einem analogen Thermometer aussuchen. Trage die Temperatur in deine NFP-Zyklus-App ein oder runde sie und notiere sie auf deinem Zyklusblatt.



STÖRFAKTOREN

Einflüsse, die die Basaltemperatur ansteigen lassen, ohne dass ein Eisprung stattgefunden hat, werden Störfaktoren genannt. Die meisten von uns haben ungefähr 2–3 Störfaktoren, auf die sie bei der Auswertung der Basaltemperatur achten müssen. Wichtig ist: Du musst Störfaktoren nicht vermeiden! Aber du musst deine individuellen Störfaktoren kennen und sie entsprechend ausklammern, damit du nicht fälschlicherweise davon ausgehst, dass dein Eisprung stattgefunden hat.

IDENTIFIZIERE DEINE STÖRFAKTOREN

Mögliche Störungen können zum Beispiel sein:

- spätes Aufstehen
- kurze, gestörte Nachtruhe
- Stress, Kopfschmerzen
- ungewohnt spätes Zubettgehen
- ungewohnt spätes Essen am Abend
- Party
- ungewohnter Alkoholkonsum

Bei einem erhöhten Messwert und Krankheitssymptomen musst du die Temperatur immer ausklammern!



3

SO GEHT'S

SO BEOBACHTEST DU DEN ZERVIXSCHLEIM

Beobachte über den Tag hinweg deinen Zervixschleim. Achte darauf, was du **empfindest**, **fühlest** und was du **siehst**.

Empfinden: Fühl in dich hinein. Was empfindest du am Vulvaeingang? Spürst du ein trockenes, feuchtes oder nasses Gefühl? Oder spürst du gar nichts? Auch wenn du nichts spürst, ist es wichtig, dass du diese Beobachtung einträgst! Notiere "nichts".

Fühlen: Wische mit dem Finger oder dem Toilettenpapier über deinen Vaginaeingang. Wie fühlt es sich an? Schlüpfrig, rutschig oder glitschig, wie Öl auf der Haut oder Seife zwischen den Fingern?



Sehen: An manchen Tagen ist der Zervixschleim sichtbar. Wische vor dem Toilettengang mit dem Finger oder mit dem Toilettenpapier über den Vulvaeingang und schau, ob Zervixschleim daran kleben bleibt. Wie sieht er aus? Ist er spinnbar?

ZERVIXSCHLEIM-KATEGORIEN

Bei der Zervixschleim-Beobachtung handelt es sich um eine sehr individuelle Feststellung. Damit wir sie vereinheitlichen und bewerten können, gibt es bei der symptothermalen Methode eine ganze Breite an Begriffen. Finde die passenden Begriffe für deine Beobachtungen.

Empfinden/ Fühlen		Aussehen	Abkürzung
trocken, trockenes, raues, juckendes, unangenehmes Gefühl	und	nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	t
nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung am Scheideneingang	und	nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	Ø
feucht	aber	nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	f
feucht oder nichts gefühlt	und	dicklich, weißlich, trüb, cremig, klumpig, gelblich, klebrig, milchig, nicht ziehbar oder zäh	s
feucht oder nichts gefühlt	und	glasig, glasklar, glasig durchscheinend wie rohes Eiweiß (glasig mit weißen Fäden durchsetzt), dehnbar oder spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er „wegrinnt wie Wasser“, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich	+ s
nass, schlüpfrig, rutschig, glitschig, wie eingölt, weich	und/oder	glasig, glasklar, glasig durchscheinend wie rohes Eiweiß (glasig mit weißen Fäden durchsetzt), dehnbar oder spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er „wegrinnt wie Wasser“, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich	+ s



3

SO GEHT'S

SO BEOBACHTEST DU DEN MUTTERMUND

Um den Muttermund zu ertasten, nimmst du am besten eine leicht gebeugte Haltung ein und winkelst ein Bein an, zum Beispiel indem du es auf den Badewannen- oder Bettrand stellst. Die Bewegung ist in etwa so, als würdest du dir einen Tampon einführen. Am Ende der Vagina kannst du mit einem oder zwei Fingern hinten oben den Muttermund fühlen. Er ist glatt und wölbt sich hervor. Du kannst den Muttermund gut von der umliegenden Vagina unterscheiden. Beobachte die Lage, die Öffnung und die Beschaffenheit.



Die Lage

Wenn du mit dem Finger kreist, kannst du spüren, ob der Muttermund **tief**, **mittel** oder **hoch** steht. Wenn er tief steht, kommst du vielleicht ganz drum herum. Hoch heißt, dass du ihn nicht so gut oder gar nicht mit dem Finger umkreisen kannst.

Die Öffnung

Versuche auch, die Öffnung zu finden und herauszufinden, ob der Muttermund **geöffnet**, **teilweise geöffnet** oder **geschlossen** ist. Die Öffnung hat die Form eines Grübchens.

Wenn du schon mal ein Kind vaginal geboren hast, kann es sein, dass dein Muttermund eher die Form eines Schlitzes hat und er nie ganz geschlossen ist.

Die Beschaffenheit

Wir unterscheiden zwischen **weich** und **hart**.

Ein weicher Muttermund fühlt sich wie Lippen oder Ohrläppchen an, ein harter Muttermund wie der Nasenknorpel.



4

DIE REGELN

SO BESTIMMST DU, WANN DEINE FRUCHTBARE ZEIT ANFÄNGT

Wenn du bisher weniger als 12 Zyklen aufgezeichnet und nach den NFP-Regeln ausgewertet hast, gilt für dich die 5-Tage-Regel:

5-Tage-Regel: Deine fruchtbare Zeit beginnt am 6. Zyklustag.

Sobald du eine erste höhere Temperaturmessung (ehM) beobachtest, die an Zyklustag 12 oder früher stattgefunden hat, gilt sofort die Minus-8-Regel!

Diese gilt auch für dich, wenn du mehr als 12 Zyklen aufgezeichnet und nach den NFP-Regeln ausgewertet hast.

Minus-8-Regel:

Nimm den Zyklustag deiner bisher frühesten 1. höheren Messung und ziehe 8 Tage ab. Das Ergebnis ist **der letzte nicht fruchtbare Tag am Zyklusanfang**.

Beispiel:

Deine früheste 1. höhere Messung war an Zyklustag 18.

Rechne: $18 - 8 = 10$. Also ist der 10. Zyklustag der letzte Tag, der als nicht fruchtbar zählt. Ab Zyklustag 11 beginnt in dem Beispiel die fruchtbare Phase.

Wenn du im letzten Zyklus keine Temperaturhochlage auswerten konntest, musst du davon ausgehen, dass du von Zyklustag 1 an fruchtbar bist.

Die doppelte Kontrolle am Zyklusanfang

Sobald du am Zyklusanfang Zervixschleim siehst, "feucht" empfindest oder eine Veränderung des Muttermundes beobachtest, beginnt sofort deine fruchtbare Zeit!



4

DIE REGELN

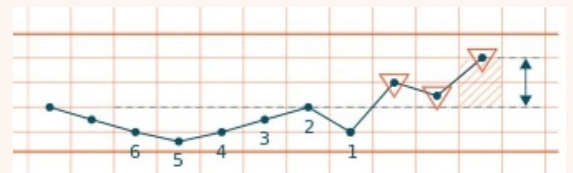
ENDE DER FRUCHTBAREN ZEIT

Auswertung der Basaltemperatur

Bestimme die erste höhere Messung (ehM). Diese muss höher sein als die 6 Messwerte davor. Bestimme dann den höchsten Wert der 6 niedrigen Messungen und ziehe eine Hilfslinie durch diesen Wert.

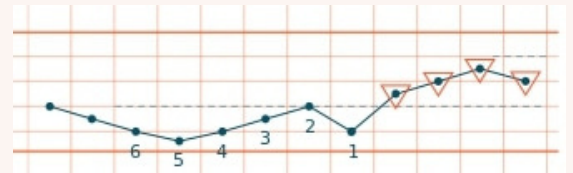
Basis-Regel

Du kannst die Temperatúrauswertung abschließen, wenn du drei aufeinanderfolgenden Messwerte hast, die über der Hilfslinie liegen. Die dritte höhere Messung muss 0,2 Grad (zwei Kästchen) über der Hilfslinie liegen.



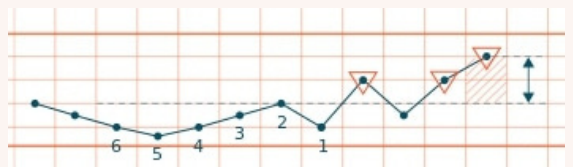
Ausnahmeregel 1

Wenn der dritte Temperaturwert nicht zwei Zehntel höher als die Hilfslinie ist, musst du einen weiteren Temperaturwert abwarten. Dieser muss auch über der Hilfslinie liegen, aber nicht unbedingt zwei Zehntel.



Ausnahmeregel 2

Wenn einer der Temperaturwerten auf oder unter die Hilfslinie fällt, darfst du diesen nicht zur Auswertung berücksichtigen und musst einen weiteren Wert abwarten. Dieser muss wieder zwei Zehntel über der Hilfslinie liegen.



Ausnahmeregel 1 und 2 darfst du nicht kombinieren!

Wenn du nicht nach den Regeln auswerten kannst, musst du noch auf deinen Temperaturanstieg warten. Suche weiter nach deiner ehM.

4

DIE REGELN

ENDE DER FRUCHTBAREN ZEIT

Auswertung des Zervixschleims

Bestimme die beste Qualität im jeweiligen Zyklus. Die Menge spielt dabei keine Rolle! Dein Zervixschleim-Höhepunkt (H) ist der letzte Tag mit dieser besten Qualität. Du kannst H immer erst 1 Tag später bestimmen.

Basis-Regel: H+3

Wenn auf H drei Tage mit niedrigerer Qualität folgen, ist die Zervixschleim-Auswertung abgeschlossen.

							H	1	2	3							
						+	+	+									
	t	f	s	s	s	s	s	s	Ø	Ø	Ø	t	t				

Sonderregel 1

Tritt innerhalb der drei Tage erneut die individuell beste Qualität auf, musst du die Auswertung noch einmal beginnen. Diese Regel musst du so oft anwenden, bis du drei Tage mit niedrigerer Qualität abzählen konntest.

							H	1	2	H	1	2	3				
						+	+			+							
	Ø	f	s	s	s	s	s	s	s	s	Ø	t	t				

Sonderregel 2

Wenn du die Zervixschleimbeobachtung nach der Basis-Regel H+3 ausgewertet hast und noch vor der abgeschlossenen Temperatúrauswertung erneut dieselbe Qualität wie am Zervixschleim-Höhepunkt an Zervixschleim beobachtest, musst du erneut auswerten.

Bei der Zervixschleim-Auswertung musst du die beiden Sonderregeln kombinieren!



4

DIE REGELN

ENDE DER FRUCHTBAREN ZEIT

Auswertung des Muttermundes

Wenn du drei Tage beobachtet hast, an denen sich dein Muttermund geschlossen und hart angefühlt hat, ist die Muttermund-Auswertung abgeschlossen. Markiere diese Tage, indem du sie mit 1, 2, 3 nummerierst. Am Abend des dritten Tages beginnt in doppelter Kontrolle mit der Temperatur deine nicht fruchtbare Zeit.

Muttermund	Lage + Öffnung										1	2	3
	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○			
Festigkeit	hart	hart	hart	hart	weich	weich	weich	weich	weich	weich	hart	hart	hart

Die doppelte Kontrolle am Zyklusende

Warte immer, bis du beide Körperzeichen vollständig ausgewertet hast. Erst dann kannst du davon ausgehen, dass dein Eisprung stattgefunden hat, die Eizelle nicht mehr befruchtungsfähig ist und du bist zum Beginn des nächsten Zyklus nicht fruchtbar bist.

Wenn du einen Kinderwunsch hast, beginnt jetzt womöglich die Zeit des Hibbelns. Mit NFP kannst du übrigens auch feststellen, ob du schwanger bist. Sobald deine Hochlage, also die Zeit ab der ersten höheren Messung, länger als 18 Tage ist, kannst du davon ausgehen, dass du schwanger bist. Hier findest du heraus, wie du den ET errechnest.



5

ÜBUNGSZYKLEN

ANLEITUNG

Du kannst bei den Übungszyklen davon ausgehen, dass in dem vorangegangenen Zyklus eine Hochlage stattgefunden hat.

- ☐ Welche Regel gilt? Bestimme den Beginn der fruchtbaren Zeit, markiere sie mit einem Strich im Zyklusblatt und trage an den fruchtbaren Tagen "F" in die Kästchen ein.
- ☐ Prüfe, ob Störfaktoren vorliegen und klammere sie aus.
- ☐ Finde die erste höhere Messung (ehM).
- ☐ Markiere die 6 niedrigen Werte davor und ziehe über dem höchsten davon eine gestrichelte Linie (Hilfslinie).
- ☐ Markiere die höheren Temperaturwerte mit einem umgekehrten Dreieck und schraffiere 2 Kästchen, wenn die 3. höhere Messung 2 Zehntel über der Hilfslinie liegt.
- ☐ Werte die Temperatur aus - denk daran, dass du die Sonderregeln nicht kombinieren darfst!
- ☐ Trage die erste höhere Messung im aktuellen Zyklus in die linke Spalte ein. Gab es eine Vorverlagerung der ehM?
- ☐ Notiere die Zervixschleim-Abkürzung und werte den Zervixschleim aus - denk dran, dass du die Regeln kombinieren musst!
- ☐ Werte die Veränderung des Muttermunds aus.
- ☐ Bestimme, wann in doppelter Kontrolle die fruchtbare Zeit endet.

Wenn du alle Aufgaben gelöst hast,
kannst du die Lösungen hier herunterladen.

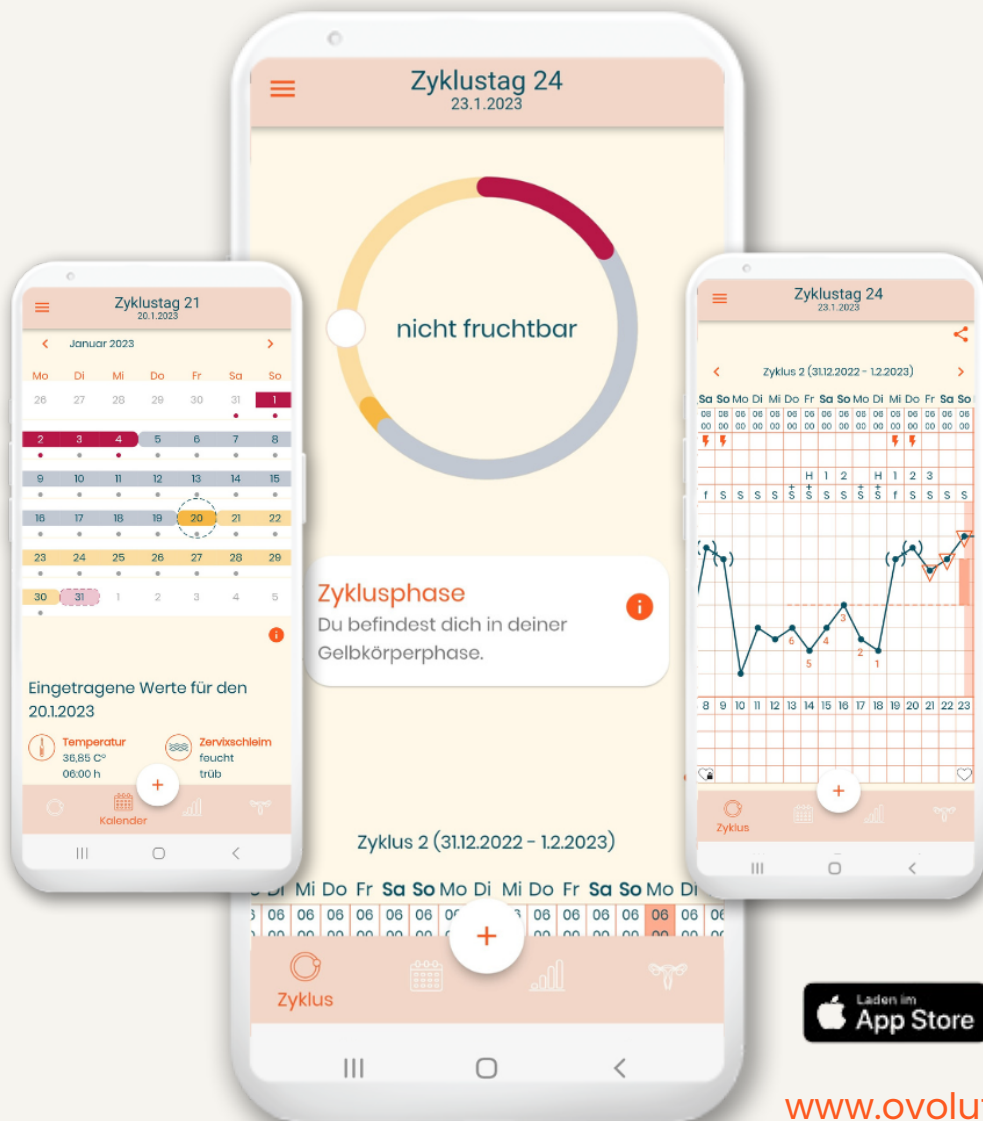


OVOLUTION APP

STARTE JETZT

und lad' dir die ovolution Zyklus-App runter!

30 TAGE
KOSTENLOS
TESTEN



www.ovolution.rocks/app



DAS SAGEN ANDERE NFP-ANWENDERINNEN



DIE BESTE APP AUF DEM MARKT

Ich nutze die Ovulation App nun bereits seit ein paar Monaten und bin super begeistert! Im Vergleich zu anderen Apps auf dem Markt wertet sie regelkonform nach den Sensiplan regeln aus. [...]



DIE ALLERBESTE NFP APP!!!

Wow ich bin sehr beeindruckt von dieser App. Ich habe schon sehr viele NFP Apps ausprobiert und es ist mit Abstand die allerbeste. Die Darstellung finde ich gut, die Eintragung ist sehr schön und einfach gestaltet. Alles ist sehr intuitiv, was ich sehr mag. [...]



BESTE NFP APP

Ich war bisher immer überzeugte Nutzerin einer anderen NFP App, aber seit ich diese App kenne, nutze ich nichts anderes mehr! Sie hat alle (!) Funktionen, die ich mir immer gewünscht habe [...].



TOTALE EMPFEHLUNG!

Die App ist super einfach zu bedienen, hat ein tolles Layout, wertet nach dem NFP nach Sensiplan Regelwerk aus und stellt obendrein noch Zykluswissen zum nachlesen bereit. Für mich die beste Zyklusapp auf dem Markt [...].



Jetzt
loslegen!



www.ovolution.rocks/app

VIEL FREUDE!

NFP ist ein mächtiges Werkzeug, das dir hilft, deinen individuellen Zyklus zu verstehen. Du wirst dieses Wissen ein Leben lang nutzen können, egal ob du verhüten möchtest, einen Kinderwunsch hast oder deinen Zyklus besser kennenlernen möchtest.

Auf unserer Homepage und im Blog findest du viele weitere Infos rund um die Themen NFP, natürliche Verhütung, Kinderwunsch und vieles mehr!

www.ovolution.rocks

Liebe Grüße!

Anna



Anna Burger
Gründerin von ovolution

WWW.OVOLUTION.ROCKS

Messweise: ☒ oral ☐ vaginal ☐ anal **Ziel:** ☒ Kinderwunsch ☐ Verhütung ☐ Zyklusbeobachtung

ght (L)

Messweise: ☐ oral ☒ vaginal ☐ anal **Ziel:** ☐ Kinderwunsch ☐ Verhütung ☒ Zyklusbeobachtung

[illegible]

Messweise: ☐ oral ☒ vaginal ☐ anal **Ziel:** ☐ Kinderwunsch ☒ Verhütung ☐ Zyklusbeobachtung

[illegible]

Messweise:

☐ oral☐ vaginal

☒ anal

Ziel:

☒ Kinderwunsch

☐ Verhütung

☐ Zyklusbeobachtung[illegible]

Messweise: ☐ oral ☐ vaginal ☒ anal **Ziel:** ☐ Kinderwunsch ☒ Verhütung ☐ Zyklusbeobachtung

The line graph illustrates the population of the 15-24 age group in the UK from 2008 to 2015. The y-axis represents the number of people in millions, ranging from 6 to 9. The x-axis represents the years. The data points are as follows:

Year	Number of people (millions)
2008	8.30
2009	8.15
2010	8.30
2011	8.15
2012	8.60
2013	8.50
2014	8.70
2015	8.70